



# Flirt- Formel

---

Datingcoach  
München



# Grundlagen



## – WARUM...

### **...ist es so wichtig der Flirt-Formel während eines Dates zu folgen?**

Kennst du das? Du hattest ein Date. Ihr hattet ein tolles Gespräch und du dachtest, es könnte mehr daraus werden. Doch am nächsten Tag kommt die Nachricht von der Frau: „Vielen Dank für den schönen Abend gestern, aber der Funke ist bei mir leider nicht übergelungen“. Du bist frustriert, hast du dich doch so gut mit ihr verstanden. Mit der Flirt-Formel wird dir das nicht mehr passieren, weil du jedes Gespräch mit einer Frau von einer platonischen Ebene auf eine Flirt-Ebene heben kannst.

Du wirst in der Lage sein eine verspielt, heiße Atmosphäre zu erzeugen und so die Frau zu verführen!



## – WIE...

### **...hilft dir die Flirt-Formel beim Flirten mit einer Frau?**

Frauen verlassen sich beim Datan und allgemein beim Flirten mit einem Mann auf ihr Gefühl. Das heißt, sie fragen sich: „Wie habe ich mich in seiner Gegenwart gefühlt?“. Selbst wenn ihr euch über ein Thema unterhaltet, das euch beide interessiert, wie zum Beispiel ein gemeinsames Hobby, reicht das in der Regel nicht aus, damit sich die Frau zu dir hingezogen fühlt.

Die Flirt-Formel hilft dir den Funken überspringen zu lassen, indem ihr euch in 4 Bereichen schrittweise nähert. Diese Bereiche sind:

- 1) PHYSISCHE Eskalation
- 2) ÖRTLICHE Eskalation
- 3) THEMATISCHE Eskalation
- 4) PRONOMEN Eskalation

Und keine Sorge, du kriegst das hin ohne, dass es aufgesetzt wirkt oder unangenehm wird!

# Umsetzung (1/2)



– WAS... –

## ...genau ist in den 4 Eskalationsbereichen zu tun?

Jede erfolgreiche Interaktion mit Frauen im Dating Umfeld basiert auf einer natürlichen Eskalation. Ihr lernt euch kennen im echten Leben oder online, trefft euch zu zweit und früher oder später landet ihr zusammen im Bett. Ziel der Flirt-Formel ist es, diesen idealtypischen Ablauf mit kleinen Schritten aktiv voranzutreiben, so dass es aus Sicht der Frau ganz natürlich und ohne Zwang erscheint.

Alle 4 Bereiche kannst du bei der Interaktion mit der Frau parallel starten. Im Detail gehst du in den Bereichen so vor:

### 1 PHYSISCHE ESKALATION

Gewöhne die Frau schrittweise an Körperkontakt mit dir. Dabei gilt der Grundsatz: starte mit wenig intimen Berührungen und wenn die Frau dir positive Signale gibt, gehe über zu intimeren Berührungen. Zum Beispiel: Du lernst die Frau in einer Bar kennen und berührst sie innerhalb der ersten 2 Minuten der Unterhaltung mit deinem Handrücken an ihrer Schulter. Das ist wenig intim. Wohingegen, wenn du mit ihr auf einem Date bist und zärtlich ihren Oberschenkel streichelst, ist das deutlich intimer.

Wichtig: Achte darauf den jeweils nächsten Schritt möglichst klein zu halten und gleichzeitig kontinuierlich zu eskalieren.

### 2 ÖRTLICHE ESKALATION

Auch bei der Wahl des Ortes, an dem du dich mit der Frau triffst, ist es wichtig, sich schrittweise an intimere Orte heranzutasten. Ein Café am Nachmittag ist beispielsweise viel weniger intim als eine Lounge um 23 Uhr. Du solltest hier also gut planen.

Wichtig: Wenn du dich mit ihr verabredest, wähle einen Ort, von dem aus du schnell und einfach zu einem intimeren Ort wechseln kannst. Im Idealfall ist deine Wohnung nicht weit entfernt und du kannst sie unkompliziert auf ein Glas Wein zu dir einladen.

