



# WIE HÄNGEN PARTNERWAHL, STIMME UND KOMMUNIKATION ZUSAMMEN?

*Anna Lichtenstein*  
Stimmt's?!

---

# DER ERSTE EINDRUCK

Bevor wir in den Genuss einer Partnerschaft kommen, beginnt es mit der Partner Suche/Auswahl. Der erste Eindruck spielt dabei eine wesentliche Rolle. Vor Allem unsere Körpersprache ist entscheidend. Wie selbstsicher Treten wir auf, was tragen wir für Kleidung, wie riechen wir, wie nahe kommen wir unserem Gegenüber, wie intensiv ist unser Blickkontakt und natürlich auch, wie viel lächeln wir? Aber auch die Stimme und die Klarheit unserer Aussprache wirken auf unseren Gegenüber. Die Stimme gehört nicht zuletzt zu den sekundären Geschlechtsmerkmalen. Frauen bevorzugen zum Beispiel eher tiefere Männerstimmen und Männer eher höhere Frauenstimmen. Das bedeutet nicht, dass du deine Stimme entsprechend verstellen musst, um beim anderen Geschlecht zu punkten. Aber mit ein wenig Übung kannst du deine Stimme, dein Sprechen und deine Körpersprache bewusster einsetzen, um deinen ersten Eindruck zu verbessern. Denn wie ihr vielleicht wisst - für den ersten Eindruck gibt es keinen zweiten Versuch!



# DEN EINDRUCK BESTÄTIGEN

Angenommen der erste Eindruck hat gepasst, wir haben Interesse beim Gegenüber wecken können. Jetzt heißt es - Smalltalk betreiben! Für die Meisten beginnt genau hier der große Stress. Wie ins Gespräch finden? Wie nun meinen Gegenüber davon überzeugen, dass wir das Beste sind, was ihm je passiert ist? Wie möglichst charmant, redegewandt, lustig, tiefsinnig und vor allem total cool rüber kommen? Du merkst es schon beim Lesen - das ist totaler Wahnsinn und vor allem Selbstaufgabe. Ich bin kein Beziehungsberater oder Flirtcoach, jedoch kann man viele Regeln aus der Kommunikation auf das Flirten übertragen. Werde zu einer anziehenden Persönlichkeit und du wirst die Menschen in dein Leben ziehen, die du haben willst. D.h.: Sei selbst das, was du dir in deinem Leben wünschst. Wenn du dir einen gepflegten Partner wünschst, dann achte selbst gut auf deine Erscheinung. Wenn du dir einen liebevollen, ehrlichen, verantwortungsbewussten Partner suchst, dann lebe diese Werte selbst! Ich glaube es ist klar, was ich meine.



# ACHTE AUF DICH!

Eine anziehende Persönlichkeit achtet auf sich selbst. Sie ist sich ihrer selbst bewusst. Sie weiß um ihren Wert. Du musst den anderen nicht von dir überzeugen. Du kannst ihn nur einladen dich kennen zu lernen.

Lass deinen Gegenüber die Möglichkeit sich jeder Zeit zurück zu ziehen, denn wenn er kein Interesse an dir hat, dann ist es DEFINITIV nicht die richtige Wahl, egal wie toll und aufregend er dir gerade erscheint! Die Menschen spüren, wie du über dich selbst denkst.

Sie spüren deine Aufregung, deinen Stress und deine Ängste.

Deswegen beginne nur noch Gutes über dich zu denken.

Gestehe dir ein, dass du Angst hast zu scheitern, dass du Sehnsucht nach einer tiefen Partnerschaft hast, dass du aufgeregt bist.

Nimm es an, lache drüber, sei sanft zu dir selbst.

Es liegt eine große Kraft darin zu seinen eigenen Schwächen und Ängsten zu stehen, als vor anderen eine Show zu spielen.





## ÜBE DICH IM SMALLTALK.

Flirten kann man nicht nur auf Partys, Discos etc. üben. In jeder alltäglichen Situation kannst du dich im Smalltalk versuchen. Höre aufmerksam zu, sei im Moment, sag etwas Nettes, leg das Handy weg, nimm dir einen Moment Zeit für deinen Gesprächspartner, auch wenn davon gar nichts für dich raus springt. Du wirst merken, dass du immer entspannter mit Menschen ins Gespräch kommen kannst!

