Sein Geheimes Verlangen

Wie Du die Liebe, Aufmerksamkeit und Hingabe eines Mannes erlangst

INHALTSVERZEICHNIS

Das Geheimnis der Entfesselung des Heldeninstinkts

Teil 1: Wie der Heldeninstinkt funktioniert

Modul 1: Die geheime Sehnsucht eines jeden Menschen

Modul 2: Das unausgesprochene Verlangen,
das er nie zugeben wird

Modul 3: Führ ihn ins Licht

Modul 4: Der Faszinationsauslöser

Modul 5: Wenn Männer sagen:
"Ich bin einfach noch nicht so weit "

Modul 6: Wie dein Verlangen ihn faszinieren kann

Modul 7: Die geheime Währung
für glückliche Beziehungen

Modul 8: Raketentreibstoff: Wie du schnell eine
Beziehungsdynamik aufbaust

Modul 9: Wie man seine geheime Obsession wird

Modul 10: Tiefergehende Intimität durch mehr Offenheit

Modul 11: Drei Dinge, die schief gehen können
(und wie man sie behebt)

Teil 2: Wie man die Signale verwendet

Modul 12: Das “Privatinsel"-Signal

Modul 13: Die "Röntgenfrage“

Modul 14: Die Phrase des Blicks

Modul 15: Die geheime "Währung"
für glückliche Beziehungen

Modul 16: Das "Ich schulde dir" Signal

Modul 17: Das Signal "Jungfrau in Nöten"

Eine Sache noch...

Warum Texting?

Wie "Neugierphrasen" ihn bei der Stange halten können

Wie man Neugierde auslöst, wenn man getrennt ist

Deine Lebensgeschichte texten

Das Geheimnis der Entfaltung des Heldeninstinkts

Persönliche Entwicklung erfordert Mut.

Als du dich entschieden hast, diese Reise mit mir anzutreten, hast du eine Entscheidung getroffen, die mir etwas über dich sagt. Du hast Mut.

Und ich bin bereit zu wetten, dass zumindest ein Teil dieses Mutes von deiner Fähigkeit zu tiefer Liebe herrührt.

Wahrscheinlich hast du gerade jetzt jemanden im Sinn. Jemanden, der dir den Mut gibt, von ganzem Herzen zu lieben.

Ich hoffe, dass dies der Fall ist. Denn es gibt nur wenige Dinge, die schöner sind.

Beziehungen sind wunderschön. Deshalb ist es für mich eine große Ehre, in deine Beziehungswelt eingeladen zu werden. Lass uns zunächst darüber sprechen, wie man den Heldeninstinkt einsetzt.

Du hast gehört, dass es funktioniert. Und irgendetwas daran ergibt aufgrund deiner eigenen Lebenserfahrungen einfach Sinn. Deshalb bist du wahrscheinlich begierig darauf, es bei deinem Mann anzuwenden.

Das macht absolut Sinn.

Es gibt eigentlich nichts, was mich glücklicher machen würde. Aber zuerst möchte ich sicherstellen, dass du den Weg zum Erfolg des Heldeninstinkts verstehst.

EKLATANTE BESESSENHEIT

Wenn du willst, dass dieses Prinzip deine Beziehungen verändert, muss ich dich zunächst in ein Geheimnis einweihen. Es ist die geheime Zutat, die den Heldeninstinkt zum Leben erweckt.

Hier ist das Geheimnis. Der Heldeninstinkt ist eigentlich eine Brücke.

Es ist keine Technik. Es ist kein Trick, den man "bei einem Mann anwendet". Es ist nicht etwas, das man einmal anwendet und dann beobachtet, um zu sehen, ob es alle gegenwärtigen und zukünftigen Beziehungsprobleme lösen wird.

Vielmehr ist es eine besondere Art von Brücke zwischen Mann und Frau. Sie ermöglicht es Männern und Frauen, eine gemeinsame Basis zu finden und eine tiefe emotionale Verbindung aufzubauen. Ich will dir zeigen, wie das geht.

Männer und Frauen wollen beide eine Beziehung. Aber sie wünschen sich unterschiedliche Dinge von Beziehungen.

Und genau hier ändert der Heldeninstinkt alles. Er überbrückt die Kluft zwischen seinen und deinen Wünschen. Er ermöglicht es beiden Partnern, die befriedigendste und aufregendste Romanze zu erleben.

Der Heldentrieb steigert die Intensität deiner Beziehung. Er tut dies, indem er das Verlangen steigert. Und indem er dir die Fähigkeit gibt, dieses Verlangen zu befriedigen, wenn es in deiner Beziehung auftaucht.

Mach dir keine Sorgen, wenn du nicht sofort verstehst, wie das funktioniert. Ich werde dich begleiten und dir alles erklären, während wir Schritt für Schritt durch das Kursmaterial gehen.

Tatsächlich sollte ich betonen, dass der Heldeninstinkt keine Brücke ist, die man einmal überquert. Vielmehr ist es eine Brücke, die man immer und immer wieder erschafft.

Ich möchte, dass diese Brücke zu einem ausgetrampelten Pfad in eurer Beziehung wird.

Das Geheimnis der Entfaltung des Heldeninstinkts

Wenn wir heute in einem Jahr auf diese Brücke blicken, möchte ich Beweise dafür sehen, dass du und dein Mann immer wieder darüber gelaufen seid und einen ausgetrampelten Pfad hinterlassen haben.

Denn wenn du das tust, wird etwas Erstaunliches passieren. Du wirst die Art von Leidenschaft entdecken, nach der sich so viele Menschen sehnen, die aber nur wenige jemals erreichen.

Und der Grund dafür ist einfach. Wir fühlen uns zu Menschen hingezogen, die unsere Bedürfnisse befriedigen. Und das gilt für dich genauso wie für ihn.

Ist dir schon einmal aufgefallen, dass manche Menschen ein besonders starkes Gefühl der Anziehung in dir auslösen? Und manchmal ist es schwer zu sagen, warum genau?

Ich meine, du könntest natürlich ein oder zwei Merkmale hervorheben, die dir an seinem Gesicht gefallen. Oder du könntest den Eindruck beschreiben, den du von seiner Persönlichkeit hattest. Aber da ist oft noch etwas anderes. Etwas, das schwer zu beschreiben ist.

Das ist der Effekt, den wir erreichen wollen.

Wenn er mit dir interagiert, wollen wir, dass er etwas Starkes spürt. Etwas, das an seinen Instinkten zerrt. Ein unbestreitbares Verlangen, mehr von dir in seinem Leben zu haben.

Und das passiert, wenn man seinen Heldeninstinkt wiederholt auslöst.

Die Auslösung seines Heldeninstinkts ist kein einmaliges Ereignis. Vielmehr ist es ein Prozess. Es ist eine Art der Interaktion, die sich mit der Zeit entfaltet.

Und deshalb muss ich dir beibringen, wie du die Brücke des Heldeninstinkts in vielen verschiedenen Beziehungssituationen immer und immer wieder erbauen kannst.

Das Geheimnis der Entfaltung des Heldeninstinkts

Einige Frauen, die meine Geschichte über Andrea gehört haben, fragen einfach nach den 12 Worten, die Andrea ihrem Mann geschrieben hat. Sie halten diese Worte für eine Art Zauberspruch, den sie kopieren und in ihre eigene Beziehung einfügen können. Aber so funktioniert es nicht.

Stell dir vor, dies wäre ein Kurs über Flirten. Und ich würde dir die 12 Worte verraten, die bei einer anderen Person an einem ganz bestimmten Punkt in ihrer Beziehung wie Magie gewirkt haben.

Und stell dir vor, ich würde dir sagen, du solltest einfach rausgehen und dieselben 12 Wörter immer wieder benutzen, wenn du den Spaß und die Intimität zwischen dir und deinem Mann steigern willst. Ich bin sicher, du verstehst schon, warum das nach hinten losgehen würde.

Flirten ist eine Kunstform. Und sie zeigt sich je nach dem Geschmack des Augenblicks auf unterschiedliche Weise.

Um ein Meister des Flirtens zu werden, musst du zunächst die zugrundeliegenden Muster lernen, nach denen es funktioniert. Dann kannst Sie dieses Wissen nutzen, um die Magie des Flirtens fließend in deine täglichen Interaktionen zu integrieren.

So ist es auch mit dem Heldeninstinkt. Es gibt ein zugrunde liegendes Muster. Wenn du lernst, es zu erkennen, verfügst du über eine besondere Art von Beziehungsfähigkeit. Eine, die du für den Rest deines Lebens nutzen kannst.

Frauen, die den Heldeninstinkt eines Mannes auslösen können, können dies aus einem einzigen Grund tun. Sie sind in der Lage, die zugrunde liegenden Beziehungsmuster zu erkennen, die dafür sorgen, dass es funktioniert.

Sie können diese Brücke jederzeit schlagen. Denn sie verstehen die zugrunde liegenden Beziehungsmuster. Und das ermöglicht es ihnen, die Brücke (scheinbar) aus dem Nichts zu schaffen.

Genau das werde ich dir beibringen.

Ja, ich werde dir einige Beispiele für genaue Formulierungen geben, die du an deine Situation anpassen kannst. Aber ich möchte nicht, dass du den Fehler machst, zu diesen Sätzen überzugehen, ohne vorher die Grundsätze für den Erfolg mit meiner Methode zu lernen.

Dieser Leitfaden ist eigentlich ein Leitfaden zur Beziehungsbewältigung. Aber er konzentriert sich auf eine ganz besondere Art von Beziehungsmacht. Die Macht, einen Mann zu dir zu ziehen. Nicht durch bloße Anstrengung. Nicht durch gute Kommunikation. Und nicht, indem du ihn beeindruckst.

Nein. Diese Macht kommt nicht von innen. Sie kommt nicht von deiner eigenen Willenskraft, Schönheit oder sogar deiner tiefen Fähigkeit, einen anderen Menschen zu lieben.

Vielmehr kommt sie von der Brücke. Die Brücke zwischen seinen Bedürfnissen und deinen Bedürfnissen. Ich nenne das "Brücken bauen". Denn wenn man es richtig macht, ist es eine Brücke zu allem, was man will.

Überbrückung: Wie es funktioniert und warum es wichtig ist

So funktioniert die Überbrückung.

Dies ist die schnelle und rasante Version. Alle Einzelheiten erfährst du später. Aber ich möchte dir erst einmal das große Bild zeigen. Auf diese Weise kannst du sehen, wohin wir gehen und warum die Details wichtig sind.

Männer haben so etwas wie einen Heldeninstinkt. Es ist ein instinktiver Trieb, der ihn in bestimmten Arten von Beziehungen gedeihen lässt. Er möchte mit jemandem zusammen sein, der ihn diesen Instinkt ausleben lässt.

Aber es ist nicht nur ein Beziehungsinstinkt. Der Heldeninstinkt wirkt sich auf viele Bereiche im Leben eines Mannes aus.

Er wird von Gelegenheiten angezogen, die seinen Heldeninstinkt befriedigen. Das gilt unabhängig davon, ob sich diese Gelegenheiten im Rahmen einer romantischen Beziehung ergeben oder nicht.

Mit anderen Worten: Er kann dieses Bedürfnis auch außerhalb der Beziehung befriedigen. Das ist ein großes Problem. Und darüber wirst du später in diesem Kurs mehr erfahren.

Frauen fühlen sich in Beziehungen wohl, wenn sie eine tiefe emotionale Intimität aufweisen. Bindung und Verbindung sind die Belohnungen, die Frauen in einer Beziehung suchen.

In Beziehungen wollen Frauen das Gefühl haben, dass sie wichtig sind. Wie die meisten Frauen möchtest auch du im Mittelpunkt einer sich entfaltenden Lebensgeschichte stehen. Du möchtest eine gemeinsame Geschichte aufbauen, die mit der Zeit immer schöner wird, wenn ihr gemeinsam Erinnerungen schafft.

Aber hier ist das Problem. Männer räumen dir nicht immer eine zentrale Position in ihrer Lebensgeschichte ein. Männer behandeln Frauen oft als Beiwerk. Als Nebeneffekt. Als Hobby.

Sie tun dies, weil ihre Bedürfnisse nach dem Heldentrieb außerhalb der Beziehung befriedigt werden. In der Tat werden ihre Bedürfnisse außerhalb der Beziehung oft besser erfüllt als innerhalb. Das sind schlechte Nachrichten für eine Beziehung. Doch das ist die traurige Realität, die ich als professioneller Beziehungscoach immer wieder erlebt habe.

Viele Frauen blockieren tatsächlich den Heldeninstinkt eines Mannes. Das ist natürlich unbeabsichtigt, aber die schädliche Wirkung ist die gleiche. Er fühlt sich weniger leidenschaftlich. Weniger interessiert. Und er weiß nicht einmal, warum.

Glücklicherweise wird dieses Problem durch die Überbrückung überwunden.

Überbrückung funktioniert, indem du seine männlichen Instinkte auf seine Beziehung zu dir lenkst. Anstatt gegen seinen Instinkt anzukämpfen (wie es die meisten Frauen tun), wirst du einfach den mächtigen Fluss seines Heldentriebes umleiten.

Das ist die Essenz der Überbrückung. Es ist eine Fähigkeit, die man lernen kann. Ein Beziehungskonzept, das du mit der Zeit beherrschen wirst.

Wenn du mich lässt, würde ich gerne dein Mentor sein.
Ich würde gerne die Geheimnisse dieser Methode mit dir teilen.

Den wichtigsten Schritt hast du bereits getan. Du hast dir lebenslangen Zugang zu diesem Beziehungsratgeber gesichert, und ich hoffe, du wirst immer wieder hierauf zurückkommen.

Betrachte diesen Lernprozess also als eine Reise. Wie bei den meisten Reisen wird es auch hier Phasen der Frustration und Enttäuschung geben.

Im Moment hast du die anfängliche Energie und Aufregung, etwas Neues zu entdecken. Und ich freue mich für dich! Aber ich möchte sicherstellen, dass du diesen Prozess zu Ende führst. Denn es sind die Menschen, die durchhalten, die mir von ihrem unglaublichen Glück erzählen, das sie gefunden haben.

Ich habe folgende Beobachtungen gemacht. Diese Beobachtungen stammen aus dem Feedback von Frauen wie dir. Frauen, die diesen Kurs mit einem starken Willen zum Erfolg besucht haben. Sie beginnen mit einem Ausbruch von Aufregung. Sie saugen meine besten Ideen aus diesem Beziehungsratgeber auf. Sie fangen an, nach Möglichkeiten zu suchen, diese Ideen in die Tat umzusetzen. Dann schlägt die Katastrophe zu.

Das passiert, wenn man gerade anfängt, den Heldeninstinkt zu erahnen. Man beginnt, ihn im Leben eines Mannes zu sehen, der einem am Herzen liegt. Da ist es nur natürlich, dass man eine kleine "Überbrückung" ausprobiert. Man versucht, etwas von diesem Heldeninstinkt zu kanalisieren.

Und er ignoriert dich völlig. Oder schlimmer noch, er sieht dich an, als hättest du zwei Köpfe.

Bitte hab Verständnis dafür, dass diese Erfahrung völlig normal ist. Der Heldeninstinkt hat sofortige Auswirkungen. Aber dein Talent zum Überbrücken wird sich mit der Zeit entwickeln.

Wenn du also frustriert oder enttäuscht bist, versuche, durchzuhalten. Denn oft ist es gerade der nächste Versuch, der dich mit wiederkehrenden Wellen von tiefem Interesse und Aufmerksamkeit von dem Typen, den du magst, überrascht. Und das alles wegen etwas, das du fast nicht gesagt hättest, weil es keine große Sache zu sein schien.

In der einen Woche ist dein Mann vielleicht durch die Arbeit oder andere Dinge abgelenkt. Er nimmt dich kaum wahr. Und deine Versuche, eine Brücke zu bauen, scheinen ins Leere zu laufen.

Bleib am Ball. Denn das ist ein ganz normaler Teil des Lernprozesses. Und bedenke dies: Die Zeiten, in denen er nicht reagiert, können zu den größten Durchbrüchen im Verständnis der Funktionsweise des Heldeninstinkts führen.

Wundere dich nicht, wenn du kurz nach einer frustrierenden Erfahrung ein Muster erkennst. Vielleicht hast du plötzlich das Gefühl, dass du seine Energie und sein Interesse wie einen Wasserhahn auf- oder zudrehen kannst. Diese Erfahrungen werden kommen, wenn du mit dieser Methode weitermachst.

Um sicherzustellen, dass du dieses Ergebnis erreichst, möchte ich, dass du vorausplanst. Ich möchte, dass du den folgenden Satz in dein Gedächtnis aufnimmst und ihn für spätere Verwendung speicherst. Jedes Mal, wenn du entmutigt fühlst, möchte ich, dass du dieses Mantra zu sich selbst wiederholst:

„Ich will keine mittelmäßige Beziehung, ich will eine außergewöhnliche Beziehung. Also bin ich bereit, außergewöhnliche Dinge zu tun. Im Moment bedeutet das, durchzuhalten, wenn andere aufgeben würden."

Ich habe einmal einen Motivationsredner sagen hören, dass 85 % des Erfolgs, den wir im Leben haben werden, von der Qualität unserer Beziehungen abhängt. Es gibt Menschen, die in ihrem Beruf, in ihrem Reichtum, in ihrer Fitness und in vielen anderen Bereichen erfolgreich sind. Aber keiner von ihnen fühlt sich wie ein Erfolgsfall, wenn die persönlichen Beziehungen in die Brüche gehen.

Deshalb fordere ich dich auf, dich auf die Dinge zu konzentrieren, die wirklich wichtig sind. Beziehungen sind wichtig. Das ist meine Überzeugung, und ich weiß, dass du sie auch teilst, sonst würdest du nicht in deine persönliche Entwicklung durch einen Beziehungskurs wie diesen investieren.

Wenn du also das nächste Mal enttäuscht bist, blick guten Mutes in die Zukunft. Mach eine kurze Pause, wenn es nötig ist, aber lass niemals zu, dass Rückschläge dein Leben bestimmen.

Erinnere dich an das Mantra und mach weiter. Denn die Vorteile einer engagierten, fürsorglichen Beziehung beginnen sich wirklich auszuzahlen, wenn du Momente der Frustration oder kurzfristige Rückschläge hinter dir lässt.

Erlaubnis, einfach du zu sein

Ich möchte, dass dein Liebesleben aufblüht. Und ich möchte, dass du meine Beziehungsgeheimnisse nutzt, um dies zu erreichen. Denn jedes Mal, wenn eine Beziehung erfolgreich ist, wird die Welt zu einem glücklicheren Ort.

Und das Beste daran? Die Anwendung meiner Beziehungsgeheimnisse wird Spaß machen!

Ich werde dich zu nichts auffordern, was sich nicht richtig anfühlt. Es wird keine Manipulation geben. Keine Fälschungen. Kein Vorgeben, jemand zu sein, der man nicht ist. Wenn du dich in dieses Material vertiefst, wirst du mir zustimmen: Du kannst diese Methoden anwenden und trotzdem 100%ig zu dir selbst stehen.

Wir werden deine Anziehungskraft aufbauen! Aber dazu muss ich dir die Augen öffnen, damit du die Muster des Heldeninstinkts erkennen kannst.

Der Heldeninstinkt ist jedes Mal am Werk, wenn du mit einem Mann zu tun hast. Ich möchte also, dass du das Muster erkennen kannst! Ich möchte, dass du es zutiefst verstehst. Auf diese Weise kannst du entscheiden, wie und wann du ihn in deinen Beziehungen zu Männern einsetzt.

Und deshalb möchte ich, dass du dich zu etwas Schwerem verpflichtest. Ich möchte, dass du diesen Kurs abschließt. Es wird einige Zeit und einige Lektüre erfordern, aber es wird sich lohnen.

Denn wenn du hartnäckig bleibst, wird dein Verstand beginnen, die verborgenen Muster um dich herum zu erkennen. Gib mir genug Zeit, um deine Gedanken zu beeinflussen, und du wirst anfangen, das Muster selbst zu erkennen.

Du wirst die Nuancen sehen, wie alles zusammenpasst. Du wirst verstehen, wie ein Mann denkt. Du wirst ihn auf eine Weise "verstehen", wie es andere nicht tun. Als Ergebnis wirst du die Fähigkeit haben, die Instinkte eines Mannes anzusprechen und seine tiefe Hingabe zu wecken.

Was ist der Heldeninstinkt?

Der Heldeninstinkt ist etwas, das alle Männer tief in ihrer DNA verankert haben. Er zieht sie zu Beziehungssituationen, in denen sie sich wie ein Held fühlen.

Aber es geht um mehr als das. Es geht um den tiefsten Wunsch, den alle Menschen verspüren. Das Verlangen nach Sinn und Zweck. Denn im Gegensatz zu Frauen wird das Bedürfnis nach Sinn und Erfüllung bei Männern nicht automatisch dadurch befriedigt, dass sie in einer Beziehung sind.

In der Tat kann ein Mann nicht ruhen, bis er das Gefühl hat, dass er eine Herausforderung annimmt (und eine Nische im Leben findet, in der er sich erfolgreich fühlt).

Hin und wieder erfüllt eine romantische Beziehung mit einer Frau dieses Bedürfnis. Und ich kann dir sagen, dass das wunderschöne Beziehungen sind. Der Mann schüttet sein Herz in diese Art von Beziehung. Und das Ergebnis ist, dass beide Partner aufblühen.

Aber das ist in der heutigen Zeit äußerst ungewöhnlich. Männer gehen oft Beziehungen ein, aber sie fühlen sich darin selten erfüllt. Und das liegt daran, dass sein Heldentrieb ihn in eine andere Richtung zieht.

Es sagt ihm, er solle das Abenteuer suchen. Oder noch schlimmer, eine andere Beziehung zu suchen, in der er als Versorger, als Erfolg, als Held angesehen werden kann.

Wenn seine Beziehung zu dir nicht die instinktiven Triebe seines Heldeninstinkts befriedigt, wird immer etwas fehlen. Ein Teil von ihm wird immer versuchen, sich zurückzuziehen. Er wird versuchen, etwas anderes oder jemand anderen zu suchen, auch wenn er vielleicht noch in dich verliebt ist.

Andrea‘s Geschichte.

An dem Tag, an dem ich mich mit Andrea in dem Café traf, erkannte ich, dass in ihrer Beziehung zu Markus etwas fehlte. Aber schon damals habe ich unterschätzt, wie mächtig dieses eine fehlende Stück sein kann.

Ich habe Andrea gebeten, etwas Einfaches auszuprobieren. Ich wollte, dass sie Markus ein Signal sendet. Eine besondere Art von Signal. Eines, das eine andere Seite von ihm zum Vorschein bringt. Eines, das einen schlummernden Teil seiner Persönlichkeit auslöste (zumindest in Bezug auf sie).

Aber denk daran, das war erst der Anfang. Aber das Signal, das Markus‘ Heldeninstinkt auslöste, kam genau zum richtigen Zeitpunkt.

Andrea‘s 15 Worte? Sie lauteten einfach: "Darf ich dich bitte ganz schnell um deinen Rat bitten? Es wird nicht lange dauern."

Anstatt ihn vor eine dauerhafte Wahl zu stellen, wie z. B. "Willst du wieder anfangen zu reden?", nahm sie eine Abkürzung, indem sie seinen Heldeninstinkt anregte.

Wenn man einen Ratschlag gibt, geht es nicht um die Beziehung. Es war also nicht bedrohlich.

Markus fragte sie, warum sie reden wolle. Sie antwortete: "Ich brauche deine Hilfe".

Als er fragte: "Wobei?" antwortete sie: "Eine Entscheidung zu treffen."

Als er fragte: "Was für eine Entscheidung?" Sie sagte: "Etwas, von dem ich dachte, du wüsstest es besser als ich. Darf ich ganz schnell anrufen?"

Er war neugierig. Aber er wollte auch in die Rolle des Helfers schlüpfen, die sie ihm gerade eröffnet hatte. Er fühlte sich zu der Rolle des Problemlösers hingezogen. Der Held mit dem besonderen Insiderwissen.

Er fühlte sich gezwungen, auf ihre SMS zu antworten. Und das löste eine Interaktion aus, die seinen Verstand veranlasste, eine verschlossene Tür wieder zu öffnen. Du kannst dir wahrscheinlich denken, warum das hilfreich ist. Wenn man erst einmal einen Fuß in der Tür hat, ist alles möglich.

Alles begann mit einer einfachen Textnachricht mit 15 Wörtern: "Darf ich dich bitte ganz schnell um einen Rat bitten? Es wird nicht lange dauern."

Sätze wie dieser scheinen so einfach zu sein. Und doch haben sie eine erstaunliche Menge an verborgener Macht, weil sie die menschliche Psychologie steuern.

Für Andrea hat es funktioniert. Es gab ihr die Gelegenheit, die sie brauchte. Markus‘ Heldeninstinkt wurde aktiviert. Und das war genug, um die Art und Weise zu ändern, wie er sich Rachel in seinem Leben vorstellte.

In diesem Beziehungsratgeber lernst du, wie du seine Emotionen mit Hilfe des Heldeninstinkts beeinflussen kannst. Und stell dir sich, welchen Einfluss du haben kannst, wenn du diese Fähigkeit wirklich gut beherrschst!

Dieser Kurs lehrt eine Fähigkeit, die in all deinen Beziehungen zu Männern für den Rest deines Lebens wertvoll sein wird. Es ist nicht nur eine einzelne Idee. Es ist ein Entschlüsselungswerkzeug, das es dir ermöglicht, die Ergebnisse zu verstehen, die du mit dem Mann in deinem Leben erzielst.

Dieser Kurs ist also wie ein Schlüssel. Es ist ein Schlüssel, der eine ganz neue Welt an Möglichkeiten für dein romantisches Leben aufschließt. Ich hoffe, du genießt dein romantisches Abenteuer und kehrst immer wieder zu diesem Kurs zurück, wenn sich die Umstände deiner Beziehung im Laufe der Zeit verändern.

In diesem Kurs zur Beziehungsbeherrschung lernst du, wie ein Mann denkt. Du wirst etwas über die Dinge lernen, die Männer nie zugeben, dass sie sie wollen. Und... du wirst beginnen, die Muster des Heldeninstinkts um dich herum zu erkennen.

Greif jetzt nach dieser Macht. Nimm sie für dich selbst.

Nutze sie. Ich zeige dir, wie.

Fertig? Los geht's...

TEIL 1

Wie der Heldeninstinkt funktioniert

Dieser Kurs besteht aus zwei Hauptteilen. Im ersten Teil lernst du, die verborgenen Muster des Heldeninstinkts zu erkennen. Und du wirst entdecken, wie Männer auf die Auslöser reagieren, die sie in der Interaktion mit dir erleben.

Überspring nicht den ersten Teil. Er enthält die wichtigsten Ideen, die du für deinen Erfolg benötigst. Diese Ideen bilden die Grundlage für deine neue Fähigkeit, das romantische Verlangen eines Mannes zu wecken.

Im zweiten Teil wirst du konkrete Anwendungen und Beispiele kennenlernen. Die Module im zweiten Teil machen es einfacher, dir vorzustellen, wie sich die gesamte Theorie im wirklichen Leben entfaltet. Aber denk an eine Sache. In diesem Kurs geht es darum, ein Muster zu erkennen. Wenn du erst einmal gelernt hast, es zu erkennen, wirst du nie mehr dieselbe sein.

MODUL 1

Die geheime Sehnsucht eines jeden Menschen

SCHLÜSSEL-LEKTION

Du kannst den Fluss der tiefsten Leidenschaft eines Mannes kanalisieren. Lenke ihn auf seine Beziehung zu dir.

Ich zuckte unwillkürlich im Schlaf zusammen, so stark, dass mein Schienbein vom Sitz vor mir abprallte. Die anderen Studenten in der Aula waren froh über die Ablenkung von der Eintönigkeit eines Freitagnachmittags in der Aula. Alle drehten sich um und sahen mich an.

Eine von ihnen war Sarah. Plötzlich hoffte ich, dass ich keine Sabberfalten im Gesicht hatte. Oder Falten auf meiner Stirn.

Mein rechter Arm war eingeschlafen. Er war zu gefühllos, um mir richtig den Mund abzuwischen, also endete meine Anstrengung in einer Art fuchtelnder Bewegung. Ausnahmsweise wünschte ich mir, Sarah's mandelförmige haselnussbraune Augen würden wegschauen.

Sie war das Mädchen meiner Träume. Nicht die Klassensprecherin. Nicht die Kapitänin ihres Volleyballteams. Aber irgendwie... perfekt. Sie hatte keine Makel. Gleichzeitig fand ich sie aber auch unnahbar.

Wie könnte ich so ein Mädchen jemals beeindrucken? Ich starrte auf die Seite mit der Algebra vor mir. Aber ich sah etwas ganz anderes.

Es war ein Erdbeben. Es erschütterte die Wände des Auditoriums, Türöffnungen stürzten ein und wurden teilweise durch herabfallende Trümmer blockiert. Ich sah mich selbst, wie ich Sarah an die Hand nahm. Ich wusste, dass ich ihr in diesem Moment mein wahres Ich offenbaren konnte. Denn sie brauchte mich. Ich würde sie in Sicherheit bringen.

Der Algebra-Aufsatz starrte mich an. Ich fragte mich, ob die verbleibenden zehn Minuten in der Lernhalle ausreichen würden, um die Aufgabe zu erledigen. Ich war es leid, Hausaufgaben zu machen. Ich wünschte, es würde etwas Aufregendes passieren.

Ich fragte mich, ob es mich zu einem schlechten Menschen machte, dass ich der Schule ein Erdbeben wünschte. Die Wahrheit? Ich war gelangweilt. Ich hatte das Gefühl, dass ich für etwas anderes geschaffen war. Wäre es denn so schlimm, wenn eine Katastrophe mir die Chance gäbe, der Held von jemandem zu sein?

Ich war sechzehn. Und wie tausend Generationen von Jungen vor mir veränderten meine Hormone meine Interessen und Prioritäten. Die Entfaltung meines genetischen Codes, der einen uralten Weg beschreibt, der in jedem jungen Mann wiedergeboren wird, wenn er sich der Männlichkeit nähert. Mein Heldeninstinkt war erwacht.

MEHR ALS DAS AUGE SIEHT

Die geheime Sehnsucht eines jeden Menschen ist nicht immer klar zu erkennen.

Genau das ist eine der Prämissen dieses Beziehungskurses. Menschen haben Gefühle, und sie geben sie nicht immer zu. Manchmal, weil es ihnen peinlich wäre, das zu tun.

Zu anderen Zeiten verstehen sie das Gefühl selbst nicht wirklich. So ist es mit dem Heldeninstinkt.

Um den Helden in deinem Mann zu verstehen, musst du zunächst das Ziel verstehen, das jeder Held hat. Du musst das geheime Verlangen verstehen, das seinen Heldeninstinkt antreibt.

Das Ziel des Helden zu lernen, bedeutet, die Art und Weise zu lernen, wie die Menschen die Erfahrung des Lebens selbst wahrnehmen. Ich weiß, das ist eine kühne Behauptung, also lass mich erklären.

Was ist die geheime Sehnsucht, die den Heldeninstinkt antreibt? Ist es der Wunsch, einen Sinn im Leben zu finden? Ja, zum Teil.

Ist es der Wunsch, sein volles Potenzial auszuschöpfen? Sicherlich ist das eine treibende Kraft.

Ist es das Bedürfnis, seinen Wert zu beweisen, seine Kraft einzusetzen oder ein abenteuerliches Leben zu führen? All das ist richtig, aber keines davon ist der Kern dessen, was er sich wünscht.

Die eigentliche Essenz - die treibende Kraft - ist etwas noch Grundlegenderes. Die wahre treibende Kraft ist der Wunsch - nein, das Bedürfnis - etwas zu fühlen.

Als Frau mag dich das überraschen. Männer scheinen so sehr auf Ziele und das Erreichen von Dingen konzentriert zu sein, so praktisch und analytisch. Sie scheinen die ganze Zeit Gelegenheiten zu verpassen, Dinge zu fühlen.

Wenn das so ist, wie kann dann das primäre Ziel des Heldeninstinkts sein, etwas zu fühlen?

Als Frau ziehst du tiefe Gefühle und Emotionen aus deinen Beziehungen. Durch das Teilen und Verbinden befriedigst du dein Bedürfnis, etwas Tiefes, Bedeutendes und Wichtiges zu fühlen.

Das kann auch auf einen Mann zutreffen, aber es ist viel unwahrscheinlicher, dass es passiert. Denn sein Sinn ist weitgehend mit dem Heldeninstinkt verbunden.

Es ruft nach ihm.

Und bis er dem Ruf seines Instinkts folgt, etwas Sinnvolles zu tun und etwas Sinnvolles zu sein, ist der Rest seiner Gefühle teilweise hinter einer Mauer verschlossen.

Jede kleine Heldentat ist für einen Mann wie eine kleine Katharsis der Gefühle. Sie lässt ihn sich lebendig fühlen. Es ist wie ein Riss im Damm, der ein wenig Wasser in das ausgetrocknete Land darunter fließen lässt.

Lass mich hier kurz innehalten, damit du verstehst, warum dieses "sich lebendig fühlen" so wichtig ist.

DER DRANG, ETWAS ZU FÜHLEN

Warum gehst du ins Kino? Manchmal, um etwas zu erleben, was man im wirklichen Leben nie erleben könnte. Manchmal ist es, um zu lachen. Manchmal ist es, um begeistert zu sein. Aber manchmal auch, um zu weinen (zum Beispiel bei einem Nicolas-Sparks-Film wie The Notebook).

Warum sind Menschen bereit, für ein zweistündiges Erlebnis zu zahlen, das sie zum Weinen bringt? Es liegt an den tiefen Gefühlen, die in uns berührt werden. Die Tiefe der Emotionen lässt uns wirklich lebendig fühlen. So geht es auch einem Mann, wenn es um den Heldeninstinkt geht. Er fühlt sich dadurch wirklich lebendig.

Wenn du siehst, wie er Ziele anstrebt, die ihm scheinbar Schmerzen bereiten, fragst du dich vielleicht, warum er sich so anstrengt. Warum nicht einfach entspannen und die Bedeutung dieses glücklichen Moments mit dir erkennen?

Und die Antwort ist, dass er nach Katharsis sucht, nach der emotionalen Befreiung, die sich einstellt, wenn er etwas Starkes und Tiefes fühlt.

Macht dich das eifersüchtig? Ertappst du dich bei dem Wunsch, du könntest der Auslöser sein, der seine tiefsten Gefühle freisetzt? Nun, du könnest es sein.

Alles, was du tun musst, ist, ein Teil seiner heroischen Reise zu werden. Werde eins mit dem Kern seines Zwecks, seiner Bedeutung und seines Antriebs. Mach dein Glück zum Beweis für seine Leistung.

Wenn die Emotionen freigesetzt sind, wirst du feststellen, dass er sich intensiv auf dich einlässt und tiefe Gefühle empfindet, weil ihr beide miteinander verbunden seid.

WIE DU DEN HELDENINSTINKT ALS BRÜCKE ZUM HERZEN DEINES MANNES NUTZEN KANNST

Um seinen Heldeninstinkt zu verstehen, musst du die drei Komponenten verstehen, die ihn ausmachen:

- Das Streben nach sinnvoller Leistung
- Der Drang, ein Versorger zu sein
- Der Drang, sich Respekt zu verschaffen

Hast du jemals den Film "Saving Private Ryan" gesehen? Dieser Film findet bei Männern großen Anklang. Ich möchte dir zeigen, warum. Auch wenn er dir nicht gefallen hat, erlaube mir bitte, ihn zu benutzen, um zu zeigen, wie der Heldentrieb Männer fasziniert.

Der Film basiert lose auf einer wahren Geschichte über einen amerikanischen Soldaten, der im Zweiten Weltkrieg kämpfte. Die Brüder des Soldaten waren alle im Krieg gefallen.

1942 führte das US-Militär die "Sole Survivor Policy" ein, um zu verhindern, dass die nächste Generation einer Familie vollständig ausgelöscht wurde. Sie besagte, dass, wenn eine Familie alle ihre Kinder bis auf eines im Krieg verloren hatte, das letzte lebende Kind von der gefährlichen Kriegsfront abgezogen und nach Hause geschickt werden sollte.

In Steven Spielbergs Verfilmung der Geschichte erhält Army Ranger Captain John Miller den Auftrag, den Gefreiten Ryan zu finden und ihn sicher nach Hause zu bringen. Denn zu Hause wartete seine Mutter, die bereits alle ihre anderen Söhne im Krieg verloren hatte. Der Film verkörpert die besten Eigenschaften, die der Heldentrieb in einem Menschen hervorbringen kann.

Erinnern wir uns: Captain Miller wurde ausgesandt, um den Gefreiten Ryan zu holen und sicher nach Hause zu bringen. Doch gegen Ende des Films liegt Captain Miller verwundet und sterbend auf einer Brücke irgendwo in Frankreich.

Er richtet seine letzten Worte an den Gefreiten Ryan, der neben ihm kniet. Captain Miller sagt: "James, verdiene es dir. Verdiene es!" Captain Miller meint damit natürlich seine Hoffnung, dass der Gefreite Ryan ein Leben führen wird, das sein eigenes Opfer wert ist.

Spielbergs kreatives Genie ergreift die Herzen der Männer, indem es an ihren Heldeninstinkt appelliert. Wir weinen vielleicht nicht bei romantischen Beziehungsfilmen, aber ich kann dir sagen, dass Männer weinen, wenn sie dieses reine und selbstlose Beispiel für den Heldentrieb in all seiner Pracht sehen.

Die Kamera schwenkt auf das Gesicht des Gefreiten Ryan, das sich allmählich in eine ältere Version des Mannes verwandelt, der viele Jahre später an der Grabstätte steht, in der Captain Miller beigesetzt wurde.

Die Unterlippe des Gefreiten Ryan zittert, als er allein vor dem Grabstein steht und sagt: "Jeden Tag denke ich daran, was du mir an diesem Tag auf der Brücke gesagt hast. Ich habe versucht, mein Leben zu leben, so gut ich konnte. Ich hoffe, das war genug."

Dann wendet sich der Gefreite Ryan an seine Frau, die sich zu ihm gesellt. Mit Tränen in den Augen sagt er: "Sag mir, dass ich ein gutes Leben geführt habe. Sag mir, dass ich ein guter Mann bin."

Sie ist gerührt von seiner ungewöhnlichen Gefühlsäußerung. Sie sagt: "Du bist es."

Ich kann diese Geschichte nicht einmal erzählen, ohne Tränen in den Augen zu haben, geschweige denn den Film sehen, ohne tief bewegt zu sein.

Wahrscheinlich könnte ich dieses Beispiel hier beenden. Ich denke, du hast die Bedeutung dieses Beispiels bereits verstanden. Aber damit du verstehst, worauf ich hinaus will, werde ich dir deutlich machen, was das für deinen Mann und deine Beziehung zu ihm bedeutet.

Der Grund, warum dieser Film so viele Männer anspricht, liegt darin, dass er etwas einfängt, das für uns von großer Bedeutung ist und das wir nur schwer in Worte fassen können. Er fängt das Wesentliche ein.

Denk daran, dass der Heldeninstinkt aus drei Teilen besteht:

1. Das Streben nach sinnvoller Leistung.

2. Der Drang, ein Versorger zu sein.

3. Der Drang, respektiert zu werden.

Von diesen drei Teilen macht der Film zwei aus. Der erste ist das Streben nach einer sinnvollen Leistung. Captain Miller erlangt eine bedeutende Leistung, indem er das Leben eines letzten verbliebenen Sohnes rettet.

Für uns Männer ist es faszinierend zu sehen, wie ein anderer Mensch etwas so Bedeutungsvolles erreicht. Es ist faszinierend, weil Captain Miller das Bedeutungsvollste von allen erreicht hat, eine heroische Tat, die jemandem das Leben geschenkt hat.

Der andere Teil des Dreiklangs der Heldentriebe, der in diesem Film zum Tragen kommt, ist der dritte, der Drang, Respekt zu erhalten. Captain Miller erwirbt sich durch seine Heldentat den tiefsten Respekt des Gefreiten Ryan.

In gewisser Weise hat Kapitän Miller sogar den Drang, ein Versorger zu sein, in dem Sinne, dass er für Sicherheit sorgt.

Der Punkt ist, dass die Filme, die deinen Mann zum Weinen bringen, mit Spartanern, Gladiatoren und Soldaten zu tun haben, die ihren Heldeninstinkt ausleben. Die Filme, die dich zum Weinen bringen, haben mit emotionalen Barrieren zu tun, die zwischen Liebenden in Filmen wie Shall We Dance oder The Notebook fallen. Das ist eine der Arten, wie sich Männer und Frauen unterscheiden.

Aber um das Beispiel von Saving Private Ryan vollständig zu erklären, muss ich noch auf eine weitere Sache hinweisen. Das Crescendo des Films endet mit den Worten einer Frau, die Frau des Gefreiten Ryan. Er sucht bei ihr nach verbaler Bestätigung, nach Respekt.

Ja, er will Captain Millers sterbendem Befehl, ein lebenswertes Leben zu führen, nachkommen, aber es ist sein Partner, seine Geliebte, auf die er schaut, wenn er die Bestätigung sucht, dass ihm dies gelungen ist.

Mehr als jeder andere in seinem Leben weiß die Liebespartnerin eines Mannes, ob er die drei Triebfedern des Heldentriebes erreicht hat oder nicht. Hat sein Leben durch Leistung einen Sinn gehabt? Hat er es geschafft, ein würdiger Versorger zu sein? Und schließlich: Verleiht sie ihm als Partnerin den Respekt, nach dem er sich so verzweifelt sehnt?

Die Beziehung eines Mannes zu dir hängt davon ab, wie er die Beziehung einschätzt, ob sie einen fruchtbaren Boden für die Aussaat und die Ernte der drei Komponenten seines Heldentriebs bietet. In der Tat wird er nur mit einer Frau zusammenbleiben, die die folgenden drei Dinge zu tun scheint:

- Sie ermutigt ihn, sinnvolle Leistungen zu erbringen
- Sie nimmt sein Bestreben, für sie zu sorgen, gerne an, indem sie ihre Bedürfnisse teilt und schätzt, was er ihr zu bieten hat
- Sie zeigt Respekt aufgrund seiner Fähigkeit und Bereitschaft, die beiden oben genannten Dinge zu tun

Kommt dir diese Liste bekannt vor? Das sollte sie. Sie stellt die umsetzbare Seite der drei Antriebe dar, aus denen der Heldeninstinkt besteht.

Das ist deine Seite der Gleichung. So kannst du seinen Heldeninstinkt ansprechen. Das sind deine Möglichkeiten, seinen Heldeninstinkt auf seine Beziehung zu dir zu lenken. Bitte lies dir die Liste noch einmal genau durch um es dir einzuprägen.

Und lass mich dich auf etwas Wichtiges hinweisen. Du musst keines dieser Dinge perfekt machen.

Nur wenige Frauen verstehen die tiefe Kraft des Heldeninstinkts. Selbst wenn du nur an der Oberfläche kratzt, wirst du positive Ergebnisse in deiner Beziehung sehen. Und das ist etwas, was du mit der Zeit immer besser beherrschen wirst.

Versuch erst einmal, die Männer um dich herum zu beobachten. Halte Ausschau nach Gelegenheiten, seinen Heldeninstinkt auszulösen, aber versuche, es noch nicht aktiv zu tun. Schließlich hast du bisher nur Modul 1 abgeschlossen. Ich habe noch eine Menge mit dir zu teilen.

Lies immer wieder etwas von diesem Kursmaterial und jedes Mal wirst du etwas anderes bemerken, das dir aufgrund einer neuen Erfahrung mit deinem Mann in Erinnerung bleibt.

Was ich damit sagen will, ist Folgendes. Du hast soeben ein neues Werkzeug bekommen, das dein Liebesleben erheblich verbessern kann. Aber wie bei jedem anderen Werkzeug auch, wirst du mit der Zeit immer besser damit zurechtkommen.

Irgendwann wird es sich für dich ganz natürlich anfühlen. Du wirst zum Profi.

Probiere zunächst nur ein oder zwei Dinge aus, und sei nicht frustriert, wenn es sich anfangs schwierig oder unbeholfen anfühlt.

Beharrlichkeit ist der Schlüssel.

ANTIKE URSPRÜNGE

Es wird angenommen, dass Serow der Wortstamm des modernen Wortes "Held" ist. Das griechische Wort "heros" bedeutete ursprünglich "Verteidiger, Beschützer". In den 1660er Jahren bedeutete es "ein Mann, der bei einer Handlung große Tapferkeit zeigt".

Auch die Worte Diener und Beschützer leiten wir von diesem Wortstamm serow ab. Helden sind diejenigen, die den Bedürfnissen der anderen dienen.

Ohne ein Bedürfnis fühlt sich ein Mann nicht wie ein Held. Wenn er sich nicht wie ein Held fühlt, schalten seine Gene das Gefühl ab, dass es ihm gut geht. Dann versuchen die Gefühle der Unzufriedenheit, ihn zu etwas anderem zu drängen.

Und falls du das nicht schon selbst herausgefunden hast, solltest etwas über uns Männer wissen. Wir sind fasziniert vom "Gewinnen".

Von klein auf werden wir nicht lange an etwas festhalten, wenn wir nicht das Gefühl haben, dass wir zumindest die Möglichkeit haben, zu gewinnen. Stell sicher, dass er glaubt, er könne gewinnen, wenn er dein Held wird.

MODUL 2

Das unausgesprochene Verlangen, das er nie zugeben wird

SCHLÜSSEL-LEKTION

Sein höchstes Ziel ist es, der Held von jemandem zu sein. Aber er wird dich nie bitten, dieses Bedürfnis zu erfüllen.

Der Heldeninstinkt ist überall um dich herum.

Du hast seinen Heldeninstinkt bereits kennengelernt. Er hat dein Leben bereits in vielerlei Hinsicht beeinflusst.

Ein Großteil des Schmerzes und des Leids, das die Menschheit erduldet, kann dem Heldentrieb zugeschrieben werden. Die meisