



Inhalt

Wozu ein Datingratgeber?	8
Voraussetzungen für erfolgreiches Dating	11
Die Macht des Glaubens	12
Typische Beziehungsfall: unerfüllte Sehnsüchte	16
Frauentypen, die Männer (er-)kennen und meiden ...	20
Wie Sie erfolgreich daten	30
Beziehungsblockaden entdecken und auflösen	31
Der Traumpartner	39
Zusammenfassung	46
Wie und wo finde ich Männer zum Daten?	47
So kann es klappen	50
Zusammenfassung	85
Wie man sich einen Mann angelt	86
Legen Sie den Köder aus	93
Männer brauchen Signale	97
Wie Sie erfolgreich flirteten	100
Zusammenfassung	103
Bringen Sie Abwechslung in Ihre Dates	104
Wenn es ein Blind Date ist	106
Thema Sicherheit	109
Das Date im Café	110

Das Aktivdate	111
Oder mal was ganz anderes	113
Zusammenfassung	117
Das erste Date	118
Was ziehe ich an?	118
Womit anfangen?	122
Schlechte Themen für ein erstes Date	126
Gute Themen für das erste Date	128
Fühlen Sie ihm auf den Zahn!	132
So entschlüsseln Sie seine Körpersprache	136
Wie beendet man das Date?	141
Wer zahlt?	143
Wer ruft an?	146
Zusammenfassung	147
Was, wenn – Pannenhilfe	148
Er taucht nicht auf	148
Er ist ein entsetzlicher „Reinfall“	149
Er bedrängt Sie	150
Er ist süß, aber irgendwie langweilig	151
Er redet die ganze Zeit nur über sich	152
Er behandelt Sie wie eine Kuh auf dem Viehmarkt	154
Er ist womöglich betrunken oder berauscht	155
Was, wenn Sie zu viel getrunken haben?	157
Peinliche Pause	157
Hilfe, Mundgeruch!	158
Tabuthema erwischt	160
Ups, ein Pups?	161

Date mit Handy	162
Er ist ein schrecklicher Küsser	163
Grundsätzliches	164
Zusammenfassung	166
Das erste Date gemeistert – und jetzt?	167
Gute Ideen für das zweite Date	170
Was wirklich wichtig ist	172
Stellen Sie die richtigen Fragen!	179
Das richtige Timing	186
Zu mir oder zu dir?	191
Zusammenfassung	196
Wie geht es weiter?	197
Woran erkenne ich, dass er der Richtige ist?	198
Rückzugsstrategien – wenn er nicht der Richtige ist . . .	202
Wenn er der Richtige sein könnte	205
Danke	208



Wozu ein Datingratgeber?

Brauchen Sie wirklich (noch) einen Ratgeber? Vielleicht haben Sie bereits ein paar Ratgeberbücher gelesen oder Tipps aus Frauenzeitschriften ausprobiert. Vielleicht haben Sie auch schon mit Freundinnen darüber gerätselt, wo Mr Right sich versteckt. Doch bisher hat all das Sie nicht in eine dauerhafte, liebevolle Partnerschaft geführt. Daran könnte auch dieses Buch nichts ändern ... wenn Sie es nur lesen. Vielleicht können Sie sich jedoch dazu durchringen, aus-zuprobieren, was ich Ihnen vorschlage. Dieses Buch beruht auf wahren Begebenheiten und den Erfolgen der Menschen, die ich in Hunderten von Seminaren und Einzelcoachings begleitet und gecoach habe. Ich würde mich freuen, wenn Sie ebenfalls davon profitierten.

Als „Deutschlands Date-Doktorin“ habe ich vor vielen Jahren sozusagen ein Hobby zum Beruf gemacht: Alles fing vor etwa 15 Jahren mit der Idee an, als Coach Männer in Sachen Flirt und Dating zu beraten. Zu diesem Zweck bot ich zunächst Blind Dates mit anschließendem Feedback und Verbesserungsvorschlägen gegen Bezahlung an. Ich merkte sehr schnell, dass dieses Angebot eine große Lücke füllte: Viele Männer hatten tatsächlich trotz guten Willens überhaupt keine Ahnung, worauf Frauen bei einem Date achten, worüber man sprechen sollte (und worüber besser nicht) und wie ihre Außenwirkung ist. Als ich mich nach eini-ger Zeit entschloss, mich hauptberuflich diesen Themen zu

widmen, stellte sich heraus, dass es sehr vielen Frauen ganz ähnlich geht. Das Interessante dabei war allerdings, dass dieses „Unwissen“ den Frauen meist viel weniger bewusst war als den Männern: Die meisten Männer sprachen mit ihren Freunden nicht viel über ihre Daterlebnisse und auch nicht darüber, was bei den Frauen gut ankommen könnte und was nicht. Sie waren sich daher ihrer Ahnungslosigkeit in gewissem Maße bewusst. Wir Frauen hingegen reden meist sehr viel mit Freundinnen über uns, unsere Probleme und unsere Daterlebnisse. Wir geben uns gegenseitig Feedback, Ratschläge und Tipps, was klappen könnte. So haben wir relativ viele Informationen darüber, wie wir wirken und worauf es ankommt bei Männern. Die Informationen stammen allerdings überwiegend von anderen Frauen. Sie können mir glauben, dass ich manches Mal ziemlich überrascht war, wenn ich von Männern lernen durfte, wie unbrauchbar und nutzlos viele dieser Informationen tatsächlich sind (und auch warum).

Ich wurde immer neugieriger und habe nicht nur die Theorie studiert, sondern auch die Praxis ausprobiert – und bin inzwischen selbst seit einigen Jahren glücklich verheiratet. Mittlerweile habe ich zahlreiche Ratgeber zum Thema Flirten, Partnersuche und Liebe veröffentlicht.

In diesem Ratgeber speziell für Frauen möchte ich die wichtigsten und besten Erkenntnisse, Tipps und Tricks mit Ihnen teilen. Dieses Buch soll Ihnen mehr geben als nur ein paar Informationen: Ich werde Ihnen zeigen, worauf es wirklich ankommt und was Sie tun können, um mit Spaß und Leichtigkeit erfolgreich zu daten und einen passenden Partner zu

finden. Praktisch, kompakt, hilfreich und auch ein wenig unterhaltsam gehen wir auf die Reise und schaffen zunächst gute Voraussetzungen für Ihren Erfolg. Wir werden Ihre „Jagdstrategien“ verbessern und Ihre Attraktivität erhöhen. Ich habe gute Tipps für gelungene erste Dates und gebe Pannenhilfe bei schwierigen Situationen. Und ich beantworte Ihnen auch die Frage, wie es weitergeht nach dem ersten Date und auch dem zweiten ...

Kurzum: Dieses Buch bietet Ihnen auf allen Ebenen hilfreichen Rat, damit Ihre Jagd nach Mr Right kein frustrierendes Dauererlebnis, sondern ein vergnügliches Abenteuer mit Happy End wird.

Viel Vergnügen!
Ihre
Nina Deißler

Voraussetzungen für erfolgreiches Dating



Um bei der Partnersuche erfolgreich zu sein, genügt es (leider) nicht, ein paar Tricks auf Lager zu haben, mehr Männer kennenzulernen oder sich besser zu präsentieren. Der Grundstein, auf dem sich der Erfolg aufbaut, ist eine wichtige Frage, die Sie sich ehrlich beantworten sollten:

Sind Sie bereit für eine liebevolle, erfüllte Partnerschaft?

Diese Frage erscheint zunächst vielleicht absurd, haben Sie dieses Buch doch gekauft, um einen Partner zu finden. Dennoch ist sie weitreichender, als nur den Mann zu definieren, den Sie sich wünschen, und es ist äußerst wichtig, noch einmal genauer darüber nachzudenken:

Aktuell sind Sie vermutlich Single und wünschen sich einen Partner. Ihre bisherigen Bemühungen, Ihr Wissen über Männer und Dating, Ihre Ansätze und Vorsätze haben nicht dazu geführt, dass Sie in einer dauerhaften, glücklichen Partnerschaft leben. Mit anderen Worten: Irgendetwas machen Sie falsch – lassen Sie uns herausfinden, was.

Stellen wir uns also die Grundsatzfrage: Glauben Sie überhaupt, dass es irgendwo da draußen einen passenden Partner für Sie gibt?

Können Sie sich vorstellen, dass es einen Mann gibt, der sich in Sie verliebt und in den Sie sich verlieben? Besteht in Ihren Gedanken die Möglichkeit, dass sich Ihr Partnerwunsch tat-

sächlich erfüllen könnte? Sind Sie bereit, einen Mann an sich heranzulassen und zu glauben, dass er Mr Right sein könnte? Und falls ja, wären Sie bereit „Ja“ zu sagen, wenn es so weit ist?

Dies ist die Grundvoraussetzung, damit dieses Buch für Sie nützlich sein kann. Wenn Sie es schaffen, wirklich daran zu glauben – wenn Sie überzeugt davon sind, dass Sie einen Mann treffen werden, der sich in Sie verliebt, und Sie das erwidern können und wollen, dann kann Ihnen dieses Buch überaus hilfreich sein. Aber eben nur dann.

Vielleicht klingt das auf den ersten Blick fast schon ein wenig bizarr: Wieso sollte man sich denn einen Datingratgeber kaufen, wenn man gar nicht daran glaubt, einen passenden Partner finden zu können? Aber wie heißt es so schön: Die Hoffnung stirbt zuletzt. Sie sollen jedoch nicht nur hoffen, dass es einen Partner für Sie gibt oder dass dieses Buch etwas für Sie verändert. Es ist unabdingbar, dass Sie das wirklich glauben. Glauben Sie daran, dass es möglich ist – wissen Sie es!

Kein Rat, keine Strategie, kein Tipp kann Ihnen helfen, wenn Sie denken und glauben, dass das alles sowieso nichts nützen wird, weil es da draußen keinen Mann für Sie gibt.

Die Macht des Glaubens

In meinen Seminaren erlebe ich es sehr häufig, dass gerade Frauen Wünsche haben, an deren Erfüllung sie nicht glauben, weil sie sich selbst zum Beispiel nicht liebenswert fin-

den oder weil sie glauben, dass es eben keinen Mann gibt, der zu ihnen passt oder der sie will. Diese Einstellung ist eine Hürde, die Ihnen das Finden bei der Suche regelrecht unmöglich macht. Wie soll man etwas finden, das es in der eigenen Überzeugung gar nicht gibt?

Es gibt auch noch andere Möglichkeiten, sich die Partnersuche sehr schwer zu machen: Manche Frauen wünschen sich an einem Partner Eigenschaften, die sich gegenseitig nahezu ausschließen, wie einen männlichen und rücksichtsvollen Mann, der eigene Hobbys pflegt, aber dennoch viel Zeit in die Partnerschaft investieren möchte, der Kinder möchte, viel reisen will, gerne tanzt, gesellig und häuslich ist und so weiter und so fort. Fast alle haben (bewusst oder unbewusst) regelrechte Listen, was geht und was nicht geht. Andere wünschen sich zwar einen Partner, mögen aber eigentlich „den Mann an sich“ nicht. Sie suchen damit quasi den Partner unter Menschen, die sie im Grunde verachten und ablehnen.

Überlegen Sie doch zunächst einmal, was Partnerschaft eigentlich für Sie bedeutet – und wofür sie gut sein soll.

Vermutlich haben auch Sie allerhand Kriterien und „Drehbücher“ gespeichert, die genau das Gegenteil von dem bewirken, was Sie wollen: glücklich verliebt in einer liebevollen Partnerschaft zu sein. Manche dieser Denkweisen sind Ihnen möglicherweise noch nicht einmal bewusst – sie wirken im Verborgenen und werden genau deshalb nie von Ihnen infrage gestellt. Sie erkennen sie meist nur an einer Sache: ihrer Auswirkung. Sie sind wie geheime Saboteure, die unbemerkt Ihren Blick immer wieder von den Möglich-

keiten ablenken, die hilfreich wären, und Sie dahin führen, wo der Frust wartet.

Beziehungshinderliche Kriterien führen nicht nur dazu, dass die Auswahl an Männern in Ihrer Wahrnehmung immer weiter schrumpft, weil kaum jemand diesen Kriterien gewachsen ist. Sie führt auch dazu, dass Sie sogar einem möglichen Mr Right durch Ihre Einstellung die völlig falschen Signale senden und ihm damit jegliche Lust nehmen, sich zu erkennen zu geben. Es kann sogar dazu führen, dass Sie gar nicht in der Lage sind, einen netten, attraktiven Mann wahrzunehmen, wenn er direkt vor Ihnen steht, weil Sie wie hypnotisiert durch ihn hindurch oder an ihm vorbeischaun.

Das ist gar nicht so unwahrscheinlich, denn beziehungs-hinderliche Glaubenssätze wirken tatsächlich wie eine Selbsthypnose: Aus den vielen Dingen, die um uns herum passieren, nehmen wir immer nur das wahr, worauf wir uns gerade konzentrieren. Man nennt dieses Phänomen „Unaufmerksamkeitsblindheit“: Die Nichtwahrnehmung von Objekten bedingt durch die eingeschränkte Verarbeitungskapazität des Gehirns. Wissenschaftler der Universität Illinois haben dies mit einem sehr amüsanten Versuch gezeigt: In einem Video spielen sich zwei Teams mit je drei Personen Bälle zu. Ein Team trägt weiße T-Shirts, das andere schwarze. Das Video fordert den Zuschauer auf, mitzuzählen, wie viele Ballwechsel das Team in Weiß spielt. Während man also konzentriert ist auf die Bälle und das weiße Team, betritt eine siebte Person die Bildfläche – in meiner Lieblingsversion ist es jemand, der als Gorilla verklei-

det ist. Das Verrückte daran: Mehr als die Hälfte der Versuchspersonen, die das Video gesehen hat, hat den Gorilla nicht bemerkt. Man ist so konzentriert auf die drei Personen in Weiß und den Ball, dass es möglich ist, einen sehr auffälligen Gorilla zu übersehen – obwohl er einem direkt vor der Nase herumturnt. Genau das könnte auch Ihnen mit Mr Right passieren: Sie könnten sich selbst so gut hypnotisiert haben, dass Sie so sehr auf die Männer achten, die Sie unattraktiv finden, dass Sie einen Gorilla – nein, Entschuldigung, einen tollen Mann – glatt übersehen, obwohl er direkt vor Ihnen steht.

Schnell entsteht der Eindruck, dass es eben „einfach keine guten Männer gibt“. Und mit diesem Trugschluss werden Sie dann wahrscheinlich sogar recht behalten: Es gibt keine guten Männer – für Sie. Denn ein netter, aufgeschlossener und bindungswilliger Mann hat überhaupt keine Lust, sich mit Misstrauen und Anspruchshaltungen auseinanderzusetzen, mit denen er gar nichts zu tun hat. Er kann nichts dafür, wenn Sie vor ihm schlechte Erfahrungen gemacht haben. Und er wird nicht erkennen, dass hinter einer verschlossenen oder sogar arroganten Schale ein liebenswertes, liebezendes Wesen steckt, das darauf wartet, entdeckt und erobert zu werden.

Natürlich weiß ich nur allzu gut, dass so mancher Mann sich im Umgang mit Frauen gerade in Sachen Dating nicht gerade mit Ruhm bekleckert. Doch wenn wir jedem Mann direkt das unterstellen, was sein Vorgänger verbockt hat, ist das nicht nur ungerecht, es führt auch unweigerlich zur sogenannten „self-fulfilling prophecy“ (der sich selbst

erfüllenden Prophezeiung): Wenn Sie einem bis dahin völlig ahnungslosen, freundlichen Menschen mit argwöhnischem Gesichtsausdruck und übertriebener Zurückhaltung begegnen, werden Sie diesen Menschen damit nicht ermutigen, Ihnen freundlich und offen gegenüberzutreten. Das Date wird in einem solchen Fall eher unzufriedenstellend verlaufen, und Sie können hinterher behaupten: Siehst du, ich habe es doch gleich gewusst!

Ich habe in meinen Seminaren viele Frauen kennengelernt, die mit unglaublicher Trefferquote immer wieder Männer auswählten, die mit hoher Wahrscheinlichkeit genau das Gegenteil von dem waren, was sie sich eigentlich wünschten. So lange, bis sie ihre stillen Saboteure, ihre Ambivalenzen und ihre Ängste erkannten und wirklich bereit waren, sich dem zu stellen und das aufzulösen, was ihnen immer wieder Frust bescherte. Wenn es Ihnen ähnlich geht, dann möchte ich Ihnen sagen: Natürlich gibt es da draußen bestimmt eine ganze Menge Männer, die nicht für die Art von Partnerschaft mit Ihnen geeignet sind, die Sie sich vorstellen. Die Frage ist nur: Warum ziehen Sie diese immer wieder an?

Typische Beziehungsfall: unerfüllte Sehnsüchte

Viele Frauen wiederholen Muster aus ihrer Kindheit: Wenn Sie zum Beispiel in Ihrer Kindheit von Ihrem Vater abgelehnt wurden oder wenn Sie sich von ihm nicht wirklich geliebt fühlten, ziehen Sie vermutlich auch heute immer wieder Männer an, die Sie ähnlich fühlen lassen.

Wir wählen durch unbewusste Muster jemanden aus, der vielversprechend genug wirkt, unser Vater-Tochter-Drama noch einmal zu inszenieren und damit zu heilen. Letzteres allerdings gelingt nur, wenn man sich dessen bewusst ist und nicht dem vermeintlich bösen Partner die Schuld an den eigenen Gefühlen und der Enttäuschung gibt.

Wenn Sie als Kind Ihre Mutter möglicherweise bedauert haben, weil Ihr Vater sehr dominant oder die Ehe Ihrer Eltern nicht glücklich war, kann es passieren, dass Sie sich aus der sogenannten „unbewussten Treue“ heraus nicht trauen, selbst glücklich zu werden in einer Partnerschaft, und sich daher zielstrebig immer wieder in Männer verlieben, die keine guten Partner abgeben. Oder dass Sie sogar selbst Ihre Beziehungen sabotieren, damit Sie nicht wirklich glücklich werden (und nicht glücklicher als Ihre Mutter).

Ich will damit nicht sagen, es sei Ihre Schuld, wenn Ihnen das immer wieder passiert – ich möchte nur zu bedenken geben, dass es etwas mit Ihnen zu tun hat, wenn Sie dieselben Erfahrungen wieder und wieder machen. Denn gerade da liegt ja auch die Möglichkeit, diese Serie zu beenden. Wenn Sie Ihre unbewussten Muster erkennen und bewusst machen, haben Sie bereits einen großen Schritt getan und werden Männer, die Ihnen in Wahrheit nicht gut tun, nicht mehr als anziehend empfinden.

It takes two to tango ...

Es ist nicht gerade schmeichelhaft und es hat auch mich einige Überwindung gekostet, es zu erkennen und zu akzeptieren: Wir Frauen neigen dazu, sehr leicht den Män-

nen die Schuld in die Schuhe zu schieben, wenn ein Flirt oder ein Date nicht unseren Erwartungen entspricht. Ob es möglicherweise an unseren Erwartungen oder an unserem Zutun zu einer solchen Begegnung liegen könnte, stellen wir nur selten infrage.

Ich habe es selbst lange gedacht: Es ist total schwierig, einen netten, attraktiven, normalen Mann zu finden. Auch ich war ein paar Jahre lang Single – einige Zeit gerne und freiwillig – und ich habe es genossen. Als ich dann jedoch merkte, dass ich gerne wieder, und diesmal für sehr lange, in einer Beziehung sein möchte, hatte auch ich durchaus skurrile Begegnungen. Aber ebenso nette, bei denen es nur eben einfach nicht gefunkt hat oder ich merkte: Das passt nicht. Und ich fragte mich: Wo sind eigentlich die „guten“ Männer?

Doch genau wie wir Frauen Männer in verschiedene Kategorien wie Langweiler, Arbeitstier, Macho, Weichei und so weiter einteilen und so wie wir mit dem Kopf schütteln und uns wundern, ob es denn keine vernünftigen Jungs mehr für uns gibt, so geht es auch den Männern mit uns Frauen. Ich kenne einige wirklich tolle Männer, die mit Frauen immer wieder enttäuschende oder sogar schaurige Erlebnisse hatten, und die sich fragten, ob sie sich überhaupt noch verabreden sollten. Nun ist das natürlich nicht ausschließlich die Schuld der Frauen – keineswegs. Ich möchte lediglich Ihr Bewusstsein dafür schärfen, dass es vielen Männern tatsächlich ganz genau so geht wie Ihnen.

Letztlich sind es diese Erlebnisse, die bei beiden Geschlechtern zu Vorurteilen führen, sodass wir uns eben nicht mehr

offen und unbelastet gegenüberstehen. Ich bin sicher, dass Sie bereits ein paar tollen Männern begegnet sind – aber die Umstände ließen nicht zu, dass Sie beide sich in dem Licht sehen konnten, das dazu geführt hätte, dass Sie sich anziehend finden konnten.

Unser „inneres Potenzial“ ist eine Sache, ein andere ist unser Verhalten, und das löst bei unserem Gegenüber Reaktionen aus. Aber nicht immer die, die wir uns wünschen würden. Dazu noch eine Prise Misstrauen und einen schlechten Tag, und fertig ist das miese Date!

Ich habe in den letzten Jahren mit vielen Männern gearbeitet, die sich tatsächlich ernsthaft eine Partnerin wünschten, und was diese zum Teil berichteten, ist manches Mal genau so absurd und gruselig wie das, was wir Frauen kennen. Bestimmt haben auch Sie bereits wenigstens eine schon regelrecht bizarre Erfahrung auf dem Parkett der Partnersuche gemacht. Von Männern, die ganz anders aussahen als auf dem Foto, oder die ganz vergessen hatten zu erwähnen, dass sie verheiratet sind, bis hin zu Typen, die einen einfach sitzen lassen, weil man ihnen nicht schön genug ist, oder die einem beim zweiten Date gestehen, dass sie eigentlich nur Ihre Füße scharf finden. Ja, man kann durchaus viel erleben, wenn man bindungswillig ist. Aber glauben Sie mir: Männer und Frauen stehen sich in kaum etwas nach, wenn es darum geht, sich das Leben – oder sollte man vielleicht eher sagen: das Lieben? – schwer zu machen.

Frauentypen, die Männer (er-)kennen und meiden

Aus den Erfahrungen und Berichten der letzten Jahre habe ich für Sie eine Auswahl an „Frauentypen“ zusammengestellt, die Männer auf Partnerinnensuche begegnen. Sie alle haben eines gemeinsam: Männer fühlen sich nicht von ihnen angezogen und ziehen sich nach dem ersten – spätestens aber dem zweiten – Date zurück, weil kein Mann, der bei Verstand ist, eine Partnerschaft mit einer Frau eingehen möchte, die sich so präsentiert. Ich will Sie damit nicht abschrecken, aber das ist, was Männer erleben und was ihnen wiederum die Lust vergehen lässt, Frauen kennenzulernen ...

Die Ängstliche

Ein Date mit der ängstlichen Frau zu arrangieren ist kompliziert: Nach langer, beharrlicher, freundlicher Konversation per Mail und Telefon darf der Mann sich mit ihr an einem öffentlichen, belebten Ort treffen, wenn mindestens zwei ihrer Freundinnen wissen, wann und wo das ist. Beim Date möchte sie nichts von sich preisgeben und sie zahlt dann auch lieber selbst, aus Angst der Mann könnte aufgrund der Einladung etwas von ihr erwarten. Danach hat sie abwechselnd Angst, sich selbst zu melden, und Angst, dass er sich nicht wieder meldet – und wenn er es doch tut, dann macht sie das misstrauisch. Sie braucht unglaublich viel Sicherheit, und man muss ihr regelrecht zureden wie einem lahmen Gaul, damit sie sich überhaupt kennenlernen lässt – aber wer will das schon?

Die Unnahbare

Ähnlich wie bei der Ängstlichen ist es auch bei der Unnahbaren nicht ganz einfach, sie kennenzulernen. Sie ist jedoch sehr klar und strukturiert in ihren Handlungen und macht recht deutliche Vorgaben, was sie erwartet und was ihr genehm wäre – sich beispielsweise beim Vornamen zu nennen. Körperliche Zuneigung wie etwa eine Umarmung oder sogar einen Kuss akzeptiert sie frühestens beim fünften Date. Vielleicht wartet diese Frau sogar darauf, von einem Mann im Sturm erobert zu werden, und will, dass jemand endlich ihre harte Schale knackt und den weichen Kern lieben lernt – vielleicht aber auch nicht. Kaum ein Mann hat das nötige Gespür dafür. Und da sie oberflächlich die Wärme und den Charme eines Eisschranks besitzt, wird Mann es wohl nie erfahren. Frau aber eben auch nicht.

Die Schlampe

Die Schlampe hat schon mit so ziemlich jedem in der Clique mal rumgemacht. Eigentlich weiß jeder Mann in ihrem Bekanntenkreis, dass ein paar Gläser Alkohol und ein paar freundliche Worte ausreichen, um die Schlampe flachzulegen. Wenn Mann selber lange keinen Sex hatte und der Schlampe auf einer Party begegnet, ergreift er möglicherweise auch mal die Initiative. Am nächsten Morgen allerdings macht er sich natürlich aus dem Staub, denn wer will schon mit der Frau zusammen sein, die mit dem halben Verein gevögelt hat? Kaum ein Mann kommt auf die Idee, dass die Schlampe in Wirklichkeit eine große Romantikerin ist, die sich nichts sehnlicher wünscht, als endlich Mr Right

zu finden – oder dass sie im schlimmsten Fall als Kind missbraucht wurde und kein anderes Verhalten kennt. Sie ist einsam und wünscht sich Bestätigung so sehr, dass sie immer, wenn ein Mann mal richtig nett zu ihr ist, die Hoffnung auf Liebe hat und Sex einfach die unvermeidlich fast schon logische Folge ist.

Die Unentschlossene

Soll sie oder soll sie nicht? Will sie oder will sie nicht? Die Unentschlossene ist zwar nett, witzig, charmant und eigentlich perfekt – wenn sie doch nur wüsste, was sie wollte. Ständig wird Mann von ihr aufs Abstellgleis geschoben oder darf Warteschleifen fliegen. Auch wenn das anfangs vielleicht sogar reizvoll ist: Irgendwann drängt sich der Verdacht auf, dass die Unentschlossene auch deshalb so unentschlossen ist, weil sie mehrere Eisen im Feuer hat. Das allerdings macht auf Dauer kein Mann gerne mit, denn so sehr Männer den Wettbewerb schätzen: Kaum einer knabbert gerne an einer Frau herum, an der auch andere Männer dran sind. Man teilt sich ja auch kein Kaugummi ...

Die Praktische

Die Praktische ist genau wie ihr Name schon sagt: praktisch. Sie schlägt einen praktischen Ort vor, an dem man sich treffen könnte, trägt praktische Kleidung und hat für alles äußerst pragmatische Ansätze. Sie ist herrlich unkompliziert, freundlich und meistens sogar humorvoll. Nur leider ist sie so weiblich, attraktiv und erotisch wie eine Tüte Haferkleie. Jeder Mann sieht bereits sehr bald, wohin das

führt: ein praktisches Auto vor einem praktischen Haus, Wanderjacken im Partnerlook und praktische Bettwäsche mit praktischem Sex. Wenn man mit der Kinderplanung fertig ist, sollte er sich am besten sterilisieren lassen, weil das praktischer ist. Wie praktisch.

Die Esotante

Vor einem möglichen Date checkt sie erst mal das Sternzeichen und den Aszendenten. Den weiß man nicht? Kein Problem: Man nenne ihr einfach Geburtstag und -stunde und sie rechnet ihn selbst aus. Wenn das chinesische Horoskop auch noch passen sollte, könnte man sich an einem Tag treffen, an dem der Mond günstig steht. Vermutlich bringt sie Tarotkarten mit zum Date. Laut Numerologie allerdings passt man gar nicht gut zusammen und der Blick in die Aura zeigt: Mann würde sich nicht gut mit der Katze verstehen. Das allerdings hören die meisten Männer schon nicht mehr, denn bei der Esotante schaltet er ab dem Wort Aszendent auf Durchzug. Welcher Mann will seine Beziehung schon durch die Sterne und seinen Alltag durch den Duft von Räucherstäbchen bestimmen lassen?

Die Selbstbewusste

Die Selbstbewusste ist eine sehr weit verbreitete Gattung Frau: Sie weiß, was sie will, und sie kann es auch formulieren. Sie ist so selbstbewusst, dass sie durchaus auch auf die Männer zugeht und ihr Interesse bekundet. Sie steht mit beiden Beinen im Leben und braucht eigentlich auch gar keinen Mann. Dass unter der selbstbewussten Schale

der selbstbewussten Frau eine zarte, anlehnsbedürftige Frau steckt, die einen selbstbewussten Mann sucht, damit sie nicht immer die Selbstbewusste spielen muss, das bemerkt kaum ein Mann. Sie wirkt so stark, dass sie auf starke Männer eher abschreckend wirkt, weil diese Art von Mann bei ihr keinen „Platz“ findet, und gerät deshalb immer wieder an Muttersöhnchen, die ihr die Selbstbewusste abkaufen und sich bei ihr anlehnen wollen. Ist ihr Selbstbewusstsein gar nur vorgetäuscht und kaschiert sie damit ihre Schüchternheit, wird das keiner merken, denn kein Mann verbrennt sich gerne die Finger.

Die Bessere

Ganz egal worüber man sich unterhält: Diese Frau ist einfach besser. Sie ist besser als ihre Kolleginnen, besser als ihre Freundinnen, besser als seine Exfreundin und natürlich auch besser als er. Die Frau ist einfach zu gut, um wahr zu sein: Sie hat einen besseren Job, fährt ein besseres Auto, hat die bessere Ausbildung und die größere Wohnung. Beim Sex ist sie wahrscheinlich viel zu anspruchsvoll, als dass Mann sie befriedigen könnte – und wie wollte man ihr in einer Beziehung je das Wasser reichen? Nein, viel zu anstrengend – mit der kann Mann sowieso nicht mithalten. Dumm nur, dass man im ersten Gespräch überhaupt auf diese Themen gekommen ist, anstatt darüber zu sprechen, was man gemeinsam hat und wovon man träumt ... Dass die Bessere häufig einfach nur ihr kleines Selbstvertrauen kaschieren möchte, kapiert kaum ein Mann. Er glaubt, was

er sieht – glaubt, sich nun ständig messen und vergleichen zu müssen. Und verliert die Lust.

Die Mutti

Obwohl die Mutti möglicherweise jünger ist als man selbst, zeigt sie bereits beim ersten Date mütterliche Züge: Freundlich weist sie einen darauf hin, dass man vergessen hat, einen Knopf am Hemd zuzumachen. Anschließend erklärt sie einem die Speisekarte und warnt vor besonders ungesunden Positionen darauf – sie kümmert sich gerne um alles. Beim zweiten Glas Wein bemerkt sie, dass man doch noch fahren müsse, und beim Gespräch über den Job meint sie, Mann könne doch mehr aus sich machen. Mit anderen Worten: Wenn man sich mit dieser Frau einlässt, könnte man auch genauso gut wieder zu Hause einziehen. Dabei ist alles so gut gemeint! Gut, die Verpackung ist eine andere und mit dieser Frau könnte man Sex haben. Aber wie lange möchte man Sex mit einer Frau, die mit einem redet wie Mutti – aber nicht so gut kocht?

Die Geldgeile

Schon beim ersten Flirt oder Date stellt die Geldgeile ziemlich schnell klar, worum es geht: Der erste prüfende Blick begutachtet die Kleidung, die Uhr, die Schuhe. Sind die ersten Anzeichen positiv, fragt sie innerhalb der nächsten Minuten die weiteren Positionen ab: Beruf? Karriere? Haus? Manch eine erkundigt sich sogar direkt, was man denn so verdient. Ihr Auftreten und ihre Aufmachung lassen den Schluss zu, dass es nicht genug sein wird. Wer diese Frau

halten will, der muss bezahlen – und auch das ist keine Garantie. Ein Mann, der beim ersten Date so gemessen wird, fühlt sich wie eine Gans kurz vor dem Rupfen – und ergreift meist die Flucht.

Die Torschlusspanikerin

Anfangs wirkt diese Frau wie der ganz große Wurf: Sie ist nett, freundlich, aufgeschlossen und hat Freunde, die Mann unbedingt kennenlernen sollte. Das erste Date war nett und sie sagt direkt, dass sie sich gerne wieder verabreden möchte. Als Nächstes will sie wissen, ob Mann Kinder möchte und wie viele. Ob man heiraten möchte und so weiter und so fort ... Irgendwie drängt sich der Verdacht auf, dass die Gute das Kleid bereits im Schrank hängen und auch das Standesamt einen Termin vorgemerkt hat. Na ja, klar – immerhin ist sie schon 29 oder 38 oder 41 ... Und sie hätte ja auch gerne noch Kinder. Mit ihm? Na ja, warum nicht? Der Rest wird schon. Irgendwie. Sie bemüht sich. Krampfhaft. Und vermutlich vergeblich. Bedürftigkeit macht nämlich auch Frauen unsexy.

Die Schwarze Witwe

Am liebsten mag sie gemeinsame Abende zu zweit, erzählt sie – und kochen kann sie auch noch. Auch in ihrer Wohnung ist es wirklich nett und gemütlich und die ersten Dates verlaufen romantisch. Irgendwann möchte Mann sie dann natürlich auch mal den Freunden vorstellen – sie zögert. Wenn sie dann mitkommt, fühlt sie sich unwohl und es wäre ihr recht, wenn sie da nicht mehr hin muss. Auch Par-

tys mit vielen Menschen sind gar nicht ihr Ding: „Bleiben wir doch lieber zu Hause und machen es uns gemütlich.“ Es dauert meist eine Weile, bis ein Mann merkt, dass er im Netz der Schwarzen Witwe gefangen ist: Eine Frau, deren Selbstvertrauen so schwach ist, dass sie immer fürchtet, der Partner könne irgendwann lieber mögen. Das Ergebnis bleibt für ihn dasselbe: Sein Leben soll sich ab sofort nur noch um eine Person drehen – es reicht, wenn er mit ihr zusammen ist.

Die Stalkerin

Spätestens ab der zwölften SMS bereut Mann, Telefonnummern ausgetauscht zu haben. Die Frau muss einen magischen Daumen haben, denn sie schreibt schneller als er überhaupt antworten kann. Und sie fühlt sich verliebt – dabei hat man nur kurz geredet. Am nächsten Tag trifft man sie zufällig im Supermarkt: Sie sei nur zufällig hier, weil sie noch äh ... Milch brauche. Zufällig trifft man sie am nächsten Tag auf dem Weg zur Arbeit – ja, sie komme öfter hier lang, komisch, dass man sich noch nicht früher begegnet sei, was? Täglich gibt es gut 20 SMS. Weil man perfekt zusammenpassen würde und man sich unbedingt näher kennenlernen sollte, nein muss! Sie ist nämlich ganz definitiv und bestimmt die Richtige. Wirklich! Ja, denkt er sich: goldrichtig ... für eine Therapie.

Die Verlassene

Die Verlassene gibt es in zwei Varianten: die Unglückliche und die Verbitterte. Diese Frau wurde vor kürzerer Zeit von

ihrem Partner verlassen und „eigentlich“ ist das ja auch ganz gut so. Und „eigentlich“ ist sie auch schon fast über ihn hinweg. Na ja, beinahe. Ein bisschen. Der Dreckskerl. Stell dir vor, was der gemacht hat ... Nein, das will Mann sich nicht vorstellen. Mann checkt vorsichtshalber noch ab, ob es Chancen gibt auf einen Tröstungssex mit der Frau, und falls nicht, sucht man besser das Weite, wenn man nicht gerade seinen Helferkomplex ausleben möchte.

Die Enttäuschte

Die Enttäuschte wurde nicht kürzlich verlassen: Sie wird immer verlassen – oder verarscht. Auch ihr letzter Typ hat sie nur ausgenutzt. Sie ist immer diejenige, die betrogen, verlassen oder benutzt wird. Und eigentlich ist der Mann, den sie da gerade datet, viel zu gut für sie. Mann traut seinen Ohren nicht: Da sitzt eine eigentlich total süße Frau, die sich vor ihm gerade komplett fertigmacht, und benimmt wie ein Häufchen Elend. Und sie wundert sich auch noch, dass sie nur Dreckskerle kennenlernt, obwohl sie nette Typen wie ihn nicht haben will, weil die zu gut sind? Ja geht's noch? Er ist doch kein Therapeut ...

Die Frustrierte

Die Frustrierte ist eine Mischung aus der Selbstbewussten und der Enttäuschten: Sie hat die Schnauze voll. Gestrichen voll! Was bilden diese Typen sich eigentlich ein? Sie hat Niveau, sie hat Ansprüche, sie hat schließlich auch was zu bieten. Aber sie ist leider so voller Bitterkeit, Zynismus und Härte, dass Mann sich sofort gruselt und davonläuft. „Was

bildet dieser Typ sich eigentlich ein?“, denkt sich die Frustrierte und packt noch eine Schaufel Frust obendrauf.

Das Mäuschen

Das Mäuschen ist leise wie ein Mäuschen, macht große Augen wie ein Mäuschen und wirkt auch so schreckhaft wie ein Mäuschen. Sie hat nicht viel zu sagen, denn eigentlich ist sie ja nichts Besonderes. Sie erwartet auch nichts Besonderes und auch das Date mit ihr ist nichts Besonderes. Ihre Antworten sind meist kurz und sie weiß auch nicht, was sie fragen oder wissen will. Kaum ein Mann schafft es, ein Date mit einem Mäuschen durchzustehen, denn nach etwa zehn Minuten geht ihm der Gesprächsstoff aus. Und da von ihr nichts kommt, endet die Geschichte hier.

Diese Frauentypen sind natürlich überzeichnet. Und doch werden ihre realen Vorbilder von Männern beschrieben und ebenso gefürchtet und gemieden. So kommen Männer darauf, dass es keine „normalen“, netten Frauen mehr gibt. Wenn Sie sich in einem der Frauentypen ansatzweise wiedererkannt haben sollten, dann nehmen Sie es mir bitte nicht übel, dass ich es so plakativ und schwarz-weiß darstelle. Ich bin sicher, dass jeder Mensch gute Gründe für sein Verhalten und seine Prägungen hat. Oftmals ist uns gar nicht bewusst, wie gut gemeintes Verhalten auf andere wirken kann. Vor allem nicht, wenn der andere vom anderen Geschlecht ist! Ich will Sie damit nicht entmutigen, im Gegenteil. Ich möchte Ihnen nur zeigen, dass Männer auch eine Sicht auf uns Frauen haben, die in ihrer Welt und

in ihrem Wertesystem eben genau so ist – und nicht so, wie wir es meinen oder wie es unserer Ansicht nach fairer oder besser wäre.

Auch wenn Sie sich in keinem dieser Frauentypen wiederfinden, so müssen Sie damit rechnen, dass der Mann, den Sie daten (wollen), einiges davon erlebt hat und ebenso auf der Hut vor weiteren Enttäuschungen ist wie Sie.

Wie Sie erfolgreich daten

Sie werden in diesem Buch viele gute Ansätze finden, auf Männer anziehend und begehrenswert zu wirken. Zunächst sollten Sie sich jedoch damit beschäftigen, was Sie wirklich wollen, und ob Sie überhaupt bereit dafür sind, es zu bekommen.

Wie ich es bereits einleitend beschrieben habe: Wenn Sie sich eine Partnerschaft wünschen und es bisher nicht gelingen wollte, dann liegt das möglicherweise an etwas, das Ihnen noch nicht bewusst ist. Es ist daher eine echte Aufgabe, die Mut und Offenheit von Ihnen verlangt.

Die meisten Ratgeber geben ein paar Tipps und ein paar Infos und dann lesen wir sie, haben ein gutes Gefühl, verstehen uns selbst ein bisschen besser, fühlen uns bestätigt und machen weiter wie bisher. Wenn Sie jedoch wirklich etwas verändern möchten, das Ihnen eine glückliche Partnerschaft beschert, dann könnte das etwas sein, das Ihnen bisher nicht bewusst war – sonst hätten Sie es doch vielleicht längst verändert?

Seien Sie ehrlich zu sich selbst – und machen Sie sich bereit, wirklich einen Partner zu finden oder sich selbst finden zu lassen. Jemanden, der wirklich zu Ihnen passt und der wirklich mit Ihnen zusammen sein möchte. Keine halb garen Verlegenheitsverhältnisse mehr.

Ich werde Ihnen in diesem Buch so viele Ansätze wie möglich geben, die Ihren Erfolg in Sachen Dating deutlich verbessern können. Ich kann jedoch eine Sache leider nicht: Ich kann Sie nicht aus Ihrer Komfortzone „zwingen“. Es könnte durchaus sein, dass das ein oder andere, was Sie hier lesen, Ihnen zunächst schwierig oder unverständlich erscheint oder sogar auf Ablehnung stößt – genau hier liegt jedoch das Potenzial für Ihren Erfolg, für die Veränderung.

Beziehungsblockaden entdecken und auflösen

Ich habe in den letzten 15 Jahren Hunderte von Frauen gecoacht, und ich habe dabei schon jede Menge beziehungs-hinderliche Muster, Blockaden und Glaubenssätze kennengelernt. Die meisten davon waren den Damen bis dato nicht bewusst. Es ist allerdings ganz normal, dass wir zunächst die Tendenz haben, „recht behalten“ zu wollen. Jeder Mensch hat in seinem eigenen Kopf die Welt auf eine bestimmte Art und Weise strukturiert: Jeder hat seine eigene Vorstellung davon, was gut und schlecht, schön und hässlich, angenehm und unangenehm ist. Was man darf, kann, soll, muss oder verdient hat.

Gerade bei Letzterem gibt es bei vielen Frauen ein fatales Paradoxon: Je klarer ihre Vorstellung von dem ist, was sie sich wünschen, umso unwahrscheinlicher – glauben sie – werden sie es erreichen. Ich habe in meinen Seminaren unzählige Frauen erlebt, die sich einen liebevollen Partner wünschen, aber nicht an die Liebe glauben. Frauen, die es von klein auf gewohnt waren, sich Zuneigung verdienen zu müssen und sich immer nur in Männer verliebten, die eigentlich gar nicht an ihnen interessiert waren. Frauen, die sich eine Partnerschaft ersehnen, sich selbst aber nicht für liebenswert halten und nicht glauben, dass ein Mann sie wirklich haben will. Andere waren ihrer Meinung nach „realistisch“: Ihre Liebesfähigkeit und ihre Sehnsucht nach Liebe lagen unter einem Panzer aus Zynismus und Sarkasmus verborgen. Es gab Frauen, die sich nicht von dem Gedanken lösen konnten, dass ihr Expartner eigentlich der einzig wahre und richtige Partner gewesen wäre. Frauen, für die nur eine einzige ganz bestimmte Form des Kennenlernens oder der Partnerschaft akzeptabel war. Frauen mit ganzen Listen von Ansprüchen und Anforderungen an Mr Right waren ebenso dabei wie Frauen, die „eigentlich für alles offen“ waren – dann aber vor Vorurteilen und Einschränkungen nur so strotzten. Ich könnte diese Reihe vermutlich endlos fortführen – aber ich denke, Sie verstehen, was ich meine.

Wenn Sie sich „oberflächlich betrachtet“ einen Partner wünschen, aber nicht in einer Partnerschaft sind, dann hat das einen Grund. Einen wichtigen Grund. Dieser Grund ist Ihnen vermutlich noch nicht einmal bekannt – denn er ist

einem meistens nicht bewusst. Etwas in Ihnen fürchtet sich vielleicht sogar vor einer Partnerschaft oder einem Partner und verhindert deshalb, dass Sie sich tatsächlich verlieben oder in eine Partnerschaft begeben. Fast immer sind diese Gründe Annahmen, Glaubenssätze oder Missverständnisse, die im Zusammenhang stehen mit dem Bild, das Sie von einer Partnerschaft haben, oder von dem, was Sie als Partnerin sein oder tun (oder lassen) müssten.

Ich hatte zum Beispiel eine Klientin, die in ihrer Familie erlebt hatte, dass die Frau (also in diesem Fall ihre Mutter) alles regeln, sich um alles – und alle – kümmern muss – auch wenn das auf Kosten ihrer eigenen Zufriedenheit, ihrer Freizeit, ihrer Talente und ihrer Persönlichkeit geht. Sie hatte tief in sich ein Bild davon, dass eine Partnerschaft und eine Familie zu gründen für sie bedeuten würde, dass sie ihren Beruf aufgeben und all ihre persönlichen Interessen zurückschrauben müsse. Kein Wunder also, dass sie es immer wieder verhinderte, „den Richtigen“ zu finden. Ähnlich erging es einer anderen Klientin, deren Mutter sich sehr anpasste und unter dem dominanten Vater kaum etwas zu sagen hatte. Die Klientin selbst hatte einen sehr starken Willen, doch immer wenn sie sich verliebte, „verlor“ sie sich und ahmte unbewusst das Verhalten ihrer Mutter nach. Oder sie suchte sich bewusst Männer, die sie dominieren konnte. Beides machte sich nicht glücklich und so fand sich einfach nie „der Richtige“.

Diese unbewussten Verhaltensmuster, Prägungen und Energien sind mächtiger, als Sie vielleicht glauben! Wir ziehen immer wieder genau das an, was wir tief in uns spüren,

denn unser Unbewusstes hat einen immensen Anteil an unseren Sehnsüchten und an dem, was wir attraktiv und interessant finden.

Eine psychologische Betrachtungsweise dieses Themas ist beispielsweise die vom „inneren Kind“: Man geht davon aus, dass wir alle einen unbewussten Anteil in uns tragen, der unser Inneres der Kindheit repräsentiert: Wir haben Gefühle, Wünsche, Sehnsüchte und so weiter abgespeichert aus Situationen, die wir als Kinder erlebt haben. Mit dem begrenzten Erfahrungsschatz des Kindes konnten wir viele Situationen nicht richtig einschätzen und haben so manches Mal Ohnmacht oder Leid erlebt, unter Ungerechtigkeit oder Vernachlässigung gelitten, wo wir heute, mit den Augen des Erwachsenen und einem größeren Verständnis für andere Menschen und Zusammenhänge, möglicherweise ganz anders fühlen würden. Doch unser „inneres Kind“ ist nach wie vor verletzt oder fühlt sich verlassen, vernachlässigt, ungeliebt. Dieser unbewusste Anteil in uns sucht daher nach Zuwendung oder bringt uns sogar dazu, ähnliche Situationen in unserem heutigen Leben herbeizuführen, in der Hoffnung auf eine Lösung oder ein Happy End.

Gehen Sie also ruhig auf Spurensuche: Welche Gefühle haben Sie im Zusammenhang mit Liebe kennengelernt? Was blieb unerfüllt oder wo gab es einen „Mangel“ oder war es schwierig? Oder gab es ein ganz bestimmtes Bild, zum Beispiel davon, wie Sie sein müssen oder wie ein Partner oder eine Partnerschaft sein muss, damit „es“ richtig ist? Was haben Sie von Ihren Eltern vorgelebt bekommen, wie man sich verhalten soll, was man tun oder lassen muss?

Oft stehen diese Gefühle und Verhaltensmuster im direkten Gegensatz zu dem, was Sie „eigentlich“ wollen und wie Sie sich „eigentlich“ fühlen und verhalten möchten. Solange diese „Mängel“ jedoch unbewusst in uns wirken, verhalten wir uns (ohne es zu wollen und zu bemerken) beziehungsverhindernd und erleben so immer wieder „schlechte“ Beziehungen.

Überlegen Sie auch, ob Sie in Ihrer Kindheit oder frühen Jugend einmal sogenannte „beziehungsverhindernde Schwüre“ geleistet haben: Eine Teilnehmerin in meinem Seminar erkannte bei dieser Spurensuche, dass sie ihrer Mutter als Halbwüchsige immer wieder gesagt hatte: „Ich werde nicht heiraten – und wenn du dich auf den Kopf stellst!“ Und genau so war es auch. Sie hatte ihren Schwur gehalten, bis sie 39 Jahre alt war. Im Laufe der Jahre hatte sie diesen Eid natürlich längst vergessen, doch er wirkte nach wie vor in ihr: Sie lernte zwar Männer kennen und hatte Beziehungen – doch diese zerbrachen immer wieder, denn keiner der Männer wollte tatsächlich eine echte Partnerschaft oder gar eine Ehe mit ihr eingehen. Wie durch Zauberhand waren beim Thema „Heiraten“ alle Männer schnell weg. Der Teilnehmerin war bis dahin gar nicht aufgefallen, dass es einen Zusammenhang geben könnte und sie sich vielleicht selbst unbewusst manipulierte und Männer auswählte, die ihr halfen, ihren Schwur zu erfüllen.

Ich kann es nur immer wieder betonen: Liebe und Verliebtheit entstehen aus unserem Unbewussten heraus. Und wenn wir einen solchen Schwur in uns tragen oder eben eine Angst, dann verlieben wir uns mit faszinierender Zuverläss-

sigkeit immer wieder in Männer, die zu diesen unbewussten Glaubenssätzen, Schwüren und Ängsten passen. Wir finden immer wieder genau den Mann attraktiv, der uns das gibt, was wir fürchten oder vermeiden wollen, was wir geschworen haben, oder der uns hilft, das zu verwirklichen, was wir eigentlich nicht wollen (worauf wir uns aber unbewusst „programmiert“ haben).

Andere wiederum schützen sich mit sehr hohen Ansprüchen: Sie haben höchste Ansprüche an sich selbst (denen sie natürlich auch nicht immer gerecht werden können, deshalb haben sie häufig Probleme damit, sich selbst zu lieben) und natürlich haben sie daher auch höchste Ansprüche an einen potenziellen Partner. Er soll ja mindestens so perfekt sein, wie sie sich selbst haben wollen, und er soll dann auch noch dazu beitragen, selbst perfekter zu sein. Das kann nicht funktionieren. Oft haben diese Menschen (es kann Männer wie Frauen gleichermaßen treffen) ein starkes Bedürfnis nach Kompensation: Sie „müssen“ perfekt sein, weil z. B. die Eltern ihnen das Gefühl gaben, sie seien nur liebenswert, wenn sie viel leisten und erfolgreich sind. Oder sie hatten als Kinder generell das Gefühl, nicht liebenswert oder in Ordnung zu sein, so wie sie waren. Doch genau da beginnt ja die Liebe: dass man jemanden so gut findet, wie er ist – dass man bei sich selbst einmal locker bleibt, sich in Ordnung findet und lernt, dass es in der Liebe nicht um Perfektion geht.

Eine weitere Variante von Menschen, die gelernt haben, dass man sie nicht um ihretwillen liebt, sind die „Liebesverdiener“: Auch sie wurden sehr leistungsbezogen er-

zogen und haben von ihren Eltern Aufmerksamkeit und Wertschätzung nur für außergewöhnlich gute Leistungen erhalten. Oder man hat schon sehr früh von ihnen erwartet, Verantwortung z. B. für die jüngeren Geschwister zu übernehmen. Wer so geprägt wurde, hat oft ein Problem damit, wenn er sich Liebe und Zuneigung nicht verdienen muss, und springt besonders auf Männer an, die sie „fordern“, bei denen sie sich die Aufmerksamkeit ähnlich verdienen müssen wie die des Vaters. Auch hier gibt es meist kein Happy End – denn Liebe kann man nicht verdienen. Sie müssen lernen, sich um ihretwillen lieben zu lassen und anzunehmen, sonst werden sie immer wieder frustrierende Beziehungsversuche erleben.

Gehen Sie also auf Entdeckungsreise in Ihrer Vergangenheit und seien Sie ganz aufrichtig dabei – auch wenn es nicht immer schmeichelhaft ist. Eine unbewusste Angst oder ein Glaubenssatz hat nur so lange Macht über Sie, solange er unbewusst bleibt. Wenn Sie sich Ihre Situation und Ihre „Verhinderung“ bewusst machen, können Sie sich auch bewusst anders entscheiden. Ein entscheidender Schritt auf dem Weg zu einer glücklichen Partnerschaft und eine große Chance, die „richtigen“ Männer zukünftig besser erkennen zu können.

Es gibt da draußen gut und gerne 1000 Männer, die sehr gut zu Ihnen passen – Sie müssen nur einen einzigen davon finden, erkennen, anlocken und bereit sein, eine Partnerschaft einzugehen, wenn er bereit ist. Beim Finden und Anlocken kann ich Ihnen mit diesem Buch kräftig auf die Sprünge

helfen. Das Erkennen und die Bereitschaft allerdings: Das ist Ihre Aufgabe!

Vielleicht haben Sie schon einmal von der Methode der sogenannten Affirmation gehört. Affirmationen sind positiv formulierte Sätze, die man mehrmals am Tag laut zu sich selbst sagen soll, wie ein Mantra. Nach einigen Wochen sinken sie sozusagen vom Bewusstsein auch in Ihr Unterbewusstsein und werden für Sie zu einem Teil Ihrer Realität. Bisher haben Sie sich vielleicht eingeredet, dass es schwierig ist, einen Partner zu finden, und dass es kaum möglich sein wird, dabei auch noch Spaß zu haben, oder vielleicht sogar, dass Sie nicht liebenswert sind oder dass Sie niemals jemanden finden werden.

Wenn Sie das verändern möchten, können Sie sich mit einer Affirmation auch etwas Sinnvolleres, Positives „einreden“. Der Unterschied ist, dass Sie optimistischer sein werden und das auch ausstrahlen. Eine gute Voraussetzung, um anziehend zu wirken auf einen passenden Mann!

Sagen Sie sich zum Beispiel ab sofort mehrmals täglich mit steigender Überzeugung:

„Es gibt mehr als nur einen Mann für mich. Ich werde ihm begegnen. Er verdient mich und ich verdiene ihn. Wir werden uns verlieben und annehmen.“

Das ist ein schönes Beispiel für eine positive Affirmation, mit der Sie negative Überzeugungen und Glaubenssätze von Tag zu Tag durch eine positivere Perspektive ersetzen können. Probieren Sie es ruhig aus!