



Wie du an Ausdrucksstärke gewinnst

---

## Unsere Emotions-Checkliste

# Ausdrucksstärke & Emotionen



## Vorwort

Lieber Leser,

Männer sind oft viel zu ernst, auch beim Flirten.

Dies hat zweierlei Nachteile zur Folge. Erstens langweilen Frauen sich dann schnell während des Gesprächs, zweitens bekommen sie einen falschen Eindruck von ihrem Gegenüber. Denn wer immer ernst dreinblickt, einfach weil dies dem normalen Gesichtsausdruck entspricht, der wirkt nach außen schnell schlecht gelaunt. Das schreckt natürlich ab.

Aus genau diesen beiden Gründen sollten Männer es sich angewöhnen, deutlich mehr Emotionen zu zeigen. Dies kann erreicht werden, indem die Ausdrucksstärke der eigenen Mimik gesteigert wird.

Je mehr ein Mann mit seiner Mimik spielt, indem er beispielsweise einen überraschten, erschrockenen oder sexy Gesichtsausdruck auflegt, desto spannender gestaltet sich das Gespräch für sie. Auch Variationen in der Stimme tragen dazu bei, dass sich das Gespräch in einen prickelnden Flirt verwandelt.

Üben kannst du deinen Gesichtsausdruck ganz einfach zu Hause vor einem Spiegel. Höre auf, dir dabei lächerlich oder albern vorzukommen. Was soll schließlich daran peinlich sein, sich auf den nächsten Flirt mit einer hübschen Frau vorzubereiten? Anstelle dir beim Flirten zu denken, dass du dir komisch vorkommst, solltest du lieber an all die zahlreichen Frauen da draußen denken, die noch alleine sind und nur darauf warten, dich endlich kennenzulernen.

Viel Spaß beim Trainieren deiner Mimik und beim Flirten wünscht dir

dein Horst Wenzel





**Du hast das Gefühl, dass dein Auftreten nicht ausdrucksstark ist? Aber du weißt nicht, wie du deinen Gefühlen und dem Gesagten mehr Ausdruck verleihen kannst? Dann lies dir jetzt unsere Checkliste aufmerksam durch:**

**❑ 1. Lerne, deine eigenen Gefühle richtig einzuschätzen.**

Wer ausdrucksstark in seiner Körpersprache werden möchte, der muss wissen, was er überhaupt empfindet. Wie geht es dir, wenn sie von ganzem Herzen lacht? Wie fühlst du dich, wenn sie in deiner Anwesenheit weint? Wie geht es dir damit, wenn du dich angegriffen fühlst? Was spürst du, wenn eine Frau dir ein Kompliment macht?

Wir Menschen sind uns in vielen Situationen nicht über unsere Emotionen im Klaren. Oft spüren wir erst, wenn eine Situation vorbei ist und die Anspannung von uns abfällt, wie unwohl wir uns gefühlt haben.

**❑ 2. Zeige Mitgefühl**

Mitgefühl zu zeigen ist eine besonders menschliche Eigenschaft. Wer nicht in jeder Situation seine Tränen zurückhalten kann, wer zugibt, dass ihn etwas mitnimmt, wer sich eingesteht, dass ihm ein Freund oder ein Bekannter Leid tut, der beweist, dass er kein emotionaler Eisklotz ist, sondern dass er menschliche Gefühle besitzt.

Gerade darauf stehen Frauen. Dadurch, dass Männer von Kindesbeinen an lernen, dass mutige Indianer nicht weinen, vergessen sie oftmals, dass sie bei Frauen kalt und emotionslos wirken. Doch eine Frau will keinen emotionslosen Kerl. Eine Frau wünscht sich einen Mann, der auch Gefühle zulassen und zeigen kann.

**❑ 3. Lerne, dich in andere hineinzusetzen**

Empathiefähigkeit ist die Fähigkeit, sich in andere Menschen hineinversetzen zu können. Wer empathiefähig ist, der kann leichter nachvollziehen, weshalb sich eine Person in einer Situation wie verhält. Empathiefähigkeit trägt dazu bei, dass du besser verstehst, weshalb die Frau an deiner Seite beispielsweise auf ein bestimmtes Ereignis verärgert reagiert hat.

**❑ 4. Lerne, richtig zuzuhören**

Wer sein Gegenüber verstehen möchte, der darf in Gesprächen nicht nur auf das konzentriert sein, was er selbst sagt, sondern muss auch darauf achten, was und vor allem weshalb sein Gegenüber mit ihm über bestimmte Themen spricht. Was bezweckt sie wohl, wenn sie dir erklärt, dass sie ihr Studium mit einer 1.0 abgeschlossen hat? Ganz klar, sie will dir zeigen, dass sie nicht nur gut aussieht, sondern auch intelligent ist. Sie versucht, sich für dich attraktiv zu machen.

**❑ 5. Setze deine Mimik ein**

Viele Männer haben exakt eine Mimik: Sie blicken immer auf dieselbe, starre Weise ihr Gegenüber an. Ganz egal, ob sie sich amüsieren, sie traurig oder ernst sind, oder Spaß an dem Gespräch haben: Der Blick verändert sich nicht, wie Mundwinkel verziehen sich kein Stück.



## WIE DU AN AUSDRUCKSSTÄRKE GEWINNST

---

Lach doch mal, wenn du etwas komisch findest! Lächle dein Gegenüber doch mal an, wenn du sie attraktiv findest! Ziehe deine Mundwinkel nach oben, um sie zum Weiterreden zu animieren. Und blicke ihr dabei in die Augen. Tiefer Blickkontakt ist schließlich die Grundlage eines jeden gelungenen Flirts.

### ❑ 6. Stimmen können sexy sein

Neben dem Blickkontakt entscheidet auch die Art und Weise zu sprechen darüber, ob es sich nur um ein normales Gespräch zwischen zwei Freunden, oder um einen Flirt zwischen zwei Liebenden handelt.

Die eigene Stimme kann gut zu Hause geübt werden. Probiere doch mal die Tonlagen deine Stimme aus und versuche, ein wenig "flirty" zu klingen. Übrigens: Setzt du deine Stimme auf diese Weise ein, weiß auch die Dame dir gegenüber, was da gerade vor sich geht. Euer Gespräch befindet sich somit direkt auf einer tieferen Ebene.

### ❑ 7. Achte auf deine Gestik

Viele Männer neigen bei Aufregung dazu, schnelle und hektische Bewegungen zu machen. Wie wäre es, wenn du dir angewöhnst, deine Hände viel einzusetzen, aber hierbei langsame, weiche und runde Bewegungen zu machen? Dies sorgt für eine entspannte Atmosphäre und wirkt beruhigend.

Übrigens: Handbewegungen, die von unten nach oben ausgeführt werden, bauen das Gegenüber auf und motivieren dazu, weiterzusprechen. Handbewegungen, die hingegen von oben nach unten ausgeführt werden, wirken demotivierend und drücken die Stimmung.

**Dir fällt es nach wie vor schwer, deiner Körpersprache und deiner Mimik besseren Ausdruck zu verleihen? Du hast das Gefühl, dass die Frauen dir gegenüber gar nicht merken, dass du mit ihnen flirtest? Wir haben noch weitere Beiträge für dich, die dir bei deinem Problem helfen können:**

[Die eigene Körpersprache richtig einsetzen](#)

[Verbessere deine Mimik und Rhetorik](#)

[Ist es schon ein Flirt oder doch nur ein Gespräch?](#)

[Mimik erfolgreich beim Flirten einsetzen](#)

[Durch mehr Mimik attraktiver werden](#)

[Anzeichen von Mimik erkennen](#)

Mit diesen Tipps lernst du, wie du deine eigene Mimik verbessern kannst und vor allem, weshalb dies im Umgang mit Frauen so unheimlich wichtig ist. Zudem verrate ich dir in diesen Artikeln, wie du auch die Mimik der Damen dir gegenüber besser einordnen kannst.

Und jetzt wünsche ich sehr viel Spaß dabei, dich im Flirten, deiner Mimik und dem Einsetzen deiner Stimme zu üben.

Viel Erfolg!

Horst Wenzel

