



Diplom-Psychologin Daniela Satzenhofer im Interview mit Annett Gaida, Singlecoach und Flirt-Expertin, zum Thema „FARMER’S FLIRT“

DS: Liebe Annett, im März dieses Jahres hast du in Münster ein Seminar mit dem Titel „Farmer’s Flirt“ durchgeführt. Was genau ist Farmer’s Flirt?

AG: Farmer’s Flirt ist ein Flirtseminar für Singles aus der Landwirtschaft. Es richtet sich speziell an LandwirtInnen und an alle Männer und Frauen, die mit dem Landleben verbunden sind.

Wie bist du dazu gekommen, dieses Seminar anzubieten?

Ich bin Flirt- und Singlecoach und biete unter anderem Flirtseminare an. Flirten macht mir wahnsinnig Spaß. Eines Tages ist die Redaktion der Zeitschrift top agrar auf mich zugekommen, mit der Idee, ein Flirtseminar für ihre Leser anzubieten. top agrar ist mit 110.000 Lesern die auflagenstärkste Fachzeitschrift für Landwirte. Schließlich haben sie mich als Trainerin engagiert und wir haben gemeinsam das Flirtseminar „Farmer’s Flirt“ initiiert.

Wer war noch dabei?

An einem Tag hatte ich den Persönlichkeitstrainer Uli Ernst als Co-Trainer dabei. Er kommt selbst aus der Landwirtschaft und kennt die Wünsche und Bedingungen der Landwirte ganz genau. Ein Landwirt hat nun mal noch andere Herausforderungen beim Flirten und bei der Partnersuche als wir Großstädter. Und am zweiten Tag war die Onlinedating Expertin Pamela Moucha von singleboersenvergleich.de dabei, die die Teilnehmer in das Onlinedating eingeführt hat – welche Webseiten gibt es, welche sind kostenlos, welche sind Nischenportale, wo bezahlt man was, wie sind die Erfolgchancen usw.

Wie oft hat das Seminar bereits stattgefunden?

Das Farmer’s Flirt Seminar hat bisher einmal mit 32 Teilnehmern stattgefunden, das war praktisch der Auftakt. Das nächste Seminar gibt es Ende Oktober.

Flirten Landwirte anders?

Du hast bereits kurz erwähnt, dass Landwirte ganz spezielle Herausforderungen beim Flirten haben. Welche sind das denn?

An erster Stelle steht die örtliche und zeitliche Gebundenheit der Landwirte. Sie sind auf den Hof festgelegt, auf dem teilweise auch noch die Eltern leben. Natürlich haben sie einen ganz anderen Rhythmus als bei einem „nine-to-five job“, weil sie sich, je nachdem, ob sie Tiere halten und/oder Ackerbau betreiben, den gegebenen Jahreszeiten und Rhythmen der Natur und der Tiere anpassen müssen. Der Tagesablauf ist durchgetaktet, denn so eine Kuh wartet nun mal nicht fünf Stunden, bis sie endlich gemolken wird, sondern will sofort gemolken werden. Wegzufahren, um jemanden zu daten, kann schon mal ein organisatorischer Kraftakt werden, denn es gibt immer jede Menge zu tun. Wir haben Farmer’s Flirt zum Beispiel nur Anfang März machen können, weil da die Aussaat der Feldfrüchte noch nicht begonnen hatte. Das nächste Seminar ist Ende Oktober, weil dazwischen auf den Höfen so viele Sachen – beispielsweise die Ernte im Sommer – zu tun sind, dass die Landwirte gar keine Zeit haben, mal für ein Wochenende zum Seminar zu fahren. Dies schlägt sich natürlich auch im Privaten nieder – wenn Ernte ist, ist eben keine Zeit, um fünfmal in der Woche rauszugehen und zu sagen „Ich lerne jetzt jemanden kennen!“. Die Gebundenheit ist eine sehr große Herausforderung für Landwirte und dadurch bedingt der Mangel an Gelegenheiten.

Waren es eher Männer, die sich für dieses Seminar angemeldet haben, oder war die Männer-Frauenquote ziemlich ausgeglichen?

Tatsächlich waren es eher Männer, die sich angemeldet haben. Wir hatten zwei Drittel Männer und ein Drittel



JIL SANDER
THE NEW SENSUAL SCENT

Frauen beim Seminar dabei. Meine Erfahrung hier in Berlin zeigt ein genau umgekehrtes Bild. Bei Farmer's Flirt jedoch war es so, dass die Frauen ein bisschen die Befürchtung hatten, dass sie im Seminar genau auf die Typen treffen, die auf dem Schützenfest am Tresen stehen und blöde Sprüche reißen. Die Männer waren deutlich offener. Interessanterweise hatten sich sehr viele junge Männer angemeldet, die meisten waren so zwischen Mitte zwanzig und Mitte dreißig, der älteste Teilnehmer war fünfzig. Wir haben aber auch genügend Frauen dabei gehabt. Am ersten Abend des zweitägigen Seminars fand ein Speeddating Event statt. Speziell dafür hatten wir zusätzlich interessierte Frauen akquiriert. So hatten alle Teilnehmer eine tolle Zeit und haben viele wertvolle Erfahrungen gesammelt. Es war sehr lustig und laut! Der Geräuschpegel stieg mit zunehmender Laune.

Was haben die Teilnehmer denn auf dem Seminar von sich erzählt? Waren regelrechte Flirtprofis dabei, die einfach noch ein paar zusätzliche Tipps haben wollten, oder waren es doch eher Menschen, denen es schwer fällt, mit anderen in Kontakt zu kommen?

Teils, teils. Es waren einige Teilnehmer da, die überhaupt kein Problem hatten, jemanden anzusprechen, die wollten einfach nur noch mehr wissen. Und dann gab es auch Teilnehmer, die sich erhofft hatten, durch das Seminar einen potenziellen Partner kennenzulernen. Das waren oft die, die bisher eher unangenehme Erfahrungen gemacht haben. Erfahrungen, die sie daran hindern, wieder rauszugehen, um Leute kennenzulernen. Viele hatten einfach Spaß daran, mal ein Wochenende rauszukommen, nette Leute kennenzulernen, mal weg vom Hof sein. Flirten, neue Kontakte knüpfen und einfach eine gute Zeit haben – das hat die meisten Teilnehmer miteinander verbunden.

Was waren die Ziele des Seminars?

Die Ziele waren, mehr über sich selbst und über das Flirten an sich zu erfahren. Zu wissen, wie baut sich ein Flirt auf und die ganzen Basics dazu, wie wirke ich auf andere, wie kann ich mein Verhalten und meine Ausstrahlung optimieren. Wir haben unheimlich viel geübt und vor allem das Speeddating kam bei allen super an. Das war sozusagen das Highlight des Wochenendes.

Abgesehen vom Speeddating, welche Inhalte gab es noch? Wie lief das Seminar genau ab?

Das Üben stand ganz oben auf der Tagesordnung. Wir haben mit einem Kennenlernritual aus Afrika begonnen. Dabei gießt man sich gegenseitig Wasser ein und begrüßt sich erst einmal nur mit den Augen. Das war eine sehr schöne Übung für alle. Außerdem haben wir Kennenlernspiele gemacht wie: wer kommt woher, wer kommt aus welchen Bereichen. Die Teilnehmer haben sich nach Schuhgröße oder Namen geordnet usw. Damit wurden schon mal die ersten Hemmungen abgebaut und die Leute entwickelten schnell ein Verbundenheitsgefühl als sie wussten, ah ja, du hältst auch Tiere, du kommst auch aus Süddeutschland. Danach sind wir auf die verschiedenen Arten des Flirts eingegangen, also welche Flirtarten gibt es denn überhaupt, wie baut sich ein Flirt auf. Außerdem Dinge wie der erste Eindruck, meine Körpersprache, mein Aussehen, wie wirke ich auf andere,

