

Wie kann ich mich mental auf den Flirt vorbereiten?

Stell Dir vor, Du bist der Regisseur Deines Lebens und wirst nun einen Film drehen über die besten Flirts Deiner Zukunft. Du schreibst das Drehbuch Deiner Flirts und spielst auch die Hauptrolle in diesen Szenen. Also versetze Dich in Dein persönliches Filmstudio und denke daran: Du alleine entscheidest, wie dieser Film wird. Du hast die Macht und bestimmst, wo diese Szenen gedreht werden, ob in der Natur, in einer Disko, auf der Straße, beim Sport, in einer Werkstatt, auf der Autobahn, im Zug oder wo auch immer.

Lehne Dich entspannt zurück und nimm einen tiefen Atemzug. Dann stelle Dir im Detail eine Reihe von Flirtszenen vor. Gestalte die Flirtszenen so, wie Du sie Dir in Deinen kühnsten Träumen vorstellst. Schau Dir den Film immer wieder an und erlebe Dich selbst in der atemberaubenden Hauptrolle. Schlüpfe in die Gefühle des Schauspielers hinein und löse erneut Deinen Anker von vorhin aus, indem Du wieder Deine Faust ballst. Erlebe eine Reihe von Flirts mit Selbstbewusstsein und innerer Sicherheit. Stelle Dir vor, wie es klappt und Du mutig auf die andere Person zugehst. So prägt sich dieses Verhalten Deinem Unbewussten ein.

Das positive Denken geht davon aus, dass wir uns den richtigen Partner ins Leben holen, indem wir ihn in den Bildern unserer Vorstellungskraft erschaffen. Was wir an gedanklicher Energie aussenden, kehrt zu uns zurück. Wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf den Partner richten, den wir wirklich haben wollen, dann werden wir bald diesen Partner auch tatsächlich in unser Leben ziehen. Was wir säen, werden wir auch ernten, wenn wir bereit dazu sind.

Es nützt allerdings rein gar nichts, wenn Du Dir jeden Tag zehn Minuten lang Deinen Traumpartner vorstellst und den Rest des Tages darüber nachdenkst, wie unglücklich Du als Single bist und wie viel dumme Vertreter des anderen Geschlechts es doch gibt. Dann beschäftigst Du Dich damit und ziehst genau solche Vertreter auch an.

Quelle:

Die Magie des Flirtens

2. Auflage: Januar 2005

© Stephan Landsiedel

ISBN 3-8334-2581-4