## GEHE AUF MENSCHEN ZU!

Sei dir in jedem Moment klar, dass alle Menschen sterblich sind, dass alle Ängste, Probleme und in irgendeiner Art und Weise Stress haben, dass wir alle Mauern und Schutzschilder vor uns her tragen. Wenn du mit einem ehrlichen Interesse auf einen anderen zu gehen kannst, dann tue es auch! Wenn derjenige trotzdem nicht bereit ist sich auf dich einzulassen, dann lass davon nicht deinen Selbstwert abhängen. Vielleicht ist die Person einfach gerade nicht bereit für ein Gespräch. Und das hat Absolut NICHTS mit dir zu tun, denn die Person kennt dich ja gar nicht.



## VERSUCHE ZUZUHÖREN!

Zuhören bedeutet NICHT seine Meinung zum Gesagten zu äußern. Es bedeutet nicht den anderen ausreden zu lassen, um dann zu sagen, dass man das kennt, selbst erlebt hat oder verstehen kann. Es bedeutet auch nicht mit den eigenen Gedanken abzutriften.

Zuhören bedeutet – mein Gegenüber redet und ich nehme nur auf! Zuhören bedeutet alle Störquellen (Handy, Lärm, Menschenmassen etc.) zu beheben. Beobachte in deinem Umfeld, welche Menschen wirklich zuhören können und wie wohltuend das sein kann. Beobachte wie oft du sofort Kommentare zu anderen geben musst.

Nehme dir immer mehr vor, erstmal nur zuzuhören und erst zu sprechen, wenn dein Gegenüber dir signalisiert, dass er gern hören möchte, was du zu sagen hast.

# DU HAST ES GESCHAFFT.

Die hast beim ersten Eindruck überzeugt, du hast tollen Smalltalk betrieben, ihr habt euch kennengelernt und einen wirklichen Draht zueinander gefunden.

Die meisten Märchengeschichten enden hier.

Warum?

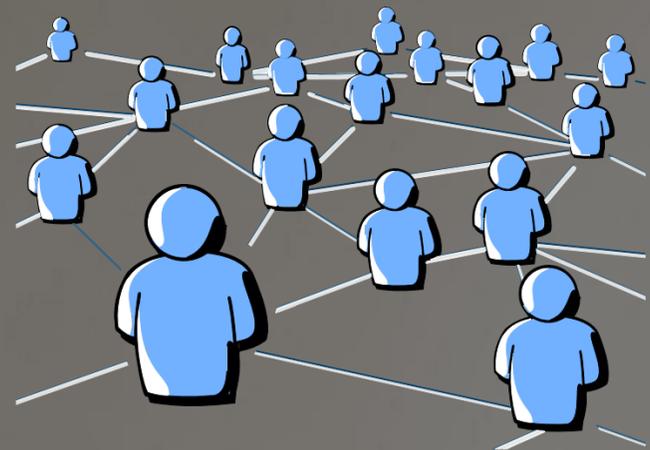
Weil der Alltag dann oft nicht mehr wirklich wie im Märchen ist.

Wenn die anfängliche Verliebtheit abgeklungen ist, zeigt sich das wirkliche Potenzial der Partnerschaft.

Eine erfolgreiche Beziehung hängt maßgeblich von der Kommunikationsfähigkeit beider Partner ab.

1. Wie gut könnt ihr eure Gefühle wahrnehmen und aussprechen?
2. Wie gut kennt ihr eure Grenzen, könnte sie wahrnehmen und diese dann auch ehrlich aussprechen?
3. Könnt ihr eure Bedürfnisse wahrnehmen und diese auch gegenüber eurem Partner artikulieren? Kurz also: Wie ehrlich, offen, respektvoll und frei ist euer Kommunikationsverhalten?

In diesem Sinne tolles Flirten, Kennenlernen und sich selbst dabei entdecken!



*Anna Lichtenstein*  
Stimmt's?!

DU BESTIMMST DEINE  
INNEREN GRENZEN  
SELBST!

