



Für viele Singles ist es gerade nicht einfach, den passenden Partner kennenzulernen.

Foto: Kzenon/stock.adobe.com

In der Liebe ein Profi

Nicole Kleinhenz ist Unternehmerin, Coach, Autorin und Inhaberin eines Dating-Portals. Was ihr Erfolgsrezept ist und wie man die Liebe in Corona-Zeiten finden und bewahren kann

VON DANIELA GRAF

„Glück ist Liebe, nichts anderes. Wer lieben kann, ist glücklich“, soll Hermann Hesse einmal gesagt haben. Nun ist das mit dem Glück und der Liebe während der Pandemie so eine Sache. Nicht nur für Singles, denen die Plattformen des Kennenlernens in „real life“ momentan entzogen sind, sondern auch für Paare, die vielleicht mehr Zeit miteinander verbringen als ihnen lieb ist. Wie es trotzdem mit der Liebe klappen kann, weiß die Donauwörther Autorin, Kolumnistin und Coach für Liebe, Partnerschaft, Flirten und Dating, Nicole Kleinhenz. Seit über 20 Jahren ist sie Unternehmerin und Inhaberin des Portals „Flirtpub“ – ein Profi in Sachen Liebe und damit sehr erfolgreich.

Eigentlich wollte sie nie „Frau Dating“ werden: „Über Umwege bin ich in einer Internetfirma gelandet und irgendwann war ich dann Inhaberin mehrerer Datingportale“, so die gelernte Zahnarztassistentin. „Die Ausbildung zum systemischen Coach habe ich dann absolviert, weil ich den Anspruch habe und hatte, den Menschen, die auf mich zukommen und Hilfe benötigen, ganzheitlich helfen zu können.

Es geht mir darum, den Menschen, die mehr wollen, als Partner zu konsumieren, zu zeigen, wie man beziehungsfähig wird.“ Mittlerweile hat sie ihr erstes Buch „Erfolgsformel für die Liebe“ herausgebracht – darin gibt sie Ratschläge für eine erfüllende Beziehung und erzählt Geschichten aus ihrem Job. „Es besteht zu 80 Prozent aus Liebeserklärungen, die ich selbst erleben durfte oder die mir erzählt wurden“, schmunzelt der Profi. Dolly Buster, die Kleinhenz seit vielen Jahren privat kennt und schätzt, schrieb das Vorwort und war die Laudatorin für den Award „Business Woman of the Year“, den Nicole Kleinhenz 2010 erhalten hat. „Wenn man als Frau in einer Männerdomäne diese Auszeichnung bekommt, bedeutet das schon viel. Ja, dafür bin ich sehr dankbar und es war ein besonderer Moment für mich.“ Des Weiteren schreibt die Unternehmerin bereits seit über zehn Jahren Kolumnen – unter anderem für „Bild“: „Mit Bild.de verbindet mich sehr viel, wir haben viele tolle Aktionen gemacht, unter anderem einen Jungesellenabschied auf der ‚Venus‘ verlost.“ Ob die Autorin bei so vielen Projekten da noch freie Zeit hat? „Freizeit habe ich so viel, wie es mein Job gerade zulässt. Grundsätzlich bin ich ein Workaholic, mein Kopf arbeitet ständig an neuen Pro-

jekten oder schreibt gedanklich. Mit der Erfahrung und meinem Sohn wurde das bewusster und klarer. Ich stehe allerdings an sechs Tagen die Woche um 4 Uhr morgens auf, um mich zu fokussieren und zu meditieren.“

Erfolg bedeutet nicht, 24/7 erreichbar zu sein

Erfolg definiert Kleinhenz nicht damit, immer erreichbar zu sein. Ab und an ist sie mehrere Tage komplett offline – nur für Notfälle erreichbar, „um wieder neue Energie zu tanken“. Außerdem sieht sie ihr Erfolgsrezept unter anderem in der Zeit: „Ich denke, das war eine Entwicklung. Authentizität und der Anspruch, den Menschen etwas an die Hand zu geben, womit sie etwas anfangen können. Durch die Erfahrung mit unseren Portalen, gekoppelt mit meiner persönlichen Erfahrung und der Ausbildung als Coach, lässt der Bereich Liebe, Beziehung für meine Kunden wenig Wünsche offen. Soll heißen, wenn jemand hier Hilfe benötigt, kann ich zu 99,999 Prozent helfen. Ich lehne lediglich ab, wenn ich merke, dass andere persönliche Interessen hinter einer Anfrage stecken oder aber ein Therapeut besser helfen kann. Da arbeite ich aber auch breit gefächert mit Kollegen zusammen.“ Seit den Ausgangsbeschrän-

kungen ist die Zahl der Anmeldungen auf ihren Dating-Portalen gestiegen. Alleinstehende Menschen haben mit der Situation zu kämpfen, allerdings rät die Unternehmerin davon ab, „nur aufgrund der aktuell besonders intensiv verspürten Einsamkeit eine Beziehung aufzubauen. Hier besteht die Gefahr, dass diese dann nur aus diesem Mangel und der Vorstellung, dass schwere Zeit mit einem Partner vermeintlich leichter zu überstehen wäre, entsteht.“ Kleinhenz beobachtet, dass aktuell mehr Bewusstsein ins bestehende Beziehungsleben kommt. Man traut sich, einen Coach zu konsultieren: „Wir sind nun mal nicht gemacht, um alleine zu sein. Das kann man gut ausblenden ohne Pandemie. Aber jetzt werden die Defizite sehr deutlich. Das funktioniert mit und ohne Pandemie sehr gut – vorausgesetzt, beide gehen verantwortungsvoll damit um. Offene Kommunikation ist da das A und O.“

Für Singles hat sich das Dating zu 99 Prozent ins Internet verlagert. Statt sich gleich zu treffen, könne man miteinander (Video-)telefonieren und sich beispielsweise zum Spaziergang verabreden. Gerade schreibt Kleinhenz an ihrem zweiten Buch „Overfucked and Underloved“. Es handelt noch umfangreicher von ihrer Arbeit und der Fra-

ge, wie man beziehungsfähig wird. „Ich habe den Eindruck, wir entwickeln uns wieder langsam hin zu tiefer Nähe und weg von der Wisch- und Weg-Mentalität.“ Nach einer fast 20-jährigen Beziehung war die Unternehmerin selbst einige Zeit Single und „oft irritiert, wie sich alles verändert hat“. „Im neuen Buch werde ich Einblicke geben in mein Leben und meinen Weg und dann aufzeigen, wie es möglich ist, wieder Nähe zuzulassen und die Beziehung zu führen, die man möchte.“ Wann es erscheinen wird, ist noch nicht ganz klar. Aber ihre Fans dürfen sich im Frühjahr auf ein Highlight freuen: Ihr Kollege Adrian Kontri, mit dem sie auch den Podcast „Overfucked and Underloved“ macht, wird kurzfristig ins Tonstudio gehen und eine spezielle Hörbuchversion zu „Er-

folgsformel für die Liebe“ einsprechen. Zum Thema „Update für deine Beziehungsfähigkeit“ plant Kleinhenz gerade ein Seminar für alle Interessierten (Infos und Voranmeldung: www.nicolekleinhenz.com). Wo sich die gebürtige Augsburgerin persönlich und mit ihrem Unternehmen in zehn Jahren sieht? „Dann, denke ich, werden wir unser Angebot zum Thema Liebe, Beziehung, Dating noch weiter ausgebaut haben. Es wird noch das ein oder andere Buch geben. Ich habe noch Vieles auf meiner Liste, was zu tun ist“, lacht sie.

Mehr Informationen über Nicole Kleinhenz gibt es im Internet unter: www.nicolekleinhenz.com; Dating-Portal: www.flirtpub.de

Nicole Kleinhenz ...

... ist seit über 20 Jahren Unternehmerin, Autorin, Kolumnistin unter anderem für die „Bild“-Zeitung, Beziehungcoach und betreibt die Dating-Plattform „Flirtpub“. Sie war bereits des Öfteren in diversen Sendungen im TV zu sehen. Mittlerweile hat die 42-jährige ihr erstes Buch „Er-

folgsformel für die Liebe“ veröffentlicht. Eine Hörbuchversion wird in diesem Frühjahr erscheinen. Mit ihrem siebenjährigen Sohn wohnt die gebürtige Augsburgerin in ihrer Wahlheimat Donauwörth. Momentan arbeitet sie an ihrem zweiten Buch „Overfucked and Underloved“.

Wisch- und Weg-Mentalität



Gangauf Orthopädie Schuh & Technik e. K.
Ingolstädter Str. 19 • 85122 Hofstetten • Tel.: 08406 264
Sudetenlandstraße 9 • 86633 Neuburg • Tel.: 08431 46837
info@gangauf.de • www.gangauf.de

BERÜHRUNGSLOSE ANALYSEN FÜR SIE!

Unsere modernen und innovativen Analysemethoden sind die Grundvoraussetzung für eine individuelle Versorgung. Denn nur mit Fußdruckmessung, Laufband- und Beinanalyse sowie 4D Körperstatikanalyse können wir Ihre Hilfsmittel exakt Ihren Voraussetzungen anpassen.

Und das geht bei uns alles ohne Berührung! Denn unsere Fachgeschäfte sind technisch perfekt ausgestattet und erlauben uns Ihre Fehllhaltung, Rücken- oder Fußprobleme ganz ohne Berührung zu analysieren!

GANGAUF – Ihr Fachgeschäft für eine optimale Bewegung!



ANRUFEN, TERMIN VEREINBAREN UND BEWEGUNG NEU ERLEBEN!



Nicole Kleinhenz ist der Profi in Sachen Liebe und Dating. Foto: Michael Eipel