# Umsetzung (2/2)



– WAS... –

**...genau ist in den 4 Eskalationsbereichen zu tun?**

## **3 THEMATISCHE ESKALATION**

Überraschung: Es ist nicht ausreichend sich drei Stunden über politische Themen, die Arbeit oder Hobbys auszutauschen und dann à la Hollywood vor ihrer Haustüre zum Kuss anzusetzen. Direkt am Anfang, wenn noch keine Anziehung vorhanden ist, über die jeweiligen sexuellen Vorlieben zu sprechen, ist natürlich auch unangebracht. Aber auch hier: nähere dich schrittweise. Stell ihr zum Beispiel Fragen wie: „Was war das verbotenste, was du in der Schule getan hast?“, „Wie war es als du das erste mal Alkohol getrunken hast?“ oder „Wie war dein erster Kuss?“. Diese Themen sind zwar noch weit entfernt von Dirty Talk. Aber das ist OK, die Inhalte müssen nur leicht anstößig oder verboten sein.

Wichtig: Bestätige sie, wenn sie von einem verbotenen Abenteuer oder ähnlichem erzählt. So lässt sie sich deutlich leichter auf ein romantisches Abenteuer mit dir ein, weil sie weiß du wirst sie dafür nicht verurteilen.

## **4 PRONOMEN ESKALATION**

Ohne zu tief in die Schulgrammatik einzusteigen... Im Dating Kontext sind die Pronomen „ich“, „du“ und „wir“ entscheidend. Du sprichst von dir (Pronomen: ich), was in der Regel sehr risikoarm ist, aber gleichzeitig kaum Emotionen bei der Frau hervorruft. Im nächsten Schritt sprichst du über sie – verwendest also das Pronomen „du“. Du kommunizierst Annahmen über sie, bewertest ihr Verhalten usw.. Dies ist etwas riskanter, da du möglicherweise ihr Selbstbild in Frage stellst. Aber gleichzeitig dreht sich das Gespräch direkt um sie. Und genau darum geht es unter anderem bei einem Date: Du willst herausfinden, ob sie deinen Ansprüchen genügt. In der höchsten Eskalationsstufe verwendest du „wir“. Das impliziert, dass ihr euch als Einheit wahrnehmt, gemeinsam Pläne schmiedet und quasi als Team agiert.

Wichtig: Du kannst bereits relativ früh in der Interaktion mit der Frau dazu übergehen vom „wir“ zu sprechen. Warte auf erste positive Signale von ihr und du kannst loslegen.

# Beachte das!



## – ACHTE DARAUF –

### **Achte bei der Umsetzung der Flirt-Formel zusätzlich auf die folgenden Punkte:**

- Eskaliere langsam aber stetig. Im Klartext: Vermeide ein hartes „Nein“ der Frau zum Beispiel, wenn du zum Kuss ansetzt und sie dich zurückweist. Dadurch verlangsamt sich der Prozess unnötig, oder du verlierst die Frau im schlimmsten Fall sogar komplett.
- Überlege was wäre der nächste mögliche Eskalationsschritt und wie du diesen Schritt verkleinern kannst. Hab keine Angst, wenn es aus deiner Sicht zu langsam geht. Solange du kontinuierlich weiter eskalieren kannst, geht es in die richtige Richtung.
- Wenn dir der nächste Schritt als zu groß erscheint, sprich ihn einfach an, aber im Negativen. Das heißt sag zum Beispiel nicht „Lass uns zu mir nach Hause gehen.“. Sondern sag: „Ich überlege gerade mit dir ein Glas Wein in einem privateren Umfeld zu trinken, bin mir aber noch nicht sicher, ob ich dir wirklich trauen kann.“ Dadurch denkt sie darüber nach mit dir mehr Zeit an einem intimeren Ort zu verbringen und kann dich gleichzeitig nicht „korben“, weil du den Vorschlag gerade selbst ausgeschlagen hast. Bring sie in die Position dich davon zu überzeugen, sie mit nach Hause zu nehmen!
- Sei flexibel! Manche Frauen sind nicht für alle 4 Eskalationsbereiche gleich offen. Fokussiere dich auf den Bereich, der für sie passt.

**Du glaubst, das wäre nicht so einfach?**

**Du weißt nicht, wie du überhaupt an Dates kommst?**

**Melde Dich gerne telefonisch (+49 0177 504 1616),  
oder über meine Website unter  
[www.datingcoach-muenchen.de](http://www.datingcoach-muenchen.de) für eine**

**Kostenlose Dating-Analyse**