

NINA DEISSLER

Mission Traumfrau

Gekonnt flirten, verführen und die Richtige finden
Der Ratgeber für Männer



humboldt

NINA DEISSLER

Mission Traumfrau

Gekonnt flirten, verführen und die Richtige finden
Der Ratgeber für Männer

INHALT

Ein Datingratgeber? Für Männer?	6		
Voraussetzungen für erfolgreiches Dating	8		
Ziehen Sie Bilanz	11		
Der Datingplan	14		
Machen Sie einen Plan – jetzt!	15		
Sechs klassische Fehler, die Sie sich sparen können	24		
1. Missverständene Gleichberechtigung	25		
2. Die Freundschaftslüge	28		
3. Rechtmacherei	31		
4. Gute Eigenschaften	34		
5. Ernst nehmen, was sie sagt	36		
6. Vergleichen und mit Errungenschaften beeindrucken	39		
Was Frauen wirklich wollen	43		
Wie wir wählen	46		
Worauf Frauen (wirklich) stehen	56		
Schritt 1: Erster Eindruck	57		
Schritt 2: Selbstvertrauen und Souveränität	60		
Schritt 3: Frauen interessieren	65		
Wie und wo finde ich Frauen zum Flirten und Daten?	70		
So kann es klappen	72		
Bekanntenkreis erweitern	75		
Schöne Nachbarin in Sicht?	78		
Kontaktbörse Job	80		
Ein neues Hobby	82		
Beim Einkaufen	83		
Die Buchhandlung	84		
		Märkte	85
		Auf Reisen	85
		Hochzeiten, Polterabende, Junggesellinnenabschiede	86
		Fahnden Sie in Ihrer Vergangenheit!	87
		Gehen Sie aus!	88
		Onlinedating	89
		Anzeigen schalten	93
		Sonstige moderne Dienste	96
		Partnervermittlung	97
		Spezielle Veranstaltungen für Singles	98
		Wie man sich (s)eine Traumfrau angelt	100
		Die drei wichtigsten Flirtgeheimnisse	106
		Flirtfakt Nr. 1: Frauen sagen nicht gerne Nein	106
		Flirtfakt Nr. 2: Frauen wollen Spaß haben	107
		Flirtfakt Nr. 3: Die Wirkung siegt über das Wort	110
		Wie man mit Frauen flirtet	112
		Die Geheimsprache des Blickkontakts	114
		Nutzen Sie Humor und Situationskomik	116
		Kommunikationsbereitschaft trainieren	118
		Zeigen Sie Interesse und stellen Sie Fragen	120
		Komplimente ohne Bedingung	121
		Kreieren Sie ein „Warum eigentlich nicht“	123
		Die Aufforderung	125
		Auch Frauen haben einen Jagdinstinkt	126
		Wie Sie Dates mit Frauen bekommen	129
		So erflirten Sie sich die Telefonnummer	134
		Wie man sie telefonisch zum Date bringt	136
		Was Sie sonst noch tun können, um Dates zu bekommen	137

Bringen Sie Abwechslung in Ihre Dates	140
Haben Sie Erwartungen	141
Das Gesprächsdate	143
Das Aktivdate	144
Mal was ganz anderes	146
Erfolgsfaktoren fürs Dating	149
Grundsätzliche Tipps	150
Das erste Treffen	151
Schlechte Themen für ein erstes Date	153
Gute Themen für das erste Date	155
How to be sexy	159
Hypnotisches Zuhören	161
Schaffen Sie Vertrautheit	162
Fühlen Sie ihr auf den Zahn!	165
So entschlüsseln Sie ihre Körpersprache	168
Körpersprache – positive und negative Zeichen	170
Wie beendet man das Date?	172
Wer zahlt beim ersten Date?	174
Was, wenn – Pannenhilfe	176
Sie taucht nicht auf	176
Blind Date: Sie ist ein entsetzlicher „Reinfall“	177
Sie ist süß, aber irgendwie langweilig	178
Sie redet die ganze Zeit nur über sich	179
Sie scheint sich nur für Ihren Geldbeutel zu interessieren	180
Peinliche Pause	180
Tabuthema erwischt	181
Date mit Handy	182

„Menschliches Versagen“	183
Ups, ein Pups	183
Hilfe, Mundgeruch!	183
Sie ist betrunken oder berauscht	184
Selbst zu tief ins Glas geschaut	185
Grundsätzliches	185

Das erste Date gemeistert – und jetzt?	187
Gute Ideen für das nächste Date	188
Was wirklich wichtig ist	189
Stellen Sie die richtigen Fragen!	192
Das richtige Timing für weitere Dates	197
Zu mir oder zu dir?	199
Das sollten Sie beachten, wenn Sie sie besuchen	200
Wenn sie zu Ihnen kommt	200
Das richtige Timing für eine Verführung	203
Wie geht es weiter?	207
Woran erkenne ich, dass sie die Richtige ist?	208
Rückzugsstrategien – wenn sie nicht die Richtige ist	212
Das richtige Timing, wenn es passt	214
Ihr Datingplan Schritt für Schritt	217
Hilfreiche Literatur	222
Danke	222

EIN DATINGRATGEBER? FÜR MÄNNER?

In den fünfzehn Jahren, in denen ich bereits als Coach und Trainerin im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung und Partnersuche arbeite, hat sich so manches verändert: Die Partnersuche per Internet ist eine allgemein übliche und akzeptierte Methode geworden. Kurse, in denen es darum geht, Erfolg beim anderen Geschlecht zu haben (gerade für Männer), gibt es in fast jeder größeren Stadt, und auch die Zahl der Bücher zu diesen Themen hat nicht nur durch meine Veröffentlichungen deutlich zugenommen. Eine Sache jedoch ist wohl gleich geblieben: die Sehnsucht der Menschen nach einer harmonischen, erfüllenden Partnerschaft. Seltsamerweise hat sich diese Sehnsucht nicht verändert, und auch ihrer Erfüllung kommen Männer wie Frauen trotz aller technischen Errungenschaften, Angebote und Informationsmöglichkeiten offenbar kaum näher. Dennoch – oder gerade deshalb – schreibe ich dieses Buch, in dem es darum geht, wie Männer den Herausforderungen der „modernen“ Partnersuche begegnen können.

Bei meiner Arbeit erlebe ich nahezu täglich Männer, die eigentlich keinen Grund haben sollten, meine Hilfe in Anspruch zu nehmen: Sie sind gebildet, haben gute Jobs, wissen sich zu kleiden und haben einen guten Charakter. Und trotzdem scheinen sie auf Frauen in etwa so attraktiv zu wirken wie eine Tüte Haferflocken. Obwohl viele Männer die Eigenschaften aufweisen, die allgemein von Frauen als wünschenswert genannt werden, sind es gerade diese Männer, die immer wieder den Kürzeren ziehen oder von Frauen auf das „Freundegeleis“ geschoben werden.

Während es für Frauen jede Menge Lektüre gibt, wie man seinen „Traumpartner“ finden und umgarnen kann, beschränkt sich der Markt für Männer bisher eher auf „die schnelle Nummer“ und bietet

ihnen eine Reihe von Titeln, in denen es um das „Aufreißen“, das „Verführen“, „Erobern“ und „Rumkriegen“ geht. Selbstverständlich ist all das überaus interessant und hat seine Berechtigung – doch viele Männer möchten früher oder später auch „die Richtige“ aufreißen, verführen, erobern und rumkriegen. Ideen, Denkanstöße und fachlichen Rat, wie man denn nun seine Traumfrau findet, erkennt und von den eigenen Partnerqualitäten überzeugen kann, suchten Männer im Bücherregal bisher meist vergeblich.

Dies ist das umfangreichste Buch, das ich zu diesem Thema und speziell für Männer je geschrieben habe, weil ich nirgendwo auf dem Buchmarkt einen Titel fand, der die Themen Partnerwahl, erfolgreiche Partnersuche, Flirten und Daten gleichermaßen und sowohl fundiert als auch lebensnah abhandelt. Es ist ein Ratgeber – aber auch eine Art „Arbeitsbuch“, mit dem Sie Schritt für Schritt alles bekommen, was hilfreich und zielführend ist, wenn Sie sich eine liebevolle und erfüllende Partnerschaft mit einer Frau wünschen.

Dieses Buch bietet Ihnen keine plumpen Anmachtricks oder Flirtsprüche für den schnellen Aufriss: Ich helfe Ihnen dabei, besser zu verstehen, wie Frauen „funktionieren“ und welche unbewussten Muster sie bei der Partnersuche verfolgen. Erfahren Sie mehr über Ihre eigenen unbewussten Verhaltensmuster und wie Sie diese zu Ihrem Vorteil verändern können, um attraktiv zu sein und die Frauen zu erkennen und anzuziehen, die für eine langfristige glückliche Partnerschaft mit Ihnen bereit, vor allem aber auch geeignet sind.

Nina Deißler

VORAUSSETZUNGEN FÜR ERFOLGREICHES DATING

Vielleicht haben Sie in Ihrem Freundeskreis wohlmeinende Menschen, die Ihnen bereits zahlreiche Tipps dazu gegeben haben, was Sie unbedingt mal versuchen sollten. Seien Sie ehrlich: Haben Sie sie umgesetzt?

In der Regel tun sich zwei Möglichkeiten auf: Entweder Sie wussten von vorneherein, dass der gute Tipp bei Ihnen nicht funktionieren würde, weil Sie einfach nicht „der Typ für so was“ sind oder nicht über den Mut, die Zeit oder die Fähigkeiten verfügen, die es brauchen würde, um dieses oder jenes zu tun, das Ihre Situation verändern könnte. Oder: Sie haben die Tipps bereits ausprobiert und die haben nicht zum gewünschten Ergebnis geführt.

Viele meiner Klienten und Teilnehmer haben bereits „so gut wie alles“ probiert, wenn sie zu mir kommen. Und es ist ihnen absolut schleierhaft, warum es nicht funktioniert. Die Erklärung: Es waren oft die falschen Voraussetzungen, unter denen sie das „Projekt Partnerschaft“ angehen wollten. Wenn Sie sich ein Auto kaufen möchten oder eine Reise tätigen wollen, gibt es gewisse Voraussetzungen, die Sie schaffen sollten. Um das Auto zu fahren, ist zum Beispiel ein Führerschein von Vorteil. Auch die finanziellen Mittel sollten vorhanden sein – das gilt genauso für eine Reise. Das Ziel und eine gewisse Ortskenntnis kämen in letzterem Fall noch dazu. Allerdings ist es sowohl bei der Reise wie auch beim Auto egal, welchen Grund Sie haben und welche Ziele Sie verfolgen. Das Auto nimmt Sie so, wie Sie sind – wenn Sie die Grund-

voraussetzungen erfüllen, kann es losgehen. Und auch dem Reiseziel ist es relativ egal, warum Sie es besuchen möchten.

Bei einer Partnerschaft allerdings ist das nicht so einfach – denn auch Ihr Gegenüber, Ihre potenzielle zukünftige Partnerin, hat Wünsche und Bedürfnisse. Möglicherweise hat sie in früheren Beziehungen oder mit Männern ganz allgemein schlechte Erfahrungen gemacht und ist misstrauisch, obwohl es bei Ihnen persönlich gar keinen Grund dafür gäbe. Ziemlich sicher hat auch sie kleine Macken und unbewusste Verhaltensmuster, die verhindern könnten, dass aus Ihnen ein glückliches Paar wird. Hier geht es darum, sich aufeinander einzulassen, sich kennen- und verstehen zu lernen. Und manchmal ist es auch eine Frage des Timings oder der „Tagesform“, ob man im noch unbekanntem Gegenüber den Traumpartner zu erkennen glaubt und überhaupt bereit ist, sich für eine Begegnung zu öffnen.

Manche Ratgeber versuchen Ihnen zu vermitteln, Frauen kennenzulernen und an sich zu binden sei nichts weiter, als eine Frage der Fertigkeiten, und mit den richtigen Techniken ließe sich das ganz einfach bewerkstelligen. Grundsätzlich ist das gar nicht mal so verkehrt: Wenn man weiß, wie Frauen ticken, und ein paar kommunikationspsychologische Zaubertricks auf Lager hat, kann man recht schnell Erfolge erzielen. Und seien wir mal ehrlich: Eine einfache Lösung wirkt immer sehr, sehr verlockend!

Wenn Sie tatsächlich nach einer „echten“ – also einer dauerhaften – Partnerschaft suchen, dann sind diese „einfachen Techniken“ nicht besonders nachhaltig: Wie werden Sie je wissen, ob diese Frau Sie wirklich mag oder ob sie nur auf Ihre Tricks hereingefallen ist? Wie wollen Sie sicher sein, dass Ihre Partnerin Sie versteht und akzeptiert? Liebt sie Sie? Oder liebt sie nur Ihre „Masche“? Was müssen Sie an „Techniken“ aufrechterhalten, um Ihre Partnerin weiter im Glauben zu lassen, Sie seien der perfekte Mann?

Natürlich gibt es ein paar Dinge, die man schnell und einfach verändern kann und mit denen sich Ihr Erfolg beim anderen Geschlecht drastisch verbessern lässt. Doch damit dies auf lange Sicht auch erfolgreich ist, geht es um ein paar ganz andere, grundsätzliche Dinge.

Manchmal höre ich von Männern, dass die meisten Frauen ohnehin gar nicht wüssten, was sie wollen. Dass sie nur hinter dem Geld des Mannes her seien, einen Versorger suchten. Doch um diese Frauen geht es hier nicht: Es geht um die Frauen, die Sie in Ihrem Leben haben möchten. Es geht darum, die Frauen anzuziehen, die Ihnen gut tun und die zu Ihnen passen. Finden, erkennen und erobern Sie ab sofort die Art von Frau, die Ihnen gefällt. Es geht um Ihre persönliche „Mission Traumfrau“.

Natürlich werden Sie vermutlich auch das eine oder andere verändern – manches davon ist vielleicht sogar ganz einfach: Wenn Sie bisher in Sachen Liebe und Frauen nicht den Erfolg hatten, den Sie sich wünschen, dann gibt es irgendwo in Ihrem Denken und Ihrem Vorgehen einen (oder vermutlich mehrere) „Fehler“. Die meisten davon werden Ihnen bisher überhaupt nicht bewusst sein. Die Tatsache, dass Sie bis dato nicht bekommen haben, was Sie sich wünschen, kann an ganz unterschiedlichen Aspekten liegen, die wir alle beleuchten werden. Sie können die Frauen nicht verändern – Sie können allerdings Ihre eigenen Handlungen, Ihre Einstellung oder Ihr Auftreten den Frauen gegenüber verändern und damit das erreichen, was Sie wollen.

Es geht nicht darum, sich so zu verändern, dass Sie jemand anders sind. Warum sollten Sie wie jemand sein, der Sie überhaupt nicht sein wollen? Es geht darum, Ihre beste Version von sich selbst zu sein. Und Ihre beste Version von Ihnen wird auf Frauen attraktiv wirken. Nicht auf alle Frauen – aber auf die Art von Frauen, die zu Ihnen passen. Sie werden Frauen anziehen, die wirklich etwas mit Ihnen anfangen können und mit denen Sie etwas anfangen können. Sie werden aus sich heraus wissen, was zu tun ist. Denn Sie werden Sie selbst sein. Ihr bestes, sicherstes, wahres Ich.

Doch bevor wir auf Ihre Mission gehen, schauen Sie sich zunächst an, wo Sie stehen:

Was wünschen Sie sich und was wollen Sie damit erreichen? Wie erkennen Sie Frauen, die zu Ihnen passen? Welche Vorstellung haben Sie von Liebe und Partnerschaft? Was glauben Sie, wird von Ihnen in einer Partnerschaft verlangt und erwartet? Was war Ihre bisherige Herangehensweise und wohin hat Sie das geführt?

Ziehen Sie Bilanz

Wie heißt es so schön: Selbsterkenntnis ist der erste Weg zu Besserung. Bevor wir uns damit beschäftigen, wie Sie besser und mit mehr Spaß und Erfolg daten können, schauen Sie sich doch zunächst einmal an, was Sie brauchen.

Je nachdem aus welcher Situation heraus Sie auf Ihre Mission gehen, gibt es unterschiedliche Herausforderungen zu meistern.

Lassen Sie uns etwas ganz Zuverlässiges betrachten: Zahlen. Anhand derer können Sie sich gut orientieren und Schwerpunkte setzen, wobei dieser Ratgeber Ihnen am meisten helfen kann. Viele Menschen sind nicht sehr gut darin, sich wirklich realistisch einzuschätzen. Manche reden sich selbst und ihre Fähigkeiten und Erfahrungen klein, andere überschätzen sich. Doch um sich in einer Sache wirklich verbessern zu können, ist es notwendig, sich so realistisch wie möglich zu betrachten. Wo stehen Sie genau?

Beantworten Sie bitte zunächst die nachfolgenden Fragen. Ihre Antworten müssen nicht auf die einzelne Zahl genau sein. Manche Fragen werden Sie sehr einfach beantworten können, andere erfordern ein wenig Nachdenken oder auch mal ein Nachzählen bzw. Nachrechnen. Eine gute Schätzung genügt allerdings ebenfalls. Es geht nur um bestimmte Tendenzen:

Test: Wie sieht meine Frauenbilanz aus?	
Wie viele Frauen kennen Sie aktuell?*	
Wie viele Partnerschaften hatten Sie bisher?***	
Wie lange waren Sie insgesamt in Partnerschaft(en)?	
Wie viele Affären hatten Sie bisher?***	
Seit wie vielen Jahren interessieren Sie sich insgesamt für Frauen bzw. wünschen Sie sich eine Partnerin?	
Wie viele Dates hatten Sie in dieser Zeit ungefähr?	
Wie viele dieser Dates führten zu einem zweiten Date (ungefähr)?	
Wie viele zweite Dates führten letztlich zu „mehr“ (Affäre, Partnerschaft o. Ä.)?	
Wie viele Frauen lernen Sie ungefähr pro Jahr kennen?	
Wie viele davon sehen Sie als „guten Kumpel“?	
Wie viele davon finden Sie in Wahrheit attraktiv und hätten die Frauen lieber als Freundin denn als „Kumpeline“ gehabt?	
Wie viele Frauen sprechen/schreiben Sie in einem durchschnittlichen Monat an?	
Von wie vielen davon erhalten Sie eine positive Reaktion (Date, Telefonnummer etc.)?	

* „Kennen“ bedeutet in diesem Fall mindestens: Sie kennen einander und haben beide die Telefonnummern voneinander (und Sie sind nicht miteinander verwandt).

** Partnerschaften: Beziehungen zu Frauen für mehr als sechs Wochen. Affären: Sexuelle Beziehungen zu Frauen für weniger als sechs Wochen oder rein sexuelle Beziehungen ohne „Alltag“.

Nun können Sie Ihre Betrachtung anstellen und Schwerpunkte setzen: Wenn Sie zum Beispiel jetzt 32 Jahre alt sind und sich seit Ihrem 16. Lebensjahr für Frauen interessieren, dann sind das 16 Jahre – also Ihr halbes Leben. Wenn Sie insgesamt aber momentan nur vier oder fünf Frauen kennen, dann ist das – gemessen an der Zeit – doch reichlich wenig. Hatten Sie in dieser Zeit eine Partnerin – vielleicht sogar sehr lange – und waren die meiste Zeit in einer Beziehung, dann erklärt das natürlich einiges. Vermutlich wissen Sie allerlei über Frauen – aber Sie sind ganz schön aus der Übung, wenn es um das Kennenlernen von Frauen geht.

Kennen Sie aktuell weniger als sechs Frauen, haben Sie weniger als zwei Dates pro Monat, lernen Sie weniger als fünfzehn Frauen pro Jahr kennen und sprechen bzw. schreiben Sie weniger als sechs Frauen pro Monat an, dann haben Sie viel zu wenig Übung. Sie haben zu wenig Kontakt zu verschiedenen Frauen und vermeiden ihn vielleicht sogar. Eventuell verstecken Sie sich dahinter, dass Sie schüchtern sind oder dass Ihr Job Ihnen zu wenig Zeit lässt. Aber sehen Sie der Wahrheit ins Auge: Wenn Sie gut werden wollen im Umgang mit Frauen, dann brauchen Sie zunächst eines – mehr Umgang mit Frauen!

Jeder Fußballer, der seine Balltechnik verbessern oder der zum Beispiel ganz konkret mehr Treffer beim Elfmeterschießen erzielen möchte, der muss genau das tun: Er schießt nicht nur einmal pro Jahr aufs Tor, nein, er ballert im Training wie ein Verrückter so lange in die jeweiligen Ecken, bis er es richtig gut drauf hat!

Aber vielleicht ballern Sie ja schon – Sie treffen nur nie? Wenn Sie zum Beispiel momentan zwanzig oder mehr Frauen pro Monat ansprechen und anschreiben und dann nur bei einigen wenigen bis maximal zum ersten Date kommen (und nur wenige oder gar keine Frauen im Bekanntenkreis haben), dann zeigt das deutlich, dass Sie zwar den Mut haben, aber irgendetwas Grundlegendes falsch machen. Um bei dem Fußballbeispiel zu bleiben: Sie ballern zwar aufs Tor wie ein Verrückter – aber mit dem falschen Fuß oder zum falschen Zeitpunkt. Sie machen offenbar ständig dieselben Fehler und müssen Ihr „Verfahren“ verändern und verbessern.

Oder kennen Sie sogar sehr viele Frauen – nur keine davon möchte mit Ihnen schlafen? Sie sind immer nur der gute Kumpel? Sie sind soooo nah dran – aber eben immer noch daneben. Sie wissen offenbar, wie man Frauen kennenlernt, wie man ihr Vertrauen gewinnt – aber eben leider nicht, wie man sie interessiert und ihren Wunsch nach einer Partnerschaft mit Ihnen weckt. Sie sind nett, vielleicht sogar interessant, aber eben nicht attraktiv für die Frauen. Das ist der wichtige Unterschied.

Sehen Sie den Tatsachen ins Auge und stellen Sie für sich fest: Wo stehe ich? Was kann ich? Was kann ich ganz offensichtlich nicht?

Und ich werde Ihnen dabei helfen, diesen Zustand zu verändern.

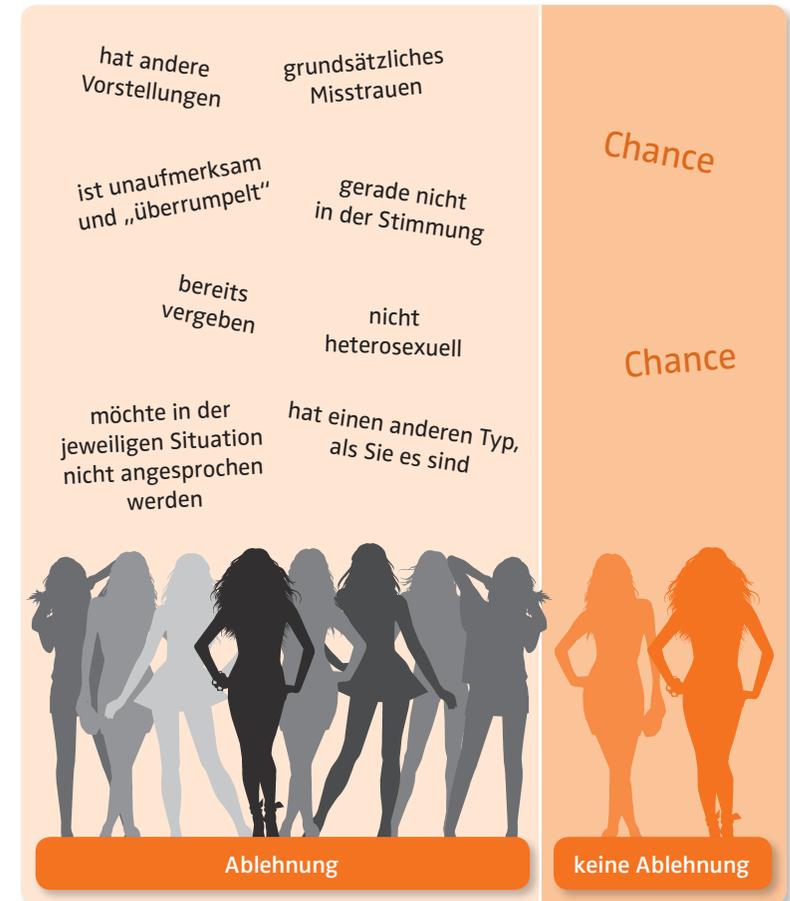
Der Datingplan

Nehmen Sie Papier und Stift und dann ... machen Sie sich bereit zu versagen. Ja, ernsthaft: Die meisten Menschen, die zu wenige Dates haben, haben zu wenige Kontakte. Sie trauen sich nicht, auf andere zuzugehen, weil sie Angst haben zu versagen und abgelehnt zu werden. Doch das ist ganz normal. Egal ob Sie Frauen ansprechen oder anflirten oder ob Sie sie bei Onlineportalen anschreiben:

→ Vermutlich werden acht von zehn Frauen Sie ablehnen!

Das klingt hart – doch birgt es eine gewaltige Chance, denn zwei von zehn Frauen werden es *nicht* tun. Aber diese zwei sind unter zehn Frauen versteckt, die Sie alle ansprechen müssen, um die beiden zu finden.

Dabei hat die Ablehnung in den allermeisten Fällen gar nichts mit Ihnen persönlich zu tun: Die Frau kennt Sie ja gar nicht und weiß nicht, wen oder was sie da ablehnt. Frauen lehnen Männer aus verschiedenen Gründen ab: weil sie misstrauisch sind oder gerade keine Lust haben, jemanden kennenzulernen. Weil sie schlechte Erfahrungen gemacht haben oder sie schon in einer Beziehung sind. Oder natürlich, weil Sie beim Ansprechen oder beim Date unsicher und nicht souverän wirken und dadurch unattraktiv für die Frau sind. Das können Sie nur ändern, wenn Sie Ihre Angst vor dem Versagen loslassen. Sie müssen aufhören, sich vor den acht Ablehnungen zu fürchten und sich an jede Frau herantrauen, die Ihnen gefällt, damit Sie die zwei kennenlernen können, die offen dafür sind, Sie kennenzulernen. Und genau deshalb brauchen Sie einen Plan!



Machen Sie einen Plan – jetzt!

Sie dürfen sich jetzt entscheiden, ob dieses Buch eine weitere vielleicht unterhaltsame Lektüre in Ihrem Bücherregal wird – oder ob Sie damit Ihr Leben für immer verändern. Alles was Sie dazu nun brauchen, ist ein Blatt Papier. Es ist wichtig, dass Sie die folgenden Aussagen wirklich schriftlich machen. Unser Gehirn ist fantastisch darin, Aussagen, die nicht fixiert werden, zu löschen, zu verändern oder sogar komplett

zu ignorieren. Lassen Sie also nicht zu, dass Sie sich selbst unbewusst die Tour vermasseln.

Schreiben Sie auf: **Was möchte ich erreichen?**

Seien Sie dabei so konkret wie möglich und definieren Sie Ihr Endziel (!), nicht nur eine Etappe. Schreiben Sie auf, was Sie sich wirklich, wirklich wünschen. Das, was Sie sich erträumen, wenn alles perfekt funktioniert. Seien Sie dabei realistisch, aber nicht kleinlich. Wenn Sie sich eine Partnerin wünschen, dann schreiben Sie das auch auf. Notieren Sie zudem, was Ihnen wichtig ist und bis wann Sie sich die Erfüllung dieses Wunsches ermöglichen möchten. Sie können auch notieren, dass Sie innerhalb der nächsten sechs Monate mit mindestens sechs gut aussehenden Frauen geschlafen haben möchten. Warum nicht? Das eine schließt das andere ja nicht aus. Achten Sie aber auf Ihr Timing. Wäre blöd, wenn Sie versehentlich Ihre Traumfrau verpassen ...

Schreiben Sie Ihren Wunsch in der Gegenwartsform – also nicht „Ich will“ oder „Ich werde“, sondern so etwas wie: „Ich habe innerhalb der nächsten sechs Monate eine intelligente, humorvolle und gut aussehende Freundin, die zu mir passt.“ Oder: „Bis Ende dieses Jahres habe ich zwanzig schöne Frauen kennengelernt und mit einigen von ihnen Sex gehabt – dabei habe ich auch meine Traumfrau kennengelernt und bin mit ihr zusammen.“

Finden Sie Ihre eigene Version und prüfen Sie, ob Sie sich mit dem von Ihnen gewählten Satz wohlfühlen. Wenn der Satz bei Ihnen negative Gefühle auslöst, ist er vermutlich noch nicht richtig. Sie sollten sich zuversichtlich, motiviert und tatendurstig fühlen, wenn Sie ihn lesen.

Wenn Sie das geschafft haben, schreiben Sie sich als nächstes Folgendes auf: Wie werden Sie sich fühlen, wenn Sie das erreicht haben, was Sie sich wünschen?

GEHEN SIE NICHT IN DIE „TRAUMPARTNER-FALLE“!

Viele Frauen haben im Kopf oder sogar ganz real auf Papier eine Liste, was der zukünftige Partner alles haben, sein und können sollte, damit er ein Traumpartner ist. Lassen Sie sich nicht verführen, eine solche „Traumfrauliste“ in Ihren Datingplan zu schreiben, das wäre alles andere als hilfreich. Es geht nicht darum, wie der Partner ist, sondern wie man sich mit ihm fühlt.

Wenn meine Klienten mir beschreiben, wie sie sich eine/n Traumpartner/in vorstellen, dann sind meist mehr als die Hälfte der Attribute Eigenschaften, die der Klient selbst gerne hätte, sich aber nicht traut auszuleben oder zu entwickeln. Wenn Ihnen also für Ihre Traumfrau sofort eine Reihe von Eigenschaften einfallen, die sie haben sollte, dann ist es hilfreich für Sie, selbst mehr von diesen Eigenschaften zu entwickeln und zu zeigen.

Suchen Sie Ihr Ideal nicht nur in Ihrer Traumfrau, sondern vor allem in sich selbst: Wie möchten Sie gerne sein können und dürfen als Partner? Was möchten Sie zeigen und (er)leben? Wie möchten Sie sich geben und welche Rolle spielen Sie in einer für Sie idealen Partnerschaft?

Wenn Sie sich die Chance geben, das zu werden, was Sie gerne sein möchten, ist die Begegnung mit der Traumfrau so etwas wie die nahezu zwangsläufige Konsequenz dieser Entwicklung.

Versuchen Sie sich zunächst einmal in die Situation zu versetzen, die Sie oben beschrieben haben. Sie haben Ihr Ziel erreicht – blicken Sie auf sich selbst in dieser (momentan noch fiktiven) Zukunft. Wie werden Sie sich fühlen? Was werden Ihre Gedanken sein? Wie geht es Ihnen damit? Suchen Sie dabei nach Worten, die diesen Zustand so intensiv wie möglich beschreiben: „Ich fühle mich wie der absolut Größte“ oder „Ich bin voller Zuversicht, Liebe, Zuneigung und Wärme. Ich fühle mich großartig und erwachsen.“ Stellen Sie sich das Erreichen Ihres Ziels so bildlich vor, wie Sie nur können, und spüren Sie in sich hinein, welche Empfindungen Sie in diesem Moment haben werden. Was würden Sie in diesem Moment vielleicht am liebsten laut ausschreien? Was würden Sie am liebsten tun?

Die „Suche“ nach und der Beginn einer Partnerschaft kosten möglicherweise Mut, Zeit, Kraft und/oder Ausdauer. Es ist daher wichtig, dass Sie diese Vorarbeit machen. Es wird Zeiten geben, da ist es bedeutsam, dass Sie sich daran erinnern, warum Sie das machen – und genau dann brauchen Sie diese Erinnerung, brauchen Sie Ihren Plan! Kommen Sie nicht irgendwann an und beschweren Sie sich, dass dieses Buch Sie nicht weitergebracht hat, wenn Sie den Plan nicht gemacht haben. Denn das ist das Erste, was ich fragen werde: Haben Sie den Plan gemacht?

Weiter geht es – nächste Frage:

Was ist notwendig, damit Sie das Ziel erreichen können? Welche Schritte gehören dazu?

Dieser Teil erscheint möglicherweise erst einmal schwer zu beantworten – aber haben Sie Mut! Mut ist möglicherweise einer der ersten richtigen Schritte dafür. Schon haben Sie den ersten Punkt.

Überlegen Sie mal: Was hat bisher verhindert, dass Sie dieses Ziel erreichen? Waren Sie vielleicht zu schüchtern? Gut – dann wäre also ein Schritt, Ihre Schüchternheit zu überwinden. Oder arbeiten Sie viel und lernen deshalb nur wenige Frauen kennen? Dann sollten Sie versuchen, sich ganz gezielt Freiräume für Flirts und Datings zu schaffen. Oder Sie scheitern, weil Sie immer nur der gute Kumpel werden? Dann müssen Sie verstärkt sexy werden für Frauen. Ganz egal, was es ist: Sie müssen heute noch nicht wissen, *wie* Sie diese Schritte bewältigen können – Sie müssen nur aufschreiben, *welche* Schritte es vermutlich sein werden.

Die Antworten auf diese Frage sind der wichtigste Teil des Plans. Der Plan wird sich mit der Zeit verändern und anpassen. Wichtig ist jedoch, dass Sie zunächst einmal einen Plan haben. Denken Sie also nach, was Ihnen helfen könnte.

Versuchen Sie auch mal für sich abzuschätzen und notieren Sie sich, wie viele Frauen Sie ansprechen müssen, bis Sie eine davon wirklich kennenlernen, wie viele von denen von Ihnen begeistert sein werden und wie viele von jenen wirklich zu Ihnen passen und dasselbe wollen wie Sie. So können Sie einigermaßen einschätzen, wie viel Mut, Zeit und Geduld Sie in etwa brauchen werden.

Wenn Ihnen spontan nicht „genug“ einfällt, denken Sie an andere Männer, die in etwa das haben, was Sie anstreben, und schauen Sie sich diese Männer an: Was können die, was Sie nicht können? Wie sind die, wie Sie nicht sind? Wie gehen die mit Frauen anders um als Sie?

Manchmal kommt es dabei vor, dass man auch an Verhaltensweisen oder sogar auf bestimmte Menschen stößt, die man selber ablehnt: den Arbeitskollegen zum Beispiel, der jedem Rock hinterhersteigt und dann auch noch Erfolg damit hat. Der Nachbar, der seine Frau betrügt, oder der eigene Vater, der mit seiner Art vielleicht der Mutter manchen Kummer bereitet hat. Im ersten Moment werden Sie eventuell versucht sein, diesen Menschen und all seine Verhaltensweisen negativ zu bewerten und abzuwehren. Sie werden vielleicht schlussfolgern: Dieser Typ hat Erfolg bei Frauen – aber er ist ein totales Arschloch! Und dass Sie so auf keinen Fall werden wollen. Aber es geht nicht darum, dass Sie so werden wie dieser Mann. Es geht darum, dass Sie sich anschauen, wie und warum er Erfolg hat. Sie müssen und sollen nicht alles einfach nachmachen, was er so treibt. Manchmal reicht es schon, wenn Sie sich erlauben, eine winzig kleine, hundertfach verdünnte Dosis dessen bei sich zuzulassen, was Sie an diesem Mann ablehnen. Vielleicht ist er besonders gut darin, Komplimente zu machen – aber er macht sie jeder Frau und das vor allem, um sich alle Arten von Vorteilen zu verschaffen. Auch wenn Sie seine Motive ablehnen, sollten Sie sich anzuschauen, wie er Komplimente macht. Vielleicht wirkt er besonders souverän und selbstsicher. Auch wenn er ansonsten ein Idiot ist, der nur angibt und in Wahrheit nicht viel kann: Dieses souveräne Auftreten ist vermutlich der Schlüssel zu seinem

Erfolg und würde Ihnen auch gut stehen. Vor allem, wenn bei Ihnen wirklich mehr dahinterstecken würde als bei Ihrem „Antihelden“ ...

Schauen Sie sich Ihren „Grundplan“ jetzt an: Sie wissen, wo Sie hinwollen. Sie wissen, wie unglaublich gut sich das anfühlen wird, und Sie wissen zum Teil auch schon, was Sie tun, lassen und verändern können. Vergleichen Sie jetzt Ihr Ziel und das tolle Gefühl mit dem, was Sie dafür müssen. Auch wenn Sie es vielleicht noch nicht überblicken können – eine Grundtendenz ist ja da.

Dann fragen Sie sich: Ist es das wert?

Denken Sie genau darüber nach. Seien Sie nicht leichtfertig mit der Antwort auf diese Frage. Sie kann möglicherweise Ihr ganzes Leben verändern. Also überlegen Sie: Zu den Schritten, die Sie jetzt auf dem Plan haben, kommen möglicherweise noch weitere dazu, die Ihnen jetzt noch nicht klar sind. Es könnte sein, dass Sie Ihre Art zu leben verändern werden. Ihre Gewohnheiten. Ihre Prioritäten. Dass Sie sich überwinden müssen. Dass es Zeit kostet. Dass Sie Ablehnung erfahren. Ist es das wert?

Es ist vollkommen in Ordnung, falls Ihre erste spontane Reaktion ein Zögern oder vielleicht sogar ein Nein ist. Das wäre ein Hinweis darauf, dass entweder Ihr Ziel nicht zu Ihnen passt oder dass Sie die Schritte, die zu tun sind, überschätzen. In diesem Fall denken Sie noch einmal darüber nach: Muss ich wirklich all das tun, um das zu erreichen? Kenne ich möglicherweise Beispiele, wo ein anderer Mann das oder etwas sehr Ähnliches erreicht hat – und nicht all das tun, verändern, lernen musste? Geht es auch anders? Muss ich wirklich genau das erreichen, um mich so zu fühlen, oder wäre ich auch mit etwas weniger, etwas anderem sehr glücklich?

Genau deshalb ist es so wichtig, einen Plan zu machen. Es nützt nichts, wenn Sie immer nur von irgendeinem Wunschbild träumen: Während Sie träumen, leben Sie Ihr Leben weiter. Sie werden älter, Sie werden

nicht attraktiver, Sie werden irgendwann alt, krank, gebrechlich und Sie werden einmal sterben. Kurz bevor Sie sterben, werden Sie über all die Dinge nachdenken, die Sie nicht gemacht haben. Sie werden bereuen, dass Sie so schüchtern, so fixiert auf Ihren Job waren, dass Sie vieles nicht gewagt haben. Sie werden bedauern, dass Sie immer nur geträumt, aber nie gehandelt haben, und Sie werden all den Gelegenheiten nachtrauern, die Sie ungenutzt haben verstreichen lassen, die Sie vielleicht nicht einmal bemerkt haben – und das alles nur, weil Sie zu bequem waren oder zu ängstlich, vielleicht auch zu selbstgefällig ... Ich kann Sie nicht zwingen, das zu verhindern. Ich kann Sie nur ermutigen. Sie sind derjenige, der Ihr Leben in der Hand hat: Sorgen Sie dafür, dass Sie Ihr Leben nicht bedauern werden.

Wenn Sie sich die Frage, ob es das wert ist, mit „Ja“ beantworten konnten, dann beginnen Sie umgehend, Ihren Plan zu verfolgen: Geben Sie Ihren Schritten eine Priorität – markieren Sie alles, was als Erstes erfolgen muss, mit einem „A“, alles, was danach kommt, mit einem „B“ und alles, was sozusagen „schön und wichtig, aber nicht unabdingbar“ ist, mit einem „C“.

Schreiben Sie all Ihre A-Schritte auf eine separate Liste, damit Sie das, was dringend zu tun ist, immer direkt im Blick haben.

Was enorm wichtig ist: Beenden und beginnen Sie jeden Tag damit, sich Ihre A-Schritte anzusehen, sich Ihr Ziel und das Gefühl in Erinnerung zu rufen und zu sich selber (z. B. noch im Bett oder unter der Dusche) zu sagen: „Ich werde heute daran arbeiten **meine A-Prioritäten** zu erreichen. Ich werde jede Gelegenheit nutzen, diese Schritte zu bewältigen, um **mein Ziel** zu erreichen und **meine Gefühle** zu fühlen!“

Es hilft, wenn Sie diese Sätze wirklich aussprechen, nicht nur denken. Die Wirkung dieser Worte wird nicht lange auf sich warten lassen! Je öfter Sie diese Sätze wie ein Mantra wiederholen, umso mehr wird sich Ihr Geist danach ausrichten. Sie werden mehr und mehr Gelegenheiten finden, diese Schritte umzusetzen, und es wird Ihnen nach und

nach immer leichter fallen, das zu tun. Sie programmieren sich sozusagen selbst auf die Erfolgsbahn, indem Sie sich immer wieder klarmachen, was Sie zu tun haben und wofür.

Denken Sie mal darüber nach, wie Sie es früher gemacht haben: Vermutlich haben Sie bei vielen Gelegenheiten, wo Sie Frauen hätten kennenlernen können, gekniffen. Sie haben daran gedacht, was alles nicht geht, was Sie nicht können, wo es nicht funktioniert hat, warum es ja doch nichts bringen wird, was schiefgehen könnte usw. Vielleicht haben Sie sich auch selbst gesagt, dass es das nicht wert ist und Sie alleine besser dran sind oder dass Sie noch viel Zeit haben. Sie haben sich quasi alles ausgedet, was Ihnen hätte helfen und Sie motivieren können, Ihr Glück zu probieren.

Sie haben sich selbst von vorneherein aus dem Spiel genommen. Um zu unserem Fußballer zurückzukommen: Der Spieler, der den Elfmeter schießen soll, würde doch nicht daran denken, dass er letztes Mal verschossen hat, oder? Er würde sich sicher auch nicht vorstellen, wie der Torwart plötzlich auf ihn zu rennt und sich auf den Ball wirft oder das Tor immer kleiner wird oder alle Zuschauer ihn ausbuhen – denn dann bräuchte er vermutlich tatsächlich gar nicht erst zu schießen. Nein, er wird sich vorstellen, wie er hoch konzentriert auf den Ball zugeht. Er wird all seinen Mut und all seine Kraft zusammennehmen. Er wird daran denken, wie er im Training Hunderte Male den Ball in die obere linke Ecke geballert hat, und dann wird er loslaufen und genau das tun! Natürlich kann er trotzdem versagen – aber daran denkt er in diesem Moment nicht. Also hören Sie auf, in den entscheidenden Momenten an Ihr Versagen zu denken!

Ihr Mantra wird der erste Teil Ihres Trainings sein – Ihres Mentaltrainings. Sie fokussieren sich auf Ihre Aufgaben und auf Ihren Erfolg und nicht länger auf Ihre Ängste oder Ihr Versagen. Jeder Sportler heutzutage weiß, dass dieses Mentaltraining eines der wichtigsten Elemente des Trainings ist: Ein Stabhochspringer lernt, in Gedanken Tausende Male seinen Sprung zu machen. Anstatt immer wieder auf dem Platz

real zu springen, lernt er, sich vorzustellen, wie er mit all seiner Kraft und einem riesigen „Schwung“ vom Boden abhebt, höher und höher steigt und sich durchbiegt, sodass er über diese Latte fliegt. Je öfter er sich das vorstellt, umso besser werden seine Sprünge in der Realität. Je öfter Sie Ihr Mantra sagen und denken, desto weniger Platz bleibt für demotivierende Versagensgedanken – und Sie werden sich auch in der Realität mehr zutrauen.

Wenn Sie Ihre A-Prioritäten nach und nach bearbeitet haben, machen Sie einfach mit den B- und C-Schritten weiter. Aktualisieren Sie die Schritte auf Ihrem Plan regelmäßig und passen Sie sie dann entsprechend auf Ihr Mantra an.

Sie werden erstaunt sein, was passiert: Sobald Sie angefangen haben, sich auf das zu konzentrieren, was zu tun ist, werden Sie wie von selbst immer wieder Gelegenheiten und Möglichkeiten finden, das umzusetzen: Ihnen werden nützliche Bücher in die Hände fallen. Sie werden Menschen kennenlernen, die Ihnen hilfreich sein können. Sie werden über Kursangebote und alles Mögliche regelrecht stolpern, das Ihnen hilft, diese Schritte umzusetzen. Im weiteren Verlauf dieses Buchs werden Sie Hilfe finden, und auch das Internet bietet eine Fülle an Informationen, die Sie weiterbringen werden. Trauen Sie sich auch hier ruhig zu versagen: Wenn Sie merken, dass einige Ihrer Schritte nicht so hilfreich waren, wie Sie dachten – herzlichen Glückwunsch! Sie haben etwas Neues gelernt. Sie haben Erfahrung gesammelt. Sie wissen jetzt etwas, das Sie vorher nicht wussten: nämlich dass es so nicht funktioniert – und auch damit sind Sie bereits deutlich weiter, als Sie es jemals waren. Sie sind in der Realität angekommen und tun, anstatt nur zu denken. Sie lernen. Das ist gut!

Damit diese Fehler sich jedoch von vorneherein in Grenzen halten, erfahren Sie im nächsten Kapitel, was die häufigsten Fehler sind, die Männer bei der Partnersuche machen – und wie Sie diese bei sich erkennen und vermeiden können.

SECHS KLASSISCHE FEHLER, DIE SIE SICH SPAREN KÖNNEN

Wenn Sie gerne in einer Partnerschaft wären und das bisher nicht gelingen wollte, dann liegt das möglicherweise auch an etwas, das Ihnen (noch) nicht bewusst ist. Es ist daher eine echte Herausforderung, die Mut und Offenheit bedarf, zu bemerken und zuzulassen, dass Ihre Vorstellungen über Beziehungen, Frauen und Liebe nicht unumstößlich sind.

Tatsächlich liegen die Ursachen für nicht gelingende Beziehungen fast nie darin, dass ein Mensch nicht schön genug, nicht klug genug oder zu schüchtern ist. Es liegt nur selten daran, dass man zu viel arbeitet oder in der falschen Gegend wohnt. Es gibt so viele Menschen, die weder schön noch klug noch reich sind, die schüchtern sind, viel arbeiten oder in derselben Gegend wohnen wie Sie, denselben Beruf haben – aber sie sind in Partnerschaften. Es muss also noch andere Gründe geben. Im Coaching erlebe ich sehr häufig, dass meine Klienten einen sogenannten „blinden Fleck“ haben: Bestimmte Dinge sind für sie total normal – es fällt im ersten Moment gar nicht auf, dass der Klient etwas missversteht oder er einen kleinen Denkfehler macht. Aber die Wirkung ist, als würde man die Tür aus einem Raum heraus nur um wenige Zentimeter verfehlen – auch wenn es nur ein kleiner Fehler ist, tut einem die Nase trotzdem ganz schön weh, wenn man immer wieder gegen den Türrahmen rennt.

In den letzten 15 Jahren meiner Arbeit habe ich unzähligen Menschen geholfen, ihre Schüchternheit zu überwinden, ihr Selbstvertrauen zu finden und glückliche Partnerschaften zu etablieren. Dabei sind mir bei den Männern diese sechs Hauptfehler aufgefallen, die immer wieder dazu geführt haben, dass sie von Frauen abgelehnt wurden oder nicht das bekommen haben, was sie sich wünschten. Daher möchte ich Ihnen diesen Ärger zukünftig ersparen – vielleicht erkennen Sie ja eine oder mehrere dieser Annahmen wieder?

1. Missverstandene Gleichberechtigung

Die meisten Frauen heutzutage sind emanzipiert – und genau das stellt die meisten Männer vor schier unlösbare Aufgaben: Was ist denn nun noch charmant und was „sexistisch“? Will die Frau, dass man ihr die Tür aufhält, oder ist das albern? Soll, darf oder muss man eine Frau beim ersten Date auf den Kaffee einladen? Macht man Komplimente – und wenn ja, worüber? Wie macht „Mann“ es denn nun richtig? Die meisten Männer lösen diese Fragen aus männlicher Sicht völlig logisch: Sie fragen die jeweilige Frau ... und wundern sich, dass das auch nicht funktioniert. Das hat zwei Gründe:

So ziemlich jede Frau möchte emanzipiert und gleichberechtigt sein. Sie wird daher den Teufel tun, irgendetwas anderes zu behaupten. Vermutlich glaubt sie das sogar selbst und weiß gar nicht, warum ihr nicht gefällt, was als Nächstes passiert. Das Problem ist, dass alle Menschen in Sachen Partnerwahl auch einen Instinkt haben – und dieser Instinkt ist Jahrtausende alt und hat noch nie etwas von Gleichberechtigung gehört. Außerdem haben wir alle eine unbewusste Prägung durch unsere Eltern erhalten, und da haben die meisten Frauen sehr unterschiedliche Botschaften von ihren Müttern empfangen: Gesagt hat man ihnen wahrscheinlich, dass sie selbstständig sein sollen – vorgelebt hat man ihnen aber oft etwas ganz anderes. So sind die meisten Frauen heutzutage hin- und hergerissen zwischen ihrer Rolle als „moderne, emanzipierte Frau“ und ihrem Wunsch, sich ganz archaisch

weiblich und bei einem Mann geborgen, versorgt, sicher zu fühlen. Im Job und in der Gesellschaft ist das kein Problem – in der Partnerschaft sehr schwer. Oft genug versteht sie sich selbst nicht und hängt fest in Rollenklischees, die sie eigentlich längst über Bord geworfen haben sollte – aber ihre Gefühle folgen leider nicht dem Verstand ... sondern der „Grundprogrammierung“.

Da die Frau sich also insgeheim immer noch einen „starken Mann“ wünscht, machen Sie sich bei ihr mit jeder Nachfrage selbst schwach und damit uninteressant – auch wenn es noch so gut gemeint ist. Wenn Sie beispielsweise mit einer Frau ausgehen und nicht sicher sind, wie sie es mit dem Bezahlen hält, kann sehr schnell folgende Situation entstehen: Die Servicekraft bringt die Rechnung und fragt das übliche „Zusammen oder getrennt?“. Sie sehen Ihre Begleitung an. Sie sagt: „Getrennt!“, und möglicherweise sehen Sie sie nie wieder. Warum nicht? Gegenfrage: Was hätte sie sagen sollen? Sie haben von ihr eine Entscheidung erwartet. Nach wie vor ist es eher unüblich und für Frauen merkwürdig, wenn die Frau beim ersten Date den Mann einlädt. Und mit ihrer nonverbalen Rückfrage haben Sie der Frau (aus ihrer Sicht) bedeutet, dass Sie nicht vorhaben, sie einzuladen (sonst hätten Sie es ja einfach getan). Also kann sie keine andere Entscheidung treffen als „Getrennt!“

„Eigentlich“ ganz logisch ... und schon sind Sie in den Augen der Frau „uncharmant“ oder sogar geizig. Vor allem aber sind Sie nicht souverän – also auch nicht der „starke Mann“, von dem sie heimlich träumt. Auch wenn Sie sich verabreden und der Frau Möglichkeiten geben, zwischen denen sie sich entscheiden kann, bedeutet das, dass die Frau letztlich diese Entscheidung treffen soll. Sie wird also bestimmen (müssen), wohin Sie beide gehen. Das ist zwar gut gemeint und bestimmt politisch höchst korrekt – aber es macht sie nicht an und es lässt Sie dastehen wie einen Waschlappen, der es ihr unbedingt recht machen will.

Frauen müssen in ihrer Rolle in der Gesellschaft so viele Entscheidungen treffen, so oft stark sein, so viel selbst machen – es ist, als wäre mit der Berechtigung zur Gleichheit auch gleichzeitig die „Pflicht“ dazu verbunden. Man kann das gut beobachten, wenn man zum Beispiel bei einer Reise einer Frau Hilfe mit ihrem Koffer anbietet. Auf die Frage „Kann ich Ihnen vielleicht helfen?“ bekommt der hilfsbereite Mann fast immer ein „Danke, es geht schon“ zu hören. Die meisten Männer bieten daher schon gar keine Hilfe mehr an. Natürlich geht es schon – aber muss es denn? Es ist so eine Art Reflex, den sich fast jede nach 1960 geborene Frau irgendwie antrainiert hat. Als hätte die Emanzipation das heimliche Motto „Ich darf selber – also muss ich auch selber!“

Natürlich könnten Sie zu Recht sagen, dass das ja nun nicht Ihr Problem ist und die Frauen eben selber sehen müssten, wie sie diesem Anspruch gerecht werden. Es ist bestimmt nicht fair, dass die meisten Frauen äußerlich einen auf Gleichberechtigung und Emanzipation machen und sich innerlich immer noch nach dem Prinzen auf dem weißen Pferd sehnen. Es ist nicht fair, dass sie im Job gleich behandelt, aber beim Date eingeladen werden wollen. Es ist nicht fair, dass sie in allem vorneweg gehen, aber beim Flirt vom Mann den ersten Schritt erwarten. Ja, das ist wahrscheinlich wirklich nicht fair – aber auch nicht zu ändern. Wenn Sie sich eine Partnerin wünschen, nutzt es nichts, zu beklagen, was nicht fair ist. Vielleicht wird sich all das in den nächsten Generationen verändern und einpendeln – aber bis dahin müssen wir damit leben und aus der Situation, die Sie betrifft, das Beste machen.

Lernen Sie also, das Thema „Gleichberechtigung“ in Sachen Dating weitgehend zu ignorieren. Eine Frau wünscht sich einen Partner, auf den sie sich verlassen kann. Bei dem sie sich auch mal anlehnen oder fallen lassen kann. Sie müssen dafür nicht ständig „den starken Mann markieren“. Alles, was Sie wissen müssen, ist, dass auch unter einer noch so selbstbewussten Schale stets doch meist ein weicher Kern

steckt. Und so steckt auch in jeder selbstsicheren, emanzipierten Frau immer noch ein Mädchen (oder sollte ich sagen eine „heimliche Prinzessin“?), die sich einen souveränen Mann wünscht, der weiß, was er will, und bei dem sie sich selbst auch mal Schwäche erlauben kann, weil sie nicht alles entscheiden und bestimmen muss.

2. Die Freundschaftslüge

Vielen Männern ist – meist schon seit ihrer Kindheit und vermutlich von einer Frau (oder mehreren) – suggeriert worden, dass es unanständig, respektlos oder verboten ist, Frauen sexuell zu begehren. Die Pornosammlung will gut versteckt sein. Und ich weiß, dass viele Frauen Schwierigkeiten damit haben, wenn ihr Partner sich gerne Pornos oder Pin-up-Girls anschaut. Viele Männer haben als Jungs gelernt, dass es „böse“ ist, wenn sie eine nackte Frau oder einen Porno sehen möchten oder wenn sie onanieren und Sex haben wollen.

Das führt bei vielen Männern dazu, dass sie sich regelrecht dafür schämen, wenn sie eine Frau scharf finden, und versuchen, dieses sexuelle Begehren unter allen Umständen zu verbergen oder sogar zu unterdrücken. „Sie“ soll auf keinen Fall mitkriegen, dass er scharf auf sie ist.

Manche Männer haben durch das Verhalten ihrer Eltern den Eindruck gewonnen, dass Sex so eine Art „Gefallen“ ist, den eine Frau dem Mann tut, bzw. dass der Sex so eine Art „Opfer“ ist, das die Frau zu bringen hat. Also heuchelt er Interesse an „ihrer Persönlichkeit“ und an ihren Problemen und versucht ihr zu zeigen, was für ein guter Zuhörer er ist. Er versucht sich „beliebt“ zu machen, ohne sexuelle „Hintergedanken“ (die er natürlich hat, aber verleugnet, weil sie ja „unanständig“ sind). Das kann zu zwei möglichen Ergebnissen führen:

Entweder die Frau merkt sofort, dass das Blödsinn ist, fühlt sich verarscht und lehnt den Mann direkt ab. Oder sie glaubt ihm das und freut sich, dass sie endlich mal einen männlichen Freund hat: einen

Mann, der kein sexuelles Interesse an ihr hat und mit dem sie sich über Männer austauschen kann, auf die sie scharf ist. Ein männlicher Freund ist sooo praktisch! Er ist nicht so kompliziert wie die meisten Freundinnen, kann gut zuhören, weiß, wie Männer ticken, und ist deshalb ein super Ansprechpartner für alle Arten von Beziehungsfragen. Ich bin sicher, dass einige der Frauen eigentlich genau wissen, dass der Mann den ganzen Mist nur mitmacht, weil er sich keine Chancen ausrechnet und daher damit vorliebnimmt, wenigstens „der beste Freund“ zu sein. Verübeln kann man es den Frauen kaum, denn der jeweilige Mann wird ja nicht gezwungen – er hat sich selbst degradiert.

Lassen Sie mich dieses Missverständnis aufklären: Natürlich tragen wir Frauen unsere Sexualität nicht im Körbchen vor uns her. Neben der evolutionären Sicht, dass Sex mit einem Mann zu Nachwuchs führen kann und man sich demnach den „Begatter“ äußerst sorgfältig auswählen sollte, sowie unserer Erziehung, vorsichtig zu sein bei „fremden Männern“ und der Angst vor möglicher sexueller Gewalt, sind es vor allem zwei Dinge, die dafür sorgen, dass die meisten Frauen nicht allzu offen sind, was ihre Sexualität angeht:

1. Auch in unserer heutigen Gesellschaft hat man für einen sexuell attraktiven Mann mit vielen Frauen eher schmeichelhafte Bezeichnungen wie „Casanova“, „Schürzenjäger“ oder „Frauenheld“. Eine Frau, die ebenso mit Männern umgeht, bezeichnet man nach wie vor als „Schlampe“, „Flittchen“ oder „Dorfmatratze“. Sie disqualifiziert sich mit einem solchen Ruf automatisch als begehrenswerte Partnerin, und ihre Chance auf Ehe- und Familienglück sind gleich null. Während man bei einem Mann überwiegend davon ausgeht, er habe sich nun mal „die Hörner abstoßen müssen“, bleibt der Ruf einer „Schlampe“ mitunter ewig an der Frau haften.
2. Befriedigung in einer sexuellen Begegnung zu finden ist für Frauen im Allgemeinen komplizierter als für Männer: Während bei den meisten Männern der Orgasmus eine recht zuverlässige Folge sexueller Stimulierung ist, die mit oder ohne Partnerin auch binnen weniger Minuten erreicht werden kann, sieht das für Frauen deutlich anders aus. Der Orgasmus als Höhepunkt sexueller Begeg-

nungen ist zwar sehr gewünscht, aber keineswegs garantiert. Damit eine Frau diesen Höhepunkt erlebt, bedarf es im Regelfall etwas mehr als der Stimulation ihrer Geschlechtsorgane. Ein Mann muss also schon wissen, was er tut, und es ist nicht automatisch gewährleistet, dass „sie“ Spaß hat, wenn „er“ Spaß hat. Die meisten Frauen sind deshalb zunächst misstrauisch, weil sie sichergehen möchten, dass der jeweilige Mann nicht einfach nur die Möglichkeit sucht, sich an ihr zu befriedigen, während sie auf der Strecke bleiben. Gerade deshalb sind Frauen bei aggressiven Anmachversuchen häufig direkt ablehnend: Sie vermuten (meist ja auch zu Recht), dass es dem Mann nur um seinen Spaß geht. Und genauso misstrauisch und wenig begeistert sind sie bei zu zögerlichen, unterwürfigen oder unsicheren Männern: Ein Mann, der den Eindruck vermittelt, er habe Angst vor der Frau, wird sie niemals zum Orgasmus bringen. Sein Verhalten macht ihn unattraktiv für sie. Also warum sollte sie sich mit ihm beschäftigen? Es sei denn natürlich, er macht ihr glaubhaft, dass er kein sexuelles Interesse an ihr hat und nur Freundschaft sucht. Dann kann sie sich entspannen, denn die Frage stellt sich erst gar nicht.



Ihre Strategie sollte also nicht sein, der Frau zu suggerieren, dass Sie kein sexuelles Interesse an ihr haben, sondern dass Sie wissen, wie guter Sex geht, und dass Sie so selbstsicher sind, dass Sie ihr nicht die Stiefel lecken, um Sex mit ihr zu haben – einfacher gesagt, als getan? Keine Sorge, auch dazu kommen wir noch, und auch hier ist die Veränderungen Ihrer Haltung bereits die halbe Miete! Lernen Sie: Frauen wollen sehr gerne Sex – aber nur wenn er gut ist. Und damit nicht jeder Typ sie einfach vollquatscht, sind sie misstrauisch und wählerisch. Das ist zwar auch nicht gerade besonders effektiv – aber auch nicht wesentlich dümmer als die „Freundschaftsmasche“ vieler Männer.

3. Rechtmacherei

Wenn ich in meinen Kursen frage, was die Männer beim Flirt mit einer Frau erreichen oder was sie herausfinden möchten, wenn sie mit ihr reden, dann lautet die Antwort sehr häufig: „Ob sie mich mag“ beziehungsweise „Dass sie mich gut findet“. Und auch in vielen Interviews werde ich in diesem Zusammenhang gefragt, anhand welcher Anzeichen ein Mann ausmachen könne, ob eine Frau Interesse an ihm habe.

Die meisten Frauen sind bei ihrer Partnerwahl (egal ob sich das „Partner“ auf eine kurze sexuelle Begegnung oder längerfristige Partnerschaften bezieht) deutlich misstrauischer und wählerischer als Männer. Das bedeutet unweigerlich, dass es für einen Mann schwieriger und aufwendiger ist, eine Frau von sich zu überzeugen, als das andersherum der Fall ist. Genau deshalb sind Männer meist so fixiert darauf, herauszufinden, ob „sie“ Interesse hat, oder nicht. Auch wenn man nicht in die Freundschaftsfalle tappt, bringt das viele Männer dazu, in eine sehr unsouveräne Haltung zu verfallen: Sie wollen gefallen – und die Frau merkt das. In einem solchen Moment sind Sie als Mann ungefähr so interessant wie – nun ja – im besten Fall ein Hündchen, das versucht die Aufmerksamkeit des Frauchens zu gewinnen ... Sie scharwenzeln um sie herum und versuchen, von ihr gemocht zu werden.

Das mag ihr möglicherweise sogar gefallen – aber mal ehrlich: Ernst zu nehmen sind Sie damit nicht!

Hinzu kommt: Auch Frauen haben einen „Jagdinstinkt“ – viele Frauen finden gerade die Männer interessant, die sich nicht sofort bei ihnen „einschleimen“ wollen und bereit sind, alles dafür zu tun, von ihr bemerkt zu werden. Ein Mann, der zwar Interesse zeigt, aber nicht gleich um sie und ihre Gunst wirbt, hat häufig eine weit größere Anziehung, als ein „netter Mann“, der zu sehr darum bemüht ist, ihr zu gefallen.

Genau das ist vermutlich der Erfolgsfaktor der sogenannten „Bad Boys“: Sie signalisieren einer Frau von vorneherein: „Es ist mir ziemlich egal, ob du mich magst.“ Das mag im ersten Moment kontraproduktiv klingen, bewirkt aber, dass die Frau nicht das Gefühl bekommt, dass er alles tun würde, um von ihr gemocht zu werden, dass er eine gewisse Souveränität besitzt und sich nicht um eine Stelle als Hofnarr oder Schoßhund bewirbt. Keine Sorge, Sie müssen nicht zum „Bad Boy“ mutieren, um Erfolg bei Frauen zu haben. Es geht nicht darum, die Frauen schlecht zu behandeln. Sie müssen lediglich aufhören, ständig ihre Zustimmung zu suchen. Sie müssen wissen, was für Sie gut und richtig ist, und sich danach verhalten. Das wird nicht jeder Frau gefallen - aber es wird bei vielen Frauen deutlich positiver ankommen als das verzweifelte Ringen um Anerkennung und Zustimmung. Wenn ein Mann einen souveränen, unabhängigen Eindruck macht, dann ist das, was er sagt, wirklich echt und nicht nur ein Mittel zum Zweck, um ihre Sympathie zu gewinnen. Es ist doch nichts langweiliger als ein Gesprächspartner (von Sex ganz zu schweigen), bei dem man die ganze Zeit merkt, dass er unbedingt gemocht werden will. Wenn ein unabhängiger und mental starker, souveräner Mann ihr dann doch seine Aufmerksamkeit schenkt, glaubt sie, dass es keine Verzweiflungstat, sondern echtes Interesse ist.

Vielleicht ist auch unsere Erziehung schuld: So wie viele Frauen von heute sich im unfreiwilligen Spagat zwischen Emanzipation und Heim-

chen am Herd befinden, haben auch die Männer mit den Folgen des gesellschaftlichen Wandels zu kämpfen: Viele sind fast ausschließlich von Frauen erzogen worden (Müttern, Kindergärtnerinnen, Lehrerinnen etc.) und haben von ihnen gelernt, dass sie „lieb“ sein sollen. Sie haben gelernt, es diesen Frauen recht zu machen, und dass sie belohnt werden, wenn sie das tun. So wirkt es, als hätte die Generation unserer Mütter für ihre Töchter eine Garde von Weicheiern herangezüchtet, die darauf gepolt sind, jede Frau beständig zu fragen, wie sie es denn gerne hätte. Viele Männer scheinen sogar regelrecht nach einer Frau zu suchen, die genug Selbstbewusstsein ausstrahlt, damit sie sich „wie bei Mutti“ fühlen und ihr fortan wie ein Vollidiot die Handtasche hinterhertragen können.

Lassen Sie es mich so klar wie möglich formulieren: Machen Sie sich für eine Frau nicht zum Deppen. Lernen Sie, sich eine viel wichtigere Frage zu stellen als „Wie kann ich ihr gefallen?“, nämlich: „Gefällt sie mir? Was kann sie tun, um mir zu gefallen?“ Bleiben Sie freundlich, höflich, interessiert – aber hören Sie auf, es einer Frau recht machen zu wollen. Es ist nicht nötig, dass Sie ihr jeden Wunsch von den Augen oder Lippen ablesen, um ihr zu gefallen. Sie müssen nicht alles toll finden, was sie sagt, und Interesse heucheln, um von ihr gemocht und akzeptiert zu werden. Es ist absolut kontraproduktiv für Ihre Anziehungskraft, wenn Sie versuchen, sich beliebt und es ihr recht zu machen. Sie werden sich nur verausgaben und verbiegen, und am Ende werden all diese Mühen nicht belohnt.

Wenn Sie etwas Nettes für eine Frau tun möchten – nur zu! Aber tun Sie es, weil Sie es wollen, und nicht, weil Sie glauben, dass Sie sich damit bei der Frau beliebt machen.

Wie das im Einzelfall aussehen kann, erfahren Sie im weiteren Verlauf des Buchs. Doch die Veränderung Ihrer Grundhaltung als solche kann bereits viel bewirken. Wenn ich beim Bild von der „heimlichen Prinzessin“ bleibe, das ich im vorigen Abschnitt angesprochen habe, dann heißt das für Sie: Machen Sie sich nicht zum Hofnarren.