wo sind meine blinden Flecken, was kann ich optimieren, welche Werte habe ich, was sind meine Charaktereigenschaften, was kommt gut an beim Flirten, was kommt nicht gut an. Und dann natürlich das ganz große Thema Kommunikation. Dazu haben wir ebenfalls viel geübt dass ich mit offenen Fragen arbeite, nicht mit geschlossenen Fragen, wie kann ich den anderen abholen, wie kann ich feststellen, ob der andere bei mir ist, wie ist die Distanz zum anderen, Händedruck, Körperhaltung generell, Blickkontakt und immer wieder lächeln, lächeln, lächeln. Durch das Üben konnten die Teilnehmer vom Erfahren und Erleben her sehr viel mitnehmen. Am nächsten Tag haben sie auch mal gesehen, wie sie ein Profil beim Onlinedating aufbauen, sie haben eine Übersicht über die ganzen Datingportale bekommen, wo ist die Erfolgswahrscheinlichkeit groß, wie ist die Ausrichtung der Portale – sind es eher Kontaktbörsen oder geht es wirklich um Partnerschaft. Außerdem ging es am zweiten Tag um das Thema „Körbe bekommen“ – wie gehe ich mit Ablehnung um. Wie gehe ich damit um, wenn jemand auf meinen Flirtversuch gar nicht reagiert, wo kommt das her, was macht das mit mir, wie fühle ich mich dabei. Wir haben mit dem eigenen Gefühlsleben gearbeitet, sodass die Teilnehmer besser damit umgehen können, wenn sie einen Korb bekommen. Die Teilnehmer haben gelernt, dass nicht jeder Flirt erfolgreich sein muss, dass hinter einer Ablehnung vieles stecken kann, das gar nichts mit einem persönlich zu tun hat. Damit verbunden war ganz viel Glaubenssatsarbeit und wie ich etwas sage. Kommuniziere ich wertschätzend oder nicht. Wenn ich eine abwertende, flapsige Bemerkung mache, dann bin ich zwar vielleicht der tolle Hecht in einer Gruppe. Aber wie wertschätzend ist das den Frauen gegenüber? Und ganz zum Schluss gab es noch eine Trancereise zum Thema „Zugehörigkeit“, zum Thema „erwünscht sein“, wo komme ich an, wenn ich so weitermache wie bisher, und wo, wenn ich etwas verändere.

Das klingt alles richtig spannend. Wie war das Feedback der Teilnehmer?

Sehr gut. Sie sagten, dass sie tolle Erfahrungen gemacht hätten. Dass ihnen gar nicht klar war, wie sie auf andere wirken. Dass sie mitnehmen, zum Flirt gehört, Punkt eins, Lächeln, Punkt zwei, Lächeln, Punkt drei, Lächeln. Und anschauen natürlich. Was ebenfalls ganz positiv bewertet wurde, war die empathische Art der Trainer und die Übungen, die wir gemacht haben. Alle sagten, dass sie viel davon mitgenommen haben. Und natürlich war das Speeddating das Highlight. Dort konnten sie das Gelernte sofort ausprobieren. Was mache ich, wenn ich nur vier, fünf Minuten Zeit für ein Gespräch habe, was kann ich sagen, was interessiert mich. Wenn ich vorbereitet bin, brauche ich nicht rumzustammeln, sondern ich weiß, was ich fragen möchte. Dadurch gewinne ich die nötige Gelassenheit, um das Gespräch auf mich zukommen lassen zu können.

Gab es auch kritische Stimmen oder spezielle Wünsche für ein weiteres Seminar?

Die Wünsche bei jedem Seminar sind, noch mehr Übungen zu machen. An jedem Seminartag mache ich eine kurze Feedbackrunde, auch um evtl. Wünsche und Anregungen der TeilnehmerInnen umsetzen zu können. Es

ist also ein Miteinander mit den Teilnehmern. Rein inhaltlich kam das Seminar ausschließlich positiv an. Das Konzept hat insofern sehr gut gepasst. Und auch die Organisation haben alle Teilnehmer sehr gelobt.

Gab es auch Teilnehmer, bei denen du insgeheim zunächst gedacht hast „Oh je, da muss ich ja ganz von vorne anfangen?“ Wie haben sich die gemacht?

Es gab schon auch ein, zwei Teilnehmer, die mit der Maßgabe hinkamen, ich finde jetzt hier die Mutter meiner ungeborenen Kinder, die die Rolle von Mutti übernimmt, die vor drei Jahren verstorben ist. Das haben wir auf sehr wertschätzende und empathische Art richtiggestellt. Es geht nicht darum, zu denken, „Ich komm' jetzt mal hierher und lern' dann eine kennen und die nehm' ich dann mit“. Die Intention ist genau eine andere, nämlich dass ich Spaß haben darf, dass Partnersuche etwas ganz Schönes ist und dass diese Vorstellung der Rolle der Frau, die ich gerade beschrieben habe, nicht mehr zeitgemäß ist. Was ich erstaunlich fand, war, dass durch die Bank alle anwesenden Männer gesagt haben, sie erwarten nicht, dass die Frau auf dem Hof mitarbeitet. Das hat mich wirklich überrascht. Sie sagten, ihre Partnerin kann natürlich ihren eigenen Job haben, sie soll ihre Freiräume haben. Dass sie eine Partnerin suchen heißt nicht, dass diese automatisch mitarbeiten soll. Nein, der Hof läuft, es ist alles gut organisiert. Aber sie wünschen sich eben eine Partnerin. Die anwesenden Frauen kamen nicht direkt aus der Landwirtschaft, aber sie haben zum Beispiel Agrarwissenschaft studiert, sind beruflich oder privat mit der Landwirtschaft irgendwie anders verbunden. Manche kamen ursprünglich aus der Landwirtschaft oder interessierten sich ganz einfach dafür. Die Männer waren überwiegend die, die wirklich Landwirte waren. Ansonsten unterscheiden sich Landwirte nicht in ihren Wünschen, Belangen, Bedürfnissen von Menschen, die aus der Stadt kommen, die im Angestelltenverhältnis oder selbstständig sind. Wir sind auch ein bisschen darauf eingegangen, dass Landwirt sein nicht heißt, ich bin etwas Besonderes. Ich habe so eine Sonderstellung, im Positiven, wie auch im nicht so Positiven gesehen. So sollte man sich nicht auf dem Status Landwirt ausruhen und sagen „Na ja, ich bin ja Landwirt, da müssen eben alle zu mir kommen“. Stattdessen: „Hey, du musst schon etwas dafür tun, wenn du möchtest, dass die Frau herkommt. Dann biete ihr bitte auch was.“

