

MONIKA MATSCHNIG

KÖRPERSPRACHE DER LIEBE

Geheime Signale erkennen
und gezielt aussenden

G|U

Er **liebt** mich, er liebt mich **nicht**,
er liebt **mich**, er **liebt** mich nicht,
er **liebt** mich ...?

Gab Ihnen das berühmte Gänseblümchenspiel einst
die richtige Antwort auf Ihre drängende Frage?

Wenn Sie sich nicht allein auf das Zupfen von Blättchen
verlassen möchten, können Sie anhand dieses Buches
lernen, die Körpersprache der Liebe zu entschlüsseln.

Monika Matschnig – die Expertin in Sachen Körpersprache,
Wirkung und Performance – verrät, welche nonverbalen
Gesten Ihnen zeigen, wie es wirklich um Ihre Liebe steht.

Und auch: Wie Sie selbst durch Körpersignale Ihrem Partner
oder Ihrer Partnerin Ihre Zuneigung beweisen können.



Vorwort 4

Die Liebe – das schönste der Gefühle 7

Was ist Liebe? 8

Wo die Liebe hinfällt 9

Die Biochemie der Liebe 11

Individuum bleiben, Liebespaar werden 14

Durch die Stürme des Lebens 16

Der Körper spricht – immer und überall... 19

Die Signale des Körpers 20

Die Macht der Körpersprache 44

Die Phasen der Liebe und die Körpersprache 49

Flirt und Dating 50

Das Spiel mit der Anziehungskraft 51

Die vier Flirt-Grundregeln 52

Was verhilft zum Flirterfolg? 53

So nutzen Sie Ihre Flirtchancen 55

1001 Flirtsignale 58

In Kontakt treten	68
Überzeugen und verführen	72
<i>Special: Flirtsignale von Frauen und Männern</i>	87
Paar werden	91
»Love is in the air«	91
Nähe zeigen und erfahren	100
Freiheit aufgeben, Beziehung wagen	107
<i>Special: Internationale Körpersprache</i>	109
Als Paar zusammenleben	113
Vertrauen schenken und gewinnen	114
Zauber und Faszination erhalten	124
Nähe und Distanz ausbalancieren	126
Konflikt und Versöhnung meistern	136
<i>Special: Sinnlichkeit und Sex</i>	145
Eins & eins macht drei – vom Paar zur Familie	151
Von Geliebten zu Eltern	152
Ein Fundament für die Familie schaffen	153
<i>Special: Körpersprache der Kinder</i>	159
Paar bleiben – ewige Liebe	165
Gewachsene Lebensgemeinschaft	166
Die Liebe als Kraftquelle	171
Flexible Teamplayer bleiben	176
<i>Special: Zweiter Liebesfrühling im Alter?</i>	179



Flirtsignale auf einen Blick 183

Alle Körpersignale – schnell entschlüsselt	183
Zum Nachschlagen	186
Register	188



Der Körper spricht – immer und überall

Wenn Sie es verstehen, die Körpersprache Ihrer Mitmenschen zu entschlüsseln, merken Sie sehr schnell, was andere wirklich denken. Denn selbst wenn wir nichts sagen, spricht unser Körper und gibt dabei zahlreiche Informationen und Emotionen preis. So erfahren Sie auch, welche Wirkung Sie selbst auf Ihr Gegenüber ausüben.

Heben Sie dabei leicht die Augenbrauen und lächeln Sie! (Dies soll sie als eine Einladung zum Gespräch auffassen.)

- › Fahren Sie sich mit der Hand über Ihre Augenbrauen. Das soll bedeuten, dass Sie sich fragen: »Wer ist die Dame und wie kann ich sie gewinnen?«
- › Schauen Sie kurz in die Runde und täuschen Sie vor, das Geschehen zu beobachten, bevor Sie in aller Ruhe Ihre Blicke wieder dem Körper der Dame widmen. Achtung: Selbstbewusste Frauen mögen die Betrachtung ihres Körpers. Weniger selbstbewusste Frauen allerdings verunsichern Sie damit.

- › Fahren Sie sich mit hoherhobenem Arm durch die Haare, wobei der Kopf erhaben bleibt (ein typisches Dominanzsignal).
- › Drehen Sie sich mit Ihrem Oberkörper in Richtung Ihrer Flirtpartnerin. (Dies zeigt Ihre Suche nach Nähe.)
- › Oder nehmen Sie die legere, coole Haltung ein: Lehnen Sie sich an den Tresen, verschränken Sie die Beine um die Knöchel und stemmen Sie eine Hand in Ihre Hüfte oder stecken Sie diese lässig in Ihre Hosentasche!
- › Lachen Sie viel – Frauen stehen auf humorvolle Männer!



Was Männer beim Flirten abtört

- Wenn Sie zur gleichen Zeit auch mit anderen Männern flirten 94 %
- Wenn Sie ihm nicht deutlich Ihre Zuneigung zeigen 90 %
- Wenn Sie ihn im Unklaren lassen, dass Sie es ernst meinen 84 %
- Wenn Sie alles ihm allein überlassen 80 %
- Wenn Sie zu dominant auftreten . . . 78 %
- Wenn Sie ihm nicht helfen, ein Gespräch anzufangen oder fortzuführen 76 %
- Wenn Sie zu überheblich sind 64 %
- Wenn Sie anfangen, aber nicht konsequent weitermachen 56 %
- Wenn Sie sich unnatürlich verhalten, immer eine Rolle spielen . . 47 %
- Wenn Sie andauernd über Ihre persönlichen Probleme reden 36 %

Zur Sache, Schätzchen!

Stellen Sie sich nun vor, dass eine anziehende Frau Ihnen direkt gegenüber Platz nimmt. Sie sind von der Frau fasziniert. Wie verdeutlichen Sie Ihr großes Interesse?

- › Erobern Sie die Dame mit Ihren Augen!
- › Reagiert sie neutral bzw. positiv, dann wenden Sie Ihren Oberkörper in ihre Richtung. Stützen Sie dabei einen Arm am Oberschenkel ab. Ist Ihre Brust zum Objekt der Begierde gerichtet, bedeutet es: »Ich finde Sie äußerst anziehend« [a].
- › Präsentieren Sie Ihre verwundbare Stelle, den Halsbereich [b]. Eine leicht schräge Kopfhaltung und das mehrmalige Heben einer Augenbraue symbolisieren sowohl Flirtaufforderung als auch Vertrauensbereitschaft.
- › Legen Sie eine Hand flach auf den Tisch! Dies ist ein Kontaktangebot [c].
- › Verschränken Sie Ihre Arme hinter Ihrem Kopf! Damit können Sie Ihre Flirtpartnerin beeindrucken.



a Ist der Oberkörper dezent zugewandt, heißt das: »Ich finde Sie äußerst anziehend.«

c Kontaktangebot – die Hand liegt locker und flach auf dem Tisch.



b Aufforderung zum Flirt und Vertrauensbereitschaft zeigt die geneigte Kopfhaltung an.

d Der erste Kontakt – die Berührung mit dem Schuh.



So verführen Sie mit Stil

Gefühle lassen sich nicht planen. Wir entscheiden uns nicht bewusst dafür, uns in jemanden zu verlieben – das geschieht einfach. Doch mit folgenden erprobten Maßnahmen lassen sich romantische Gefühle durchaus verstärken:

1. Schenken Sie Ihrem Partner/Ihrer Partnerin stets besondere Aufmerksamkeit und Beachtung. Lassen Sie immer Ihre große Wertschätzung sichtbar werden, speziell auch über Ihre Körpersprache.
2. Sprechen Sie als Mann mit Ihrer Partnerin über Ihre Gefühle und Gedanken, das tun viele Männer üblicherweise nicht.
3. Verwöhnen Sie sich gegenseitig mit Komplimenten und kleinen, persönlichen Geschenken, z. B. einem Liebesgedicht.
4. Finden Sie in Gesprächen die geheimen Sehnsüchte des anderen heraus und helfen Sie, diese zu erfüllen.
5. Berühren Sie Ihren Partner und steigern Sie so die Spannung und Intimität. Anfangs mag es ein kurzes Anlehnen oder eine leichte Berührung im Vorbeigehen sein, bei späteren Treffen kann es ein Zurechtzupfen der Kleidung sein, eine längere Berührung der Hände, eine Umarmung.
6. Überraschen Sie Ihre Partnerin oder Ihren Partner mit einem köstlichen Menü, gutem Wein und Kerzenschein. Ein romantisches Essen sorgt dafür, dass man sich Gang für Gang verliebt. Bestimmten Lebensmitteln, den sogenannten Aphrodisiaka, wird eine positive Wirkung auf das Liebesleben nachgesagt. Dazu zählen Champagner, Austern, Granatäpfel, Schokolade oder Erdbeeren. Auch wenn die anregende Wirkung nicht immer bewiesen ist, sorgt die sich selbst erfüllende Prophezeiung doch für so manches Wunder.
7. Verführen Sie Ihren Partner mit einem tollen Äußeren, sinnlicher leiser Musik, zarten Berührungen ... mit allem, was Sie noch näher zusammenbringt.



Einsatz bringt Erfolg

Einer Umfrage der Online Partnervermittlung Elitepartner zufolge sind 60 Prozent der Männer viel mehr an Frauen interessiert, um die sie erst einmal kämpfen müssen. Umgekehrt macht sich die Hälfte aller Frauen absichtlich rar, damit sich der Mann beim Kennenlernen mehr anstrengen muss. Funkt es zwischen den beiden Geschlechtern, dann wünschen sich Männer, dass die Initiative von den Frauen ausgeht. 93 Prozent der befragten Männer finden es gut, wenn die Frau um ein Wiedersehen bittet. Dies traut sich aber nur ein Drittel der Frauen. Hinsichtlich eines Anrufs nach dem ersten Date denken Frauen und Männer jedoch ziemlich ähnlich. 80 Prozent der Männer rufen bei Interesse an einem weiteren Kontakt schnell wieder an, während 75 Prozent der Frauen erst einmal abwarten, bis das Telefon klingelt.

Special: Flirtsignale von Frauen und Männern

Warum oft Missverständnisse entstehen

Frauen und Männer flirten auf unterschiedliche Art. Aufgrund dieser Tatsache sind Missverständnisse vorprogrammiert. Häufig ist das Flirtverhalten von Frauen undurchsichtiger. Fehlinterpretationen der Körpersprache und der Worte sind häufig die Folge, sodass Männer und Frauen nicht zusammenkommen, obwohl sie eigentlich gut zusammenpassen würden.

Männer achten auf Details

Gerade beim Spiel von Flirt und Annäherung achten Männer auf einzelne Details und das erste Signal der Annäherung hält sie schon fest. Der Grund: Im Laufe der Evolution mussten sie schnell reagieren, um nicht das Opfer von Angreifern zu werden. Im Augenblick der Gefahr reichte ihnen ein Schatten oder eine unerwartete Bewegung, um sofort ihr Alarmsystem einzuschalten. Entsprechend genügt ihnen heute schon eine Andeutung, um ihre Aufmerksamkeit in eine bestimmte Richtung zu lenken. Sie reagieren bereits auf einzelne weibliche Reize wie lange Haare, ein hübscher Mund, tiefer Ausschnitt, ein wohlgeformter Po oder ein kurzer Mini. Meine lieben Damen, betonen Sie stilvoll Ihre Vorzüge. Zeigen Sie Ihre schönen langen Beine, heben Sie Ihren Busen hervor oder schminken Sie Ihre Lippen. Bieten Sie damit den Männern Details, die sie nach dem Ganzen verlangen lassen.

Frauen schauen aufs Gesamtbild

Frauen hingegen achten auf das Gesamtbild eines Mannes. Die ganze Erscheinung muss ihnen gefallen. Damit haben es Männer auch schwerer, sofort von einer Frau als interessanter Flirtpartner erkannt zu werden. Abgesehen vom äußeren Erscheinungsbild eines Mannes schauen Frauen auch auf sein Verhalten. Wie reagiert er auf das Umfeld, scheint er respektvoll zu sein und wie verhält er sich in der Gruppe? Hier kommen seine Wesenszüge zum Vorschein und der Grad seiner Selbstsicherheit wird erkennbar. Wer beispielsweise in einer Gruppe eine Führungsrolle übernehmen kann, ist damit aus biologischer Sicht auch besser geeignet, für die Frau und ihre Kinder zu sorgen als ein schwächerer Partner.

Männer verstehen Flirtsignale häufig nicht

Über die Hälfte der Männer traut sich nicht, eine Frau anzusprechen, das zeigen Umfragen (siehe auch Seite 57). Der Grund ist häufig, dass sie die indirekten Flirtsignale einer Frau nicht erkennen. Frauen streifen sich durch die Haare, streichen mit der Zunge über ihre Lippen, lachen auffallend laut, zupfen ihren Pullover zurecht. Doch was denkt ein Mann in einer Bar, wenn die Frau vis-à-vis ihre Haare zurückwirft? Was denkt er sich bei einem nach vorn geschobenen Schmollmund? Viele Männer interpretieren solche Flirtsignale nicht als eindeutige Flirteinladung und bleiben inaktiv. Stark einladendes Verhalten einer Frau irritiert



Die Autorin

Monika Matschnig

Dipl. Psychologin und Expertin für Körpersprache, Wirkung und Performance

Die beliebte Referentin und GU-Autorin ist ehemalige Leistungssportlerin und diplomierte Psychologin. Sie doziert an mehreren Universitäten und Akademien. Das Nachrichtenmagazin »Focus« zählt sie zu den »Erfolgsmachern«. Mehrfach wurde sie mit dem begehrten Conga-Award, dem »Oskar« der Trainerbranche ausgezeichnet.

Monika Matschnig zählt zu den »Top 100 Excellent Speaker«. Zu den Kunden ihres Unternehmens »Wirkung.Immer.Überall.« gehören nationale und internationale Organisationen. Hier betreut die seit zehn Jahren selbstständige Trainerin Einzelpersonen oder Teams, die ihre Wirkung verbessern wollen.

Durch ihren lebendigen und humorvollen Vortragsstil begeistert Monika Matschnig sowohl kleine Gruppen als auch ganze Säle. Sie schafft es, die Teilnehmer ihrer Coachings und Seminare aus der Reserve zu locken, bis jeder mit seiner Körpersprache brilliert.

www.matschnig.com

» Der Körper ist der Handschuh der Seele «
Samy Molcho



Die geheimen Signale der Liebe

Ein langer Blick, ein feines Lächeln, eine zarte Berührung – nirgends hat unser Körper so viel mitzureden wie bei der Liebe. Lernen Sie, die Gesten des anderen zu entschlüsseln, egal ob beim ersten Kontakt, beim heißen Flirt oder in der festen Beziehung. Wer die Sprache der Liebe versteht, beugt Missverständnissen vor, sendet klare Signale aus und macht mehr aus seiner Partnerschaft.

Erfahren Sie alles über ...

- ➔ die Körpersprache und ihre Wirkung
- ➔ die unterschiedlichen Flirtsignale von Männern und Frauen
- ➔ die nonverbale Kommunikation in Beziehungen

Lernen Sie ...

- ➔ die eigene Körpersprache richtig einzuschätzen
- ➔ die Signale und Gesten des anderen zu durchschauen
- ➔ selbst eindeutig zu kommunizieren



WG 481 Persönliche Entwicklung

ISBN 978-3-8338-1918-6



9 783833 819186

€ 19,99 [D]

€ 20,60 [A]

www.gu.de