

Date-Doktor macht fit fürs Flirten

Heilbronner Coach unterstützt Singles · Selbstbewusstsein und Ehrlichkeit als Schlüssel

Von Rainer Kury

SPEED-DATING, Online-Singlebörsen oder klassische Chiffre-Anzeige – geht es um Wege zum Traumpartner, liegen Fremdwörter nahe. Dank einer Hollywoodkomödie mit **Will Smith** in der Hauptrolle gehört heute auch der „Date-Doktor“ zum entsprechenden Wortschatz. Im echten Leben macht der Heilbronner **Jochen Kaufmann** (Foto: privat) Menschen fit fürs Flirten.

☆☆☆☆ **SEIT EINEM JAHR** bietet der Fachexperte für Psychologie und geprüfte Hypnotiseur Single-Coachings an. „Das ist fließend aus meiner psychotherapeutischen Arbeit heraus entstanden. Ich habe zuvor schon Hilfe gegen Schüchternheit und Trainings in Körpersprache und

Kommunikationstechniken angeboten“, sagt der 30-Jährige. Bislang habe ein Dutzend Personen das Coaching absolviert. „Ein Klient ist inzwischen verheiratet, andere sind Partnerschaften eingegangen.“



☆☆☆☆ **EINE GARANTIE,** den Traumpartner zu finden, könne er nicht geben. Der Wunsch seiner Klienten, die meist zwischen 25 und 35 Jahr alt sind und aus der Region stammen, gehe dennoch in diese Richtung. Kaufmann: „Die Mindesterwartung ist, sich an das andere Geschlecht ranzutrauen.“ Beim Coaching werde zunächst die individuelle Proble-

matik analysiert. Dabei könne es sich um mangelndes Selbstbewusstsein handeln, um die Einstellung zum anderen Geschlecht oder auch zu sich selbst. „Bei einem Griesgram muss am Punkt Lebensfreude gearbeitet werden. Denn jeder will einen Partner, der einem Lebensfreude geben kann.“

☆☆☆☆ **GENERELL,** vor allem aber bei Männern, spiele die Stärkung des Selbstwertgefühls eine zentrale Rolle. „Viele sind nett, aber nicht männlich selbstbewusst.“ Zudem werde von ihnen immer noch der aktive Part beim Ansprechen erwartet. Zur Überwindung von Schüchternheit eigne sich die Kombination von Hypnose und Praxistraining. „Häufig wird die Hypnose falsch eingeschätzt und als etwas

Spektakuläres betrachtet. Bei der therapeutischen Hypnose wird jedoch der eigene Wille gestärkt, nicht geschwächt“, betont Kaufmann. Im Zustand tiefer körperlicher Entspannung ließen sich mentale Blockaden gut lösen. „Das ist vergleichbar mit einem Sportler, der eine entscheidende Situation immer wieder im Kopf durchspielt.“

☆☆☆☆ **BESTÄRKENDE** Erfahrungen könnten bei der realen Konfrontation mit Ängsten gesammelt werden. „Ein Mal bin ich mit einem Klienten durch die Heilbronner Innenstadt gegangen, wo er zu 20 Frauen 'Hallo' gesagt hat.“ Durch die überwiegend positiven Reaktionen baue sich Schüchternheit ab. Wichtig sei, so der Flirt-Trainer, die Bereitschaft, an sich zu arbeiten.



Ob auf Reisen oder im Alltag – beim Flirten sind einige Regeln zu beachten. Gute Laune und Lächeln gehören unbedingt dazu, sagt der Heilbronner Date-Doktor Jochen Kaufmann. (Foto: tmn)

„Jemand, der von seinen Kumpeis hergeschickt wird, würde ich als Klienten ablehnen.“ Das Gleiche gelte für Personen, die in einer festen Beziehung leben.

☆☆☆☆ **OB CASANOVA** oder Dr. Dr. Geschick, ob Draufgängerin oder Mauerblümchen – einige Regeln

gelten laut Kaufmann für alle Flirt-Typen. Nur mit guter Laune und Lächeln könne der Funke überspringen. „Fehler sind zu viel Alkoholgenuss, die Verletzung notwendiger Distanz oder Ansprechen ohne vorherigen Blickkontakt.“ Wichtig seien beim Flirten zudem ein gepfleg-

tes Äußeres, eine positive Körpersprache und – Aufrichtigkeit. „Ich plädiere grundsätzlich für Ehrlichkeit.“ Eine Notlüge könne erlaubt sein, um ins Gespräch zu kommen. „Das sollte aber rasch aufgeklärt werden. Ohne ehrliche Absicht kann man sich auch nicht selbst vertrauen.“