

Expertin gibt Auskunft

FLIRT 02.11.2015

## Flirtmuffel adé: Liebestipps für die kalte(n) Jahreszeit(en)

POSTEN TEILEN TWITTERN DRUCKEN SENDEN EMPFEHLEN

Letztes Update 02.11.2015 20:27



So wird die kalte Jahreszeit heiß. (Foto: Fotolia)

**Herbst und Winter gelten nicht gerade als Flirt-Hochsaison. Beziehungspsychologin Doris Jeloucan erklärt im Gespräch mit "Heute.at" wieso das so ist und wie die Flirtmuffel-Zeit eine Chance für die Liebe sein kann.**

Die frostigen Jahreszeiten Herbst und Winter gelten nicht gerade als die Saison, in denen einem besonders viele Flirtwillige über den Weg laufen. Diese Zeit des Jahres verbinden die meisten viel eher mit schlechter Laune, Faulheit und Zeit zu Hause. Beziehungspsychologin Doris Jeloucan steht im Talk mit "Heute.at" Rede und Antwort zur eigentlich un-sexy-sten Zeit des Jahres.

**Sind wir im Herbst und im Winter wirklich weniger flirtbereit?**

"Ja, das kommt einem nicht nur so vor", sagt Jeloucan. Schuld daran ist vor allem das mangelnde Sonnenlicht. Dadurch produziert der Körper weniger Vitamin D. Die Folge: Schläppheit, Trägheit und allgemein schlechte Laune bis hin zur Winterdepression.



Beziehungspsychologin Doris Jeloucan (Foto: RNPD)

Das wirkt sich selbstverständlich auch auf das Flirt-Verhalten aus. Wir flirten am liebsten, wenn wir uns wohl fühlen. Sind wir allgemein antriebslos und unausgeglichen, kommen wir gar nicht in Stimmung für einen Flirt oder gar sozialen Umgang insgesamt.

Expertin gibt Auskunft

FLIRT 02.11.2015

## Flirtmuffel adé: Liebestipps für die kalte(n) Jahreszeit(en)

POSTEN TEILEN TWITTERN DRUCKEN SENDEN EMPFEHLEN

Letztes Update 02.11.2015 20:27



(Foto: Fotolia)

### Wie bringt man sich in Flirt-Stimmung?

"Ich würde sagen, hier gilt klar: der Körper zuerst", meint Jeloucan. Dem Vitamin-D-Mangel kommt man am besten mit möglichst viel Sonnenlicht bei. Bewegung im Freien hat zudem den Effekt, dass der Kreislauf angeregt wird, was uns aktiver macht.

Wenn einem die graue Wolkendecke einen Strich durch die Rechnung macht, kann man etwa mit Tageslichtlampen aushelfen. "Grundsätzlich gilt: alles, was hilft. Jede Form von Aktivität, die aus der Lethargie reißt, ist super", meint die Psychologin.

"Ich empfehle dreimal die Woche Ausdauertraining, das hält aktiv", rät sie. Wer nicht in die Kälte hinaus will, der kann ins Fitness-Studio. Das hat den Vorteil, dass man dort unter Umständen auch anderen Menschen begegnet und sich vielleicht sogar schon der erste Flirt ergibt.

Expertin gibt Auskunft

FLIRT 02.11.2015

## Flirtmuffel adé: Liebestipps für die kalte(n) Jahreszeit(en)

POSTEN TEILEN TWITTERN DRUCKEN SENDEN EMPFEHLEN

Letztes Update 02.11.2015 20:27



(Foto: Fotolia)

### Wo flirtet es sich im Herbst und Winter am besten?

Absolut perfekt für einen Flirt eignen sich laut Jeloucan die unzähligen Punschstände in der Vorweihnachtszeit. "Einerseits wirkt natürlich der Alkohol als Stimmungsmacher", so Jeloucan. "Aber auch die Geselligkeit ist ansteckend."

Zudem sorgt die Vorweihnachtszeit bei vielen dafür, dass sie sich offener in einen Flirt stürzen, weil die Weihnachtsfeiertage nahe. Weihnachten alleine gehört sicher bei vielen zu den größten Ängsten. "Grundsätzlich ist das Wichtigste aber immer, dass man sich an dem Ort wohl fühlt", betont Jeloucan. Wer sich unwohl oder fehl am Platz fühlt, kann auch nicht die Selbstsicherheit im Umgang mit anderen entwickeln.

Die Psychologin hat auch noch einen Geheimtipp auf Lager: "Bälle! Auf einem Ball kann man einfach nicht grantig sein, beim Tanzen kommt man sich zudem sehr gut näher."

Expertin gibt Auskunft

FLIRT 02.11.2015

## Flirtmuffel adé: Liebestipps für die kalte(n) Jahreszeit(en)

POSTEN TEILEN TWITTERN DRUCKEN SENDEN EMPFEHLEN

Letztes Update 02.11.2015 20:27



Gerade in der kalten Jahreszeit kommt vielen ein heißer Flirt gelegen. (Foto: Fotolia)

### Wie wirkt sich die kalte Jahreszeit auf Paare aus?

Auch Beziehungen haben es im Herbst nicht leicht. "Der Urlaub ist vorbei, der Arbeitsalltag setzt ein, für Kinder beginnt die Schulzeit - das bedeutet sehr viel Stress", so Jeloucan. Aber genau an dieser Herausforderung kann eine Beziehung ungemein wachsen, findet die Psychologin.

"Das gemeinsame Meistern von Problemen und füreinander da zu sein ist eine ungemeine Chance, näher zueinander zu finden", findet Jeloucan. Das Kuschelhormon Oxytocin ist ein wunderbarer Stressblocker.

Man merkt, dass man einander wirklich gut tut. Man merkt, was man am anderen hat und lernt ihn schätzen. "In der Sommerzeit ist man gut gelaunt und happy, da ist dann oft auch das Fremdfliirt-Risiko höher", meint die Psychologin.

**Mag. Doris Jeloucan** ist Beziehungspsychologin

Sie bietet *Beziehungstraining für Singles, Mingles und Paare*.

*"Wachgeküsst"* ist ihr *Beziehungstraining für Frauen mit Farb- & Stilberatung*