

Inhalt

Einleitung	8
Der Kodex und die Liebe	12
Modul 1: Die gute Vorbereitung	15
Status quo	18
Was bisher geschah	20
Erkenne deine Muster und vermeide typische Fehler .	33
Das Muster	33
Opfer, Täterin, Retterin – die drei Typen	39
Der Mensch ist ein Gewohnheitstier	57
Die zehn häufigsten Fehler beim Flirten	65
1. Du zeigst schon im Anfangsstadium zu viel Emotion	65
2. Du bist zu leicht zu haben	67
3. Du gibst zu viel zu früh	68
4. Du passt dich seinen Vorstellungen an und vergisst dabei, dir selbst treu zu bleiben	69
5. Du interpretierst sein Verhalten	70
6. Du lässt dich von deinen Freundinnen beraten und hörst zu sehr auf sie	71
7. Du brauchst ihn, um glücklich zu sein	72
8. Du erzählst ihm von deinen traurigsten Weihnachten	73

9. Du versuchst dich zu verstellen	73
10. Du lässt dir zu viel gefallen	74
Der Targetmarket – zielgruppenorientierte Werbung . .	75
Pimp up your life – mach das Beste aus deinem Leben!	78
Modul 2: In freier Wildbahn	84
Die vier verschiedenen Männertypen und die dazu passenden Frauentypen	84
Der Player	85
Die Playette	86
Der Philosoph	87
Die Philosophin	89
Der Manager	90
Die Managerin	92
Der Held	93
Die Heldin	95
Welcher Typ ist er – drei Fragen, vier Charaktere . .	96
Die zehn Phasen des Kennenlernens	100
Die Attraktivitätsskala	100
Die Interessenskala	101
Phase 1: Die Kontaktaufnahme	103
Phase 2: Das erste Gespräch	110
Phase 3: Sehen wir uns wieder?	124
Phase 4: Er meldet sich	129
Phase 5: Das erste offizielle Date	134
Phase 6: Die Dates zwei bis fünf	141
Phase 7: Sex, endlich!	149

Phase 8: Weitere Nächte	154
Phase 9: Gemeinsame Wochenenden	160
Phase 10: Jetzt ist es fix!	163
Beziehungsleben: Die sechs Grundbedürfnisse nach Anthony Robbins	165
Ausklang	172

Einleitung

Kein Thema beschäftigt die Menschen mehr als die Liebe. Liebesgedichte und romantische Lieder existieren schon seit Tausenden von Jahren, genauso wie es viele tragische Geschichten von unerfüllter Liebe gibt. Romeo und Julia ist nur eines der unzähligen Beispiele davon.

Ich möchte gar nicht wissen, wie viele gebrochene Herzen diese Welt schon gesehen hat. Manche konnten wieder heilen und manche blieben gebrochen bis ans Ende ihres Lebens. Ich habe mir immer wieder die Frage gestellt: Was macht den Unterschied aus zwischen Frauen, die es leicht haben, den passenden Mann zu finden, und all jenen großartigen Frauen, die trotz ihres liebenswerten Wesens leider immer wieder von einer Enttäuschung in die nächste schlittern. In den letzten Jahren habe ich durch das Studium psychologischer Prozesse, die Arbeit als Trainerin und durch echte Feldstudien viele spannende Antworten erhalten und einen Lösungsweg gefunden, der für jede Frau sofort umsetzbar ist – ganz egal, ob sie nun frisch getrennt ist oder schon länger auf der Suche nach dem perfekten Mann fürs Leben. Es gibt nur eine Voraussetzung: Dran bleiben und handeln!

„Erfolg bei Männern“ ist bewusst in Du-Form geschrieben, denn dieses Thema ist ein sehr persönliches und ich möchte dich hier direkt ansprechen. Ich bin deine Ver-

bündete, deine Freundin, die dir hier mit ihrem Wissen über die Psyche der Männer zur Seite steht. Der Prozess, einen passenden Mann zu finden, beginnt zuallererst bei dir selbst, wir werden deine Muster aufdecken und transformieren und dabei wirst du viel Spannendes über dich erfahren. Deine Erfahrungen in den Übungen – ja, es gibt Übungen und du solltest sie unbedingt der Reihe nach durchführen – werden spannend, berührend und auch sehr lustvoll sein.

Ich gratuliere dir zu der Entscheidung dieses Buch zu lesen, denn du wirst sehen: Danach bleibt kein Stein mehr auf dem anderen, und der Erfolg bei Männern ist dir garantiert. Diese Techniken wurden schon vielfach von meinen Klientinnen und Seminarteilnehmerinnen erfolgreich umgesetzt. Und viele Frauen, die das Buch schon vor dir gelesen haben, schreiben mir begeisterte Briefe und E-Mails.

Manchmal erzähle ich von meinen Erfahrungen oder den Erlebnissen meiner Klientinnen und manchmal gibt es sehr klare, technische Anweisungen. Man könnte jetzt fragen, ob es wirklich so eine genaue Anleitung braucht, um seinen Traummann zu bekommen. Die Antwort wäre „Ja“ und „Nein“. „Nein“, in jenen Bereichen, in denen du ohnehin die richtigen Schritte setzt und die Resultate eintreten, die du wünschst, und „Ja“ in den Momenten, in denen du



unsicher bist oder alte Emotionen dir in deinem Handeln in die Quere kommen.

Niemand hat uns je erklärt, wie man am besten flirtet oder einen Mann verführt. Weder meine Mutter noch meine Großmutter und auch nicht meine Freundinnen wissen, wann ich eine SMS beantworten oder was ich beim ersten Date von mir er-

zählen sollte. Wenn er sich nicht mehr meldet, was tust du dann? Wäre es nicht besser, hier ein wenig das Ruder in der Hand zu haben und von vorneherein dafür zu sorgen, dass er garantiert wieder anruft? Willst du jeden Mann, der dir gefällt, dazu bringen können, dass er dich anspricht? Und das nur über die richtige Körperhaltung und Blickkontakt? Dann ist dieses Buch genau richtig für dich!

Schön, dass du jetzt hier bist und beschlossen hast, den Mann deiner Träume zu bekommen. Ich freue mich darauf, dich bei deiner Reise ein Stück weit zu begleiten, und wünsche dir viel, viel Freude mit meinem Buch „Erfolg bei Männern“.

Alles Liebe,
deine Petra

P.S. Wenn du mit mir persönlich in Kontakt treten willst oder konkrete Fragen hast, dann findest du mich im Internet unter www.newsocialdynamics.de

Der Kodex und die Liebe

Bitte akzeptiere zuallererst den „Kodex“. Die Techniken, die in diesem Buch vermittelt werden, sind mächtig und erfolgreich. Beachte jedoch bitte ein paar wichtige Grundregeln.

1. Wir Frauen halten zusammen. Das heißt für dich, dass du bitte nie versuchen wirst, einer anderen den Freund auszuspannen, auch wenn du es ab nun könntest. Wenn er dir wirklich so gut gefällt, dann warte ab, bis er wieder zu haben ist, und beschäftige dich in der Zwischenzeit anderweitig.
2. Erzähle niemals einem Mann, dass du dieses Buch gelesen hast! Männer können es gar nicht leiden, wenn sie das Gefühl haben, sie wurden manipuliert. Sie lieben authentische Frauen. Kein Mann will wissen, dass du bestimmte Übungen und Tricks verwendet hast, damit du dich selbstbewusst und schön fühlst. Außerdem wollen wir dieses Wissen doch für uns behalten, nicht wahr?
3. Hilfe deinen Freundinnen und lasse sie am Erfolg teilhaben. Sei nicht eifersüchtig oder knauserig, du bist etwas Besonderes, so wie jede von uns. Je mehr Frauen ihr Licht strahlen lassen können, desto besser. Es gibt genug Männer für uns alle da draußen.
4. Bitte bedenke, dass die Techniken aus Modul 2 sehr effektiv sind, da sie direkt auf die Psychologie des Mannes wirken. Wenden sie nur dann an, wenn du wirklich Interesse an ihm hast!

5. Es gibt, hauptsächlich in den USA, aber vermehrt nun auch in Europa, die sogenannte Pick-up-Szene. Das sind Gruppen von Männern, die sich durch die Anwendung verschiedener Methoden, wie zum Beispiel auch Hypnose, bessere Chancen in der Kunst der sexuellen Verführung versprechen (ein Bestseller zu diesem Thema war „Die perfekte Masche“ von Neill Strauss). Wir wollen uns von der männlichen Pick-up-Szene abheben, indem wir mit den Techniken vorsichtig und gedankenvoll umgehen. Jeder Mensch soll sich nach einer Begegnung mit dir besser fühlen als davor und nicht umgekehrt! Die Werte und Gefühle anderer Menschen müssen respektiert und geachtet werden.

Die Zahl der Singlehaushalte in den europäischen und amerikanischen Großstädten nimmt heutzutage ständig zu. Das hat viele verschiedene Ursachen, die sich einerseits durch eine kulturelle Entwicklung, den Einfluss der Medien auf die Lebensgestaltung der Menschen und andererseits auch durch die generelle Haltung unserer Wegwerfgesellschaft bedingen. Früher oder später aber leiden die meisten Menschen unter dem Singledasein und wünschen sich nichts sehnlicher als eine glückliche Beziehung.

Ich werde hier nicht auf die Ursachen eingehen, sondern Lösungen präsentieren. Das hier ist ein Buch, in dem du Antworten auf das „Wie“ findest. Hier lernst du alles, was du brauchst, um die Fehler aus deiner Vergangenheit zu

erkennen und zu vermeiden. Du erfährst, wie du ab sofort Männer, die dir gefallen, magisch anziehen kannst und wie du in Zukunft jeden Mann, der dir gefällt, dazu bringen wirst, dich um ein Date zu bitten.

Das Ziel ist, dass du dir aussuchen kannst, mit welchem Mann du eine Beziehung eingehen möchtest. Ob rund um dich die Scheidungsrate steigt, wird dir dann egal sein, denn du kennst die psychologischen Feinheiten und weiblichen Tricks, die Männer stets betören – ganz egal, wie die wirtschaftliche oder politische Lage in deinem Land gerade aussieht. Ist Liebe nicht stärker als alles andere? Ist es nicht die Liebe, die uns jede Krise überstehen lassen kann?

Als Frau kennst du die Antwort: Ja! Liebe ist die Essenz unseres Seins, Liebe ist das, was unser Leben erst lebenswert macht.

Modul 1:

Die gute Vorbereitung

Jedes erfolgreiche Vorhaben beginnt mit einer ausgezeichneten Vorbereitung. Nimm dir ausreichend Zeit, alle Übungen in den folgenden Kapiteln zu erarbeiten, damit du optimal vorbereitet bist, wenn du auf die ersten potenziellen Partner triffst.

Besorg dir ein Notizbuch oder ein Tagebuch, in dem du die Übungen und deine Erfahrungen aufschreibst. Durch sofortiges Notieren deiner Erkenntnisse und Lernerfolge wirst du deine Ziele wesentlich schneller erreichen, als wenn du das nicht tust. Mitzuschreiben hilft dir deinen Fokus zu halten und du kannst deine Entwicklung gut beobachten.

In Modul 1 beginnen wir ganz am Anfang – in deiner Vergangenheit. Jeder Mensch hat sich irgendwann einmal bestimmte Beziehungsmuster angeeignet. Viele davon kommen aus der Kindheit und dem Elternhaus und andere wurden durch Freunde, Umfeld oder Medien angenommen. Natürlich passiert das unbewusst und automatisch. Wenn Muster bewusst werden, können sie verändert werden. Das bedarf regelmäßiger Übung und Aufmerksamkeit, so wie bei allen Dingen in deinem Leben, die du neu lernst! Erwähne dich an den Beginn deines Studiums oder deiner Berufsausbil-

dung! Am Anfang warst du mit all den neuen Aufgaben überfordert, die du jetzt mit Leichtigkeit meisterst.

Am Anfang meines Physikstudiums war ich in Mathematik eine der schlechtesten Studentinnen. Ich saß im Hörsaal am liebsten in der letzten Reihe, spielte mit meinem Mobiltelefon, lief zwischendurch raus, um eine Zigarette zu rauchen, und war grundsätzlich gegen den Vortragenden. Sätze wie „Das ist viel zu schwierig“, „Der Professor kann nicht erklären“, „Wozu braucht man diesen Blödsinn denn?“ gehörten zu meinen Standardaussagen. Kein Wunder also, dass ich bei der Prüfung am Semesterende vollkommen versagte.

Zuerst war ich mir sicher, dass der Professor daran schuld war, dass die Prüfung unfair und viel zu schwierig war und dass niemand diese Beispiele hätte lösen können. Die Realität war jedoch, dass es einige Studenten gab, die diese Prüfung mit einem „Sehr Gut“ bestanden hatten. Was hatten die, was ich nicht hatte?

Der Ehrgeiz hatte mich gepackt und ich wollte dem Geheimnis der erfolgreichen Studenten auf die Spur kommen. Also freundete ich mich mit denen an, die sich mit scheinbarer Leichtigkeit durch einen der schwierigsten Studiengänge bewegten.

Das erste Geheimnis der Gewinner war, dass sie eine unglaublich positive, optimistische Einstellung besaßen. Sie waren neugierig und offen und hörten dem Professor mit voller Aufmerksamkeit zu. Typische Sätze waren: „Das ist

sicher ganz einfach“, „Ich kann alles schaffen, was ich will“, „Wie kann man am besten dieses Ergebnis erreichen?“ und „Ich bin gespannt, wo ich diese Technik noch verwenden kann“.

Wenn sie Fehler machten, dann nahmen sie das als Anlass, um sich beim nächsten Mal noch mehr zu bemühen. Sie hörten nicht auf an etwas zu arbeiten, bis sie es geschafft hatten. Die Erfolgreichen verfügten über gute Netzwerke mit anderen Erfolgreichen und stellten Fragen, wenn sie nicht mehr weiterwussten. Sie übten eine Sache so lange, bis sie sie beherrschten. Erst dann machten sie weiter.

Ich kopierte die Einstellung dieser „Genies“. Ich sprach nur noch positiv über die Vorlesung, über mich und meine Talente. Anfangs kostete mich dies Überwindung, denn es war ungewohnt und neu. Doch innerhalb kürzester Zeit wurde es für mich zur Normalität, ja sogar zur Realität. Durch die positive Einstellung folgte sofort eine unbändige Motivation zu üben. Es machte mir Freude, jeden Tag eine Stunde früher aufzustehen, um in Ruhe Mathematik üben zu können, bevor meine kleine Tochter erwachte. Ich wurde immer besser und besser und bei meinem zweiten Prüfungsantritt bestand ich die Prüfung mit der vollen Punktzahl. Ich war in kurzer Zeit von einer der Schlechtesten zu einer der Besten geworden.

Genau dieselbe Strategie funktioniert auch für erfolgreiches Flirtverhalten. Wenn du bis jetzt nicht gut darin warst, die richtigen Männer auf dich aufmerksam zu machen, dann

ändere deine Strategie und übe! Du wirst in jedem Kapitel Übungen finden, die dich dabei unterstützen, das neue Verhalten ganz natürlich in dein Leben zu integrieren. Ein aufgesetztes, manipulatives Verhalten funktioniert nicht, da es von Männern schnell durchschaut wird und außerdem in manchen Momenten nicht haltbar ist. Übe regelmäßig und dieses natürliche, weibliche, verführerische Selbstbewusstsein wird ein Teil deiner Persönlichkeit, auf den jeder Mann reflektiert.

In den folgenden Kapiteln geht es nicht nur darum festzustellen, warum es früher nicht funktioniert hat, sondern auch – und das macht unglaublichen Spaß – darum, sich selbst als eigene Marke zu kreieren. Du solltest auf keinen Fall so werden oder dich so kleiden, wie es alle anderen tun, ganz im Gegenteil: Entdecke dich selbst und bringe deine Einzigartigkeit vollkommen zum Ausdruck! Männer lieben das!

Status quo

Jedes erfolgreiche Vorhaben, jede Firmengründung, jeder Wohnungskauf beginnt zuerst einmal mit einer Bestandsaufnahme: Wo stehe ich?, Wo will ich hin?, Was habe ich bereits? und Was brauche ich noch?

Jede Frau, die ich kenne, würde ihre Finanzen checken, bevor sie sich eine Wohnung kauft, sich dann stundenlang mit ihren Freundinnen darüber unterhalten, wie genau

sie sich die neue Wohnung vorstellt, vielleicht sogar den gewünschten Grundriss der gesuchten Immobilie aufzeichnen und sich dann monatelang auf die Suche nach der besten Wohnung machen.

Ich kenne keine, die die nächstbeste Wohnung nimmt, die ihr angeboten wird, nur damit sie einfach eine hat. Aber ich kenne Frauen, die sich mit dem nächstbesten Typen einlassen, ohne ihn vorher eingehend zu prüfen, nur aus Angst, keinen anderen mehr zu finden.

Ich habe noch nie jemanden darüber klagend gehört, dass er nie wieder so eine schöne Wohnung finden wird wie die alte, auch wenn in dieser nicht alles perfekt war und es bei Regen durchs Dach getropft hat.

Allerdings kenne ich Frauen – mich selbst eingeschlossen –, die nach dem Ende einer anstrengenden, unerfüllten Beziehung dem Ex nachtrauern: „Es wird nie wieder einer kommen, der uns so gut versteht, nie wieder jemand, mit dem wir so viel Spaß haben können.“ Er hatte doch so tolle Eigenschaften, und die Beziehung ist nur zerbrochen, weil ihn seine Exfreundin/seine Mutter/sein Vater beziehungsunfähig gemacht haben.

Schwachsinn! Solange du das glaubst, wirst du nie in einer Beziehung glücklich werden können. Nicht nur Männer, auch Frauen nehmen genau das oft als Ausrede, um jemanden nicht die Meinung ins Gesicht sagen zu müssen und ihn dabei zu verletzen. Ist es nicht viel besser zu denken, jemand hat wegen seiner verkorksten Vergangenheit

Schluss gemacht, anstatt deshalb, weil er seinen Partner einfach nicht mehr liebt?

Menschen machen Fehler, Männer und Frauen gleichermaßen, und auch wenn sich jeder gewünscht hätte, für immer miteinander glücklich zu sein, es hat eben diesmal nicht geklappt. Aber genau dafür gibt es dieses Buch! Wenn du die Prozesse Schritt für Schritt ausführst und dich an die Übungen hältst, dann hast du ab jetzt das Ruder in der Hand. Du lernst, was die häufigsten Beziehungsfehler sind und wie du sie vermeiden kannst. Das wird dein Selbstbewusstsein Schritt für Schritt aufbauen und du wirst mit deiner Ausstrahlung Männer verzaubern.

Dabei wirst du an dir arbeiten müssen, manches wird dir leicht fallen und manchmal wirst du deine Komfortzone verlassen müssen, um effektiv dazuzulernen. Es ist wichtig, dass du die Reihenfolge der Übungen einhältst, um den optimalen Effekt zu erzielen.

Also lass uns von vorne beginnen: mit deinem Status quo.

Was bisher geschah ...

Ich habe immer schon gerne gelesen und sammle Bücher seit meiner Kindheit. Je nachdem in welcher Lebens- und Entwicklungsphase ich mich gerade befand, wechselten die Themen. In den letzten 15 Jahren hat sich jedoch eine Konstante durch all meine Bücher gezogen: Sie erlaubte mir zu wachsen, neues Wissen über die Welt und die Men-

schen in ihr aufzunehmen. In meinem Bücherregal stehen viele Selbsthilfe- oder Psychologiebücher. Früher hatte ich gerade einmal die Hälfte davon gelesen. Der Rest wartete darauf, irgendwann einmal gelesen zu werden. Wie es aber so ist mit den Dingen, die man aufschiebt: Es ist nie der richtige Zeitpunkt dafür.

Ich wollte zum Beispiel immer schon Italienisch lernen. Ich liebe diese Sprache und ihren Klang. Natürlich habe ich mir Italienisch-Sprachkurse auf CD gekauft. Rate mal, wo die zwei Jahre lang lagen? In meinem DVD-Regal! Sie fügten sich wunderbar in das Gesamtbild, sodass sie mit der Zeit von meinem Unterbewusstsein als fixes Inventar dieses Regals wahrgenommen wurden und dort auch liegen blieben.

Einmal begann ich damit, die erste Lektion des Kurses zu lernen. Es machte mir Spaß und war interessant. Am nächsten Tag hatte ich keine Zeit. Am übernächsten habe ich es vergessen. Dann war ich bei Freunden eingeladen. Dann lief ein guter Film im Fernsehen, den ich sehen wollte ... Ein Jahr später plante ich eine Italienreise und mir fiel der vergessene Sprachkurs wieder ein. Mittlerweile wusste ich schon, dass ich, wenn ich nicht jetzt sofort damit starten würde, wieder nichts passieren würde. Also suchte ich zunächst die Unterlagen heraus. Der nächste Schritt war, die Lerneinheiten in leicht zu bewältigende Tagesportionen einzuteilen. Das Gehirn kann es weder leiden beim Lernen unter- noch überfordert zu werden. Die Lerneinheit

sollte spannend sein und Spaß machen. Die optimale Zeit für eine Lerneinheit liegt hier je nach Person und Thema bei 20 bis 30 Minuten. Da ich nicht für eine Prüfung oder eine bestimmte Deadline lernen musste, sondern nur für meinen persönlichen Spaß, entschied ich mich für tägliche 30 Minuten. Als Lerntrainerin wusste ich auch, dass ich diese jetzt terminieren musste. Einfach irgendwann damit zu beginnen, wird schwerer funktionieren, als sich einen fixen Termin zu setzen. Ich hatte mehrere Möglichkeiten: morgens beim Frühstück, nachmittags um 15 Uhr, wenn ich darauf wartete, bis meine Tochter beim Turntraining fertig war, oder abends vor dem Schlafengehen. Je nachdem, was sonst noch auf dem Programm stand, teilte ich mir meine Lerneinheiten in eines dieser Zeitfenster ein.

Der nächste Schritt war, mit dem ersten Kapitel sofort zu beginnen. Jetzt. Auf der Stelle.

Anfangs konnte ich mich nicht so leicht überwinden, mit dem Lernen zu beginnen. Viele andere Dinge gingen mir durch den Kopf und ich hätte es gerne verschoben, wenn da nicht dieser eine starke Gedanke in meinem Kopf herumgespukt wäre: Ich wusste, warum ich die Sprache unbedingt beherrschen wollte.

Damals, als ich mit zwei meiner Freundinnen im Urlaub gewesen war, hatten wir diese drei schnuckeligen Italiener kennengelernt. Mamma mia: Stefano, Matteo und Davide. Wir waren gemeinsam schwimmen, essen und abends aus, um zu feiern. Es war wunderbar. Zumindest für den ers-

ten Tag. Dann gab es eine klitzekleine Schwierigkeit. Wir konnten nicht miteinander reden! Wir sprachen kein Wort Italienisch und sie konnten weder Deutsch noch Englisch. Sie waren so gut aussehend – und es war so fad mit ihnen. Diese mögliche Liebesgeschichte endete, noch bevor sie begonnen hatte. Keiner wusste etwas über den anderen, wir unterhielten uns nur untereinander und die ganze Zeit mit jemandem zu schmusen, über den du nichts weißt, wird auch bald öde. Damals ärgerte ich mich, dass ich nicht ein bisschen Italienisch gelernt hatte.

Hier saß ich also, meinen Urlaub planend, mich an das Stefano-Desaster erinnernd und wusste, egal ob nun als Single oder nicht: Mehr Spaß hast du, wenn du kommunizieren kannst und die anderen auch verstehst. Das war mein Ziel: Ich wollte Spaß haben!

Ich konnte es in einem großen, bunten Bild direkt vor mir sehen. Ich sah durch meine eigenen Augen, was ich sehen würde, wenn ich das alles gelernt hatte. Ich konnte fühlen, wie selbstbewusst, sicher und fröhlich ich mich fühlen würde, mit all diesem Wissen, das mir dann einfach so zur Verfügung stand. Ich konnte hören, was ich innerlich zu mir selbst sagen würde und was andere dazu zu sagen hätten. Jedes Mal wenn dieses Bild vor meine Augen kam, dann konnte ich nicht anders: Ich musste die Übung sofort beginnen. Ich wollte lernen und mein Ziel erreichen!

Motivation beginnt immer bei dem Warum. Das Wie und Wann kommt dann von selbst. Umso stärker, bunter, leben-

diger und dringender dein Warum ist, umso weniger kann man dich stoppen. Du bist dann unaufhaltbar!

Das Wichtigste ist: Bleib dran!

Wenn du konstant dabeibleibst, wirst du Erfolg haben.

Willst du es wirklich?

Jetzt?

Dann starte durch!

Übung 1: Warum willst du dein Leben verändern?

Schreibe alles detailliert auf:

Was ist deine momentane Ausgangssituation, dein Status quo? (Welche Emotionen empfindest du häufig, triffst du jemanden oder kennst du jemanden, der dir gefällt? Wo stehst du zurzeit ...)

Angenommen alles verläuft optimal, du lernst alles, was du lernen wolltest, hattest Glück und warst immer zur richtigen Zeit am richtigen Ort. Was ist der optimale Ausgang, das optimale Ziel in 30 Tagen? Wo willst du stehen? Wie willst du dich fühlen? Wer soll in deinem Leben sein? Beschreibe das optimale Zielbild so genau wie möglich!

Jetzt die letzte und wichtigste Frage: *Warum* willst du dieses Ziel erreichen? Was hast du davon? Warum das und warum du?

Du hast in deinem Leben bisher schon einige Erfahrung mit Männern gemacht, und egal ob du viele lange Beziehungen hattest, nur kurze Affären oder du deine Jugendliebe geheiratet hast: Das Nonplusultra war bisher noch nicht dabei.

Aber manche Männer waren knapp dran, Prinzen zu sein, und wieder andere waren nicht nur Frösche, sondern richtige Kröten.

Um in Zukunft deinen Fokus auf die Prinzen zu legen und den Kröten auszuweichen, musst du genau wissen, was die beiden voneinander unterscheidet. Du musst wissen, was du willst und was gar nicht infrage kommt. Am Allerwichtigsten ist es aber, dass du das immer im Bewusstsein behältst.

Stell dir mal vor, du suchst eine Zweizimmerwohnung in der Innenstadt mit Balkon, von der aus du nur 15 Minuten zur Arbeit bräuchtest. Du beginnst also regelmäßig den Immobilienteil der Zeitung zu durchforsten, mit dem Fokus auf eine Zweizimmerwohnung. Alle infrage kommenden Wohnungen wirst du zuerst markieren, dort anrufen und einen ersten Besichtigungstermin ausmachen. Wenn die Wohnung nicht mindestens zu 90 Prozent deinen Bedürfnissen entspricht, wirst du es wahrscheinlich sein lassen. Niemand käme auf die Idee, sich jede angebotene Wohnung anzusehen, denn das würde nur kostbare Zeit in Anspruch nehmen.

Wer schon öfter umgezogen ist, weiß auch, dass man ständig dazulernt. Hattest du einmal eine Wohnung über der Straßenbahnstation, dann weißt du, was dich erwartet, wenn du dir wieder dort eine suchst: nervtötende Geräusche im Sieben-Minuten-Takt ab fünf Uhr morgens.

Nimm dir also Zeit herauszufinden, was du dir wirklich wünschst.