

Nina Deißler
So verlieben Sie sich richtig

Nina Deißler

So verlieben Sie sich richtig

Wie man seinen Traumpartner
sucht und findet

2. Auflage

humboldt

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-86910-475-1

Dieses Buch gibt es auch als E-Book: ISBN 978-3-86910-911-4

Die Autorin: Nina Deißler gibt seit vielen Jahren Flirtkurse und bietet auf ihrer Internetseite und ihrem Blog www.kontaktvoll.de praktische Tipps für die Partnersuche. Sie gehört zu den gefragtesten Expertinnen von Radio- und TV-Sendern zum Thema Flirten und Verlieben.

2. Auflage

© 2010 humboldt

Eine Marke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG,
Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover
www.schluetersche.de
www.humboldt.de

Autor und Verlag haben dieses Buch sorgfältig geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat:	Redaktionsbüro Punkt und Komma, Nathalie Röseler, Pliening
Covergestaltung:	DSP Zeitgeist GmbH, Ettlingen
Innengestaltung:	akuSatz Andrea Kunkel, Stuttgart
Titelfoto:	Shutterstock/Roman Sigaev
Satz:	PER Medien+Marketing GmbH, Braunschweig
Druck:	Druckhaus „Thomas Müntzer“ GmbH, Bad Langensalza

Hergestellt in Deutschland.

Gedruckt auf Papier aus nachhaltiger Forstwirtschaft.

Inhalt

Einleitung	8
Neue Regeln für alte Spiele	11
Partnerschaft und Partnersuche heute	11
Das Mysterium der Liebe	12
Eltern als Vorbild und Ratgeber	14
Liebe und Partnerschaft im 21. Jahrhundert	14
Mein Partnerwunsch	19
Was wollen Sie eigentlich?	19
Das Leben der anderen	23
Was für eine Partnerschaft wünschen Sie sich?	31
Verabschieden Sie unglückliche Beziehungsmuster!	33
Wie können Sie Ihre Muster „knacken“?	38
Mentaltraining für die Liebe	41
Was hat Sie bisher gehindert?	43
Einflüsse von außen bestimmen Ihren Weg	47
Widersprüche finden und ausschalten	54
Ladies first	54
Und nun zu den Herren	56
Das Geheimnis einer anziehenden Ausstrahlung ...	57
So gewinnen Sie eine positive Ausstrahlung	58
Passen Sie zu Ihrem Traumpartner?	61
Ich als Partner	65
Wer sind Sie?	65
Entdecken Sie sich selbst	67

Werbung in eigener Sache	69
Was macht erfolgreich bei der Suche?	75
Entscheidend ist die klare Absicht!	76
Programmieren Sie sich neu	77
Charisma als Erfolgsfaktor	79
Sexuelle Anziehung	86
Wie können Sie Ihr sexuelles Bewusstsein stärken?	89
Der Topf zum Deckel	94
Verlieben geschieht unbewusst	97
Versuch macht klug	99
Nehmen Sie nicht den Erstbesten	102

3, 2, 1 ... Wir!

Wo finde ich, was ich suche?	105
Wie und wo finde ich denn nun einen passenden Partner	105
Der Traumpartner wartet überall	106
Lernen Sie viele Menschen kennen	107
Partnersuche als Rechenaufgabe	108
Investieren Sie in sich selbst	109
Rausaufgabe: Flirten	110
Öfter mal was Neues	111
Attraktiv ist, wer aktiv ist	113
Online-Dating	115
Eindruck hinterlassen	115
Die richtige Plattform	116
Der Username	117
Das Foto	118
Das Profil	120

Die erste Mail	125
Real werden	126
Andere Wege	128
Kontaktanzeigen aufgeben	128
Kontaktanzeigen beantworten	131
Partnervermittlungen	133
Speed-Dating	135
Singleevents und Singleurlaube	137
Singlepartys	139
Der Flirt am Arbeitsplatz	141
Gesucht – gefunden! Und jetzt?	145
Sich verabreden	145
Der richtige Ort	148
Das erste Date	150
Wohnst du noch	151
Wo sind sie verabredet	152
Worüber sollte man sprechen?	153
Phase 1 – Small Talk	154
Phase 2 – Persönliches	155
Phase 3 – Gefühle	157
Wie Sie ein Date beenden	160
Letzte Worte	161
Seien Sie ehrlich – auch zu sich selbst!	
Das zweite, dritte, vierte Date	163
Danke!	168
Bücherliste	170

Einleitung

Liebe Leser,
sind Sie auf der „Suche“ nach einer Partnerschaft? Möchten Sie sich endlich einmal wieder verlieben? Fühlen Sie sich einsam oder haben Sie einfach Sehnsucht nach Zweisamkeit und Liebe? Etwas in dieser Art wird es vermutlich sein, das Sie dazu gebracht hat, dieses Buch aufzuschlagen.

Seit vielen Jahren berate ich Menschen mit Partnerwunsch, gebe Kurse und Workshops in Sachen Flirten, Partnerschaft und Kommunikation und beschäftige mich mit den Aspekten der Partnersuche aus den unterschiedlichsten Blickwinkeln.

Der Buchmarkt hält Hunderte von Titeln zum Thema Partnerschaft und Partnersuche bereit. Viele davon sind sehr ausführlich oder beschäftigen sich mit der Optimierung von bestimmten Teilaspekten der Partnersuche. Dieses Buch gibt Ihnen schnell verständliche und dennoch fundierte Informationen zu allen wichtigen Aspekten Ihres Wunsches und wie Sie seiner Erfüllung näher kommen. Im Anhang oder in den jeweiligen Kapiteln nenne ich Ihnen weitere empfehlenswerte Bücher, falls Sie sich mit bestimmten Aspekten eingehender befassen möchten. Am Ende jedes Kapitels folgt eine kurze Zusammenfassung mit den wichtigsten Gedanken des jeweiligen Abschnittes.

Die folgenden Kapitel werden Sie dabei unterstützen,

- Ihre wahren Bedürfnisse zu erkennen;
- zu reflektieren, welche Art von Partner Sie sein können und wollen;

- zu erkennen, welche Art von Partnerschaft Sie anstreben;
- Ihren passenden Partner am richtigen Ort zu finden;
- zu erfassen, was Sie bei der Partnersuche erfolgreich macht.

Sie werden zahlreiche Übungen finden, die Ihnen Klarheit und Hilfe bieten, damit Ihr Wunsch nach einer Partnerschaft in Erfüllung gehen kann.

Füllen Sie die Übungen am besten zunächst mit einem Bleistift aus, damit Sie eventuell Korrekturen vornehmen können, oder kaufen Sie sich ein Notizbuch, in das Sie die einzelnen Übungen und Ihre Gedanken dazu eintragen. Dies ist ein sehr wichtiger Bestandteil des Prozesses: Vom Bücherlesen alleine ist noch niemand glücklich geworden, und Ihre wahren Bedürfnisse und die Hindernisse auf dem Weg zur Erfüllung werden Ihnen nur dann wirklich bewusst, wenn Sie sie vor sich sehen. Verstehen Sie dieses Buch als Trainingsprogramm, um einen Partner zu finden – nicht nur zu suchen! Sie werden überrascht sein, was Sie auch über sich selbst noch lernen können.

Nehmen Sie also einen Stift zur Hand und nutzen Sie dieses Buch als Chance auf ein glückliches Leben in einer liebevollen Zweisamkeit – und nicht nur als Zeitvertreib ...

Ich wünsche Ihnen Liebe!

Nina Deißler



Neue Regeln für alte Spiele

Der Wunsch nach einem „Gefährten“ ist wahrscheinlich so alt wie die Menschheit selbst. Und die Regeln für die Auswahl eines Partners und die Rollen in einer Partnerschaft blieben über Jahrhunderte, fast schon Jahrtausende, immer ähnlich. Doch in den letzten 50 Jahren hat sich viel verändert, diese Veränderung bringt neue Regeln mit sich – für ein uraltes Spiel. Wer das erkennt, ist bereits auf dem richtigen Weg.

Partnerschaft und Partnersuche heute

Alles, worauf die Liebe wartet, ist die Gelegenheit.

Miguel de Cervantes, Schriftsteller

Partnerschaft und Partnersuche haben in den letzten Jahrzehnten eine sehr starke Veränderung und damit eine folgenreiche Entwicklung durchlaufen:

Früher gab es für die meisten Menschen sehr wichtige und praktische Gründe für eine Partnerschaft beziehungsweise eine Ehe: gesellschaftliche Zwänge oder Anerkennung, Abhängigkeiten, Erfüllung von Erwartungen der Familie und noch vieles mehr, das man sich heute zum Teil kaum noch vorstellen kann. Über Jahrhunderte hinweg gingen Männer und Frauen Beziehungen ein, um besser leben zu können. Sie mussten sich

aufeinander verlassen können, um ihr Überleben zu garantieren: Essen, Sex, Kinder, ein Dach über dem Kopf, Sicherheit waren Grundbedürfnisse, die Paare zusammenhielten und Männer und Frauen in bestimmte Rollen zwängte.

Heutzutage gibt es in unserer Gesellschaft für zwei Menschen eigentlich nur noch einen Grund für eine Partnerschaft oder gar eine Ehe und das „Zusammenbleiben“: die Liebe. Doch was genau ist das – die Liebe?

Das Mysterium der Liebe

Alle Menschen haben verschiedene Bilder, Gefühle und Erklärungen für die Liebe. Fragen Sie zehn Menschen nach einer Beschreibung oder einer Zeichnung von einer scheinbar einfachen Sache wie einem Stuhl: Sie werden sicher zehn verschiedene Beschreibungen hören oder sehen, die zwar einige Gemeinsamkeiten haben, aber ganz viele Variablen mit sich bringen.

Wie soll es dann erst sein bei etwas so Abstraktem, einem Gefühl wie der Liebe?

Die Kindheit – vor allem in den ersten sechs bis acht Jahren unseres Lebens – ist prägend für unser Verständnis von der Welt und auch von der Liebe. Wir „lernen“ durch Erleben und Beobachtung in der Kindheit – am meisten von unseren Eltern –, was „Liebe“ bedeutet.

Doch „die große Liebe“ und eine dadurch entstehende Partnerschaft fürs Leben war bis in die Generation der Nachkriegsgeborenen eher eine Seltenheit. Häufig hat man sich zum Beispiel für „eine gute Partie“ entschieden. Sei es durch gesellschaftliche

Konventionen, Wünsche der Eltern oder eine geringe Auswahl an möglichen Partnern (damals gab es zum Beispiel kein Internet, viele Menschen blieben an dem Ort, an dem sie geboren wurden usw.). Nicht selten waren bis Mitte des 20. Jahrhunderts Ehen eher so etwas wie zweckgebundene Lebensgemeinschaften. Die Liebe kam mit der Zeit – oder auch nicht.

Wer seine Kindheit und Jugend vor 1968 verbracht hat, dem wurde folgende ganz klare Rollenverteilung vorgelebt: Der Mann ist der Herr im Haus, der Versorger und Beschützer. Die Frau ist die gute Hausfrau, die dem Mann den Rücken freihält, die Kinder zur Welt bringt und versorgt.

Als diese „Regeln“ in Deutschland ab Anfang der 1970er-Jahre aufweichten, war das auch eine Art Befreiung. Die jedoch brachte auch viele Unsicherheiten mit sich: Das Regelwerk der klaren Rollenverteilung, das jahrhundertlang Gültigkeit besaß, wurde brüchig. Gefühle und das Streben nach Selbstverwirklichung – auch in der Partnerschaft – traten in den Vordergrund. Heute ist es nichts Außergewöhnliches und kein Makel mehr, geschieden zu sein. Eine Mutter kann sich entscheiden, ihr Kind alleine oder zumindest ohne die dauerhafte Anwesenheit des Erzeugers zu erziehen. Was heute relativ normal ist, war in meiner Kindheit (in den 1970er und 1980er Jahren) noch etwas Exotisches.

Mit all diesen Gegebenheiten, die für unsere Elterngeneration neu und damit ungewohnt und überfordernd waren, sind die meisten von uns aufgewachsen und wurden davon geprägt.

Eltern als Vorbild und Ratgeber

Als Kinder gehen wir davon aus, dass das, was unsere Eltern uns vorleben, sagen und zeigen „richtig“ ist. Was die Eltern sagen und tun und wie sie mit dem Leben und der Liebe umgehen, ist die Realität, die Wirklichkeit. So ist das Leben – und so ist die Liebe. Selbst als Erwachsener fällt es uns schwer zu glauben, dass unsere Eltern in Sachen Liebe, Gefühle und Partnerschaft 1950, 1960, 1970 oder 1980 auch nicht schlauer waren als wir heute. Wie die Beziehung unserer Eltern verlaufen ist, hat jedoch großen Einfluss auf das, was wir heute in Sachen Partnerschaft und Liebe für „wahr“ und „richtig“ halten.

So kommt es, dass ein „Ich liebe dich“ für den einen Menschen die Erfüllung seiner Träume sein kann und ein warmes Gefühl der Geborgenheit auslöst und für einen anderen beklemmend ist und ein Gefühl von Abhängigkeit, Verpflichtung und Eingengttheit bedeuten kann. Je nachdem mit welchen „Vorbildern“ er (oder sie) aufgewachsen ist.

Unsere Eltern konnten uns nur vermitteln, was sie selbst wussten. Sie waren und sind keine Liebesexperten und können uns keine Lösungen vermitteln bei Problemen, die es zu ihrer Zeit noch gar nicht gab oder die sie selbst nicht lösen konnten.

Liebe und Partnerschaft im 21. Jahrhundert

Manche Menschen scheinen eine regelrechte Phobie gegen eine feste Partnerschaft oder tatsächliche Nähe zu haben. Andere wiederum sind beständig auf der Suche, klagen über Einsamkeit und wirken, als seien sie kaum in der Lage, ihrem Leben ohne Partner einen Sinn geben zu können. So werden im Laufe

der Zeit Partnerschaftsformen und die dazugehörigen Partner „ausprobiert“, und doch scheinen fast alle Menschen davon auszugehen, dass man „Eine/n für immer und ewig“ finden müsse. Genau das macht uns dann bei der Auswahl so kritisch. Viele Errungenschaften der Emanzipation und der modernen Gesellschaft sorgen dafür, dass Paare heute nicht mehr zusammenbleiben, „bis dass der Tod sie scheidet“:

Ein „Single“ wird von der Gesellschaft nicht mehr als „alte Jungfer“ oder „Junggeselle“ kritisch oder gar hämisch betrachtet.

Der Staat hat für Alleinerziehende Voraussetzungen geschaffen, auch ohne Partner mit Kindern leben zu können.

Heiraten ist nicht mehr erforderlich, um zusammenleben zu können. Frauen haben in Ausbildung und Beruf (fast) die gleichen Möglichkeiten wie Männer – und sind damit auch einkommens-technisch nicht mehr unbedingt von ihnen abhängig. Ob das im Einzelfall nun gut oder schlecht ist, ist nicht die entscheidende Frage. Tatsache ist: So ist es, und wir müssen mit den Folgen zurechtkommen. Eine Folge davon ist, dass der durchschnittliche Deutsche im Laufe seines Lebens auch mit 30, 40 oder 50 Jahren (wieder) ohne Partner – und damit „Single – sein kann. Der Zustand des „Singles“, die Suche nach „der großen Liebe“ oder dem „Traumpartner“ ist somit eigentlich etwas relativ Neues.

Auch sind wir anspruchsvoller geworden, was die Gestaltung unseres Lebens und unserer Beziehungen angeht. Die Rollenverteilung in Partnerschaften zur gegenseitigen Deckung der Grundbedürfnisse reicht schon lange nicht mehr aus. Nur mit „lieben und ehren“ ist es scheinbar nicht mehr getan. Eine Frau soll durchaus Hausfrau und Mutter, Geliebte, Freundin,

Kameradin, soziales Bindeglied zu Freunden und Bekannten, eigenständige, beruflich erfolgreiche und emanzipierte Frau sein – und das am besten alles gleichzeitig. Der Mann ist nicht mehr nur der Beschützer und Versorger der Familie: Neben beruflichem Erfolg und Verdienst möge er sich an der Führung des Haushalts beteiligen, verständnisvoller Zuhörer, Geliebter, Freund und Visionär sein. Die meisten Menschen erwarten mehr von einer Partnerschaft, mehr vom Leben und mehr von sich selbst als noch vor 30 oder 40 Jahren. Warum glauben wir aber immer noch, dass wir nach den gleichen Methoden vorgehen und auswählen sollten wie vor 50 Jahren?

Neues Spiel? Neues Glück!

Es ist verwunderlich, dass auch heutzutage unsere Suche immer noch von Verhaltensweisen und Glaubenssätzen geprägt ist, die unter all den oben genannten Aspekten längst antiquiert sind.

Ich kenne einige Menschen, denen es regelrecht peinlich zu sein scheint, dass sie sich einen Partner wünschen. Sie möchten gerne Menschen kennenlernen, aber es soll ja nicht so aussehen, als wäre man „auf der Suche“. Und wehe, es versucht mich einer zu verkuppeln – igit!

War es Ihnen ein bisschen peinlich, dieses Buch zu kaufen, oder haben Sie es gleich diskret im Internet bestellt?

Viele Frauen machen den Eindruck, als würden sie allen Ernstes erwarten, dass ihr Traumprinz eines Tages an der Tür klingelt. Und selbst dann würden sie ihn nicht erkennen und nur fragen, was dieser alberne Aufzug soll und warum da ein Pferd im Treppenhaus steht.

Doch auch bei den Männern sieht es nicht besser aus: Ein Bild vom letzten Kegelausflug und die Aussage, dass man(n) ehrlich, treu und zuverlässig sei und auf diesem Wege (Internet-Dating-seite nach Wahl) nach einer natürlichen und schlanken Frau suche, hat ebenfalls noch keine Frau dahin schmelzen lassen!

Vor allem die Frauen haben heute andere Ansprüche an Ihren Partner und eine Partnerschaft – die Rolle des Mannes als „Versorger“ und „Beschützer“ ist kaum noch gefragt, weil die Frau sich inzwischen selbst gut versorgen kann und im Grunde nicht mehr beschützt werden muss. Dennoch spielen unsere Urinstinkte bei der Partnerwahl immer noch eine große Rolle. All das will verstanden und integriert werden.

Es gilt also, sich differenzierter mit der Partnersuche auseinanderzusetzen, damit aus dieser Suche schließlich auch ein Finden werden kann. Begreifen Sie diese Entwicklung als Chance: Nie hatten wir so viele Möglichkeiten und Freiheiten bei der Partnerwahl wie heute.

||| ZUSAMMENFASSUNG

- Sich verlieben, zusammenkommen und sich ausprobieren zu können, ist etwas „Brandneues“ in der menschlichen Geschichte.
- Unsere Eltern haben selbst mit dieser Entwicklung gehadert und sind damit nur bedingt gute Ratgeber.
- Was Liebe für den Einzelnen bedeutet, basiert auf seinen Erfahrungen.
- Verwenden Sie keine antiquierten Denkmuster und Methoden für einen so wichtigen Lebensaspekt – und werden Sie realistisch!