Ich bin sicher, dass viele Menschen aus der Landwirtschaft die Trendy Single lesen. Würdest du uns ein, zwei deiner besten Tipps verraten? Kleine Sachen, die man sofort anders machen kann, um beim Flirten mehr Erfolg zu haben?

Lächeln! Jede Chance zum Flirten nutzen. Es gibt ja nicht nur den Flirt für die Partnersuche, sondern zum Beispiel auch den Flirt oder Neckereien mit Kindern. Und dann gibt es den gesellschaftlich orientierten bzw. geforderten Flirt. Das kann ich als Landwirt super mit Lieferantinnen und Lieferanten üben, mit Menschen, die bei mir arbeiten, die mich besuchen, da kann ich das ganz einfach ausprobieren. Das Wichtigste beim Flirten ist Blickkontakt und ein nettes Lächeln. Und den Mut haben, den anderen anzusprechen und ihn oder sie ganz Old School mäßig mal auf einen Kaffee einzuladen. Also diese ganz normalen, einfachen Sachen, die wir

von früher noch kennen, als man gesagt hat: „Würdest du mit mir einen Kaffee trinken gehen?“, oder „Darf ich dich auf einen Kaffee einladen, hättest du Lust? Ich bin Thomas.“ Punkt. Es muss nicht immer der tolle kreative Spruch sein. Viel wirkungsvoller sind oft die kleinen, ganz menschlichen Dinge.

Dann hat sich Thomas also getraut und die Lieferantin zum Kaffee eingeladen, doch sie sagt nein, sie möchte nicht. Wie soll er damit umgehen?

Thomas könnte als erstes nett weiterlächeln und sagen: „Passt ihnen ein anderer Termin?“

Okay, also nicht so schnell lockerlassen?

Genau, denn man weiß ja nicht, warum der andere in dem Moment nein sagt. Man weiß vielleicht gar nichts über die andere Person, in welcher Lebenssituation sie gerade ist, vielleicht ist sie in einer Beziehung, vielleicht ist sie frisch getrennt, vielleicht gibt es gerade einen Trauerfall in der Familie oder das Kind ist krank oder sie hat gerade den Kopf voll wegen Umzug oder, oder, oder – man weiß es einfach nicht. Also lieber noch mal nachhaken: „Besteht denn überhaupt die Möglichkeit? Ich würde mich freuen, wenn Sie mit mir einen Kaffee trinken gehen.“ Und wenn der andere das Angebot dann immer noch ablehnt, dann gilt es, Größe zu bewahren, weiterhin freundlich zu bleiben und die Absage auf keinen Fall persönlich zu nehmen. Denn vielleicht kommt ja der andere irgendwann wieder auf einen zu und sagt: „Ach übrigens, sie hatten mich damals doch eingeladen – gilt das Angebot noch?“ Und ansonsten: die Nächste bitte! Jemand aus dem Flirtbereich hat mal gesagt, das mit den Ablehnungen wäre wie beim Zoll: durchwinken. Es gibt so viele Menschen, mit denen man flirten kann und ein Flirt verpflichtet zu nichts, weder mich, noch den anderen. Also: Gelassenheit gewinnen und den Druck rausnehmen. Denn je geringer meine Notwendigkeit ist, jemanden kennenlernen zu müssen, um so größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass es klappt.

Der Trick ist also, gelassen ranzugehen, ohne zu schnell aufzugeben, und erfolglose Flirts als Übungsterrain betrachten?

Ja, genau. Üben, üben, üben. Es gibt so viele Möglichkeiten und Menschen und Gelegenheiten, bei denen man Flirten kann. Das ist wie beim Marathon – den lauf ich auch nicht jetzt auf gleich 42 km. Auch Flirten will trainiert werden. Genauso wie wir trainieren können, glücklich zu sein, genauso wie wir laufen und sprechen gelernt haben, gilt es, wieder das Flirten zu lernen. Und nicht gleich die Flinte ins Korn zu werfen, wenn ich drei Körbe bekommen habe, sondern das als Anreiz zu sehen und zu sagen, okay, das hat nicht geklappt, was kann ich denn ändern? Wir sind alle nur Menschen, wir haben alle unsere Gemütsverfassungen. Vielleicht ist dem anderen an dem Tag eine Laus über die Leber gelaufen oder er hat Stress gehabt, wie auch immer. Ablehnung nicht persönlich nehmen! Und sich zeigen! Das heißt, wenn mir jemand gefällt, immer wieder durch Blickkontakt signalisieren „Hey, ich habe Interesse an dir.“ Beim Flirten diese These vertrete ich – darf der Mann wieder Mann sein und die Frau darf wieder Frau sein. Meine Aufforderung an die Frauen: Lasst die Männer charmant und gentlemanlike sein! Lasst euch in den Mantel helfen, lasst



Tolles Trainer-Team: Annett Gaida (2.v.re.), Praxis für Erfolge, und Uli Ernst (2.v.li.), Andreas-Hermes-Akademie. Den Workshop „Farmer's Flirt“ organisierten die top agrar-Redakteurinnen Regina Kremling (li.) und Reingard Bröcker (re.).

euch die Tür aufhalten. Denn die Männer sind verunsichert. Viele machen diese Sachen nicht mehr, weil sie regelrechte Abfuhren deswegen bekommen haben und deshalb sagen: „Nee, ehe ich etwas falsch mache, mache ich gar nichts.“ Ich lege Wert auf Manieren, so wie wir es noch von früher kennen. Deswegen ist das Flirten so schön, denn man kann endlich wieder dieses Mann-Frauspiel spielen. Das macht wirklich Spaß. Man vergibt sich nichts und der Mann freut sich, wenn er einer Frau die Tür aufhalten kann. Wenn er wieder der „Mann“ ist.

Was waren für dich persönlich die schönsten Aha-Erlebnisse beim Seminar?

Wenn ich von Farmer's Flirt erzähle, erhalte ich oft als erstes eine eher spöttische Reaktion wie „Aha, Bauer sucht Frau!“ Dieses Klischee des leicht dümmlichen Bauern, das leider in den TV Medien durch diese Kuppelendung so stark geprägt wurde, stimmt mit der Realität absolut nicht überein! Im Gegenteil, beim Seminar waren sehr attraktive Teilnehmer dabei, super modisch gekleidet und top gepflegt – da hätte man noch nicht mal im Ansatz gesehen, dass das Landwirte sind. Viele hatten auch studiert und waren sehr gebildet. Es hat wirklich

Spaß gemacht, die Landwirte waren offen, locker und haben nicht die ganze Zeit von ihren Kühen erzählt. Mein Eindruck war eher, dass sie es genießen, mal rauszukommen. Eine Bemerkung eines Teilnehmers hat mich wirklich berührt. Wir hatten im Seminar das Thema Komfortzone durchgenommen, sprich: Flirten bedeutet, raus aus der Komfortzone! Dieser eine Teilnehmer sagte am Ende des Seminars: „An diesem Wochenende ist mir bewusst geworden, dass meine vermeintliche Komfortzone keine Komfortzone ist.“

Wer sich jetzt angesprochen fühlt und sagt, dieses Seminar möchte ich unbedingt besuchen, wo und wie kann er sich anmelden?

Das nächste Seminar „Farmer's Flirt“ findet am 31.10. und 01.11.2015 in Münster statt. Auf meiner Webseite www.meinebeziehung-berlin.de oder auf www.topagrar.com/flirt finden Interessenten alle weiteren Informationen dazu. Das Seminar hat unheimlich Spaß gemacht. Wenn ich an der Landwirtschaft oder einfach nur am Landleben interessiert bin, dann ist Farmer's Flirt definitiv ein Muss in meinem Terminkalender.

Liebe Annett, vielen Dank für das interessante Gespräch!

© top agrar

Mercedes-Benz Perfume.

Rose, the new fragrance.



INCC - Licensee of Daimler AG



Mercedes-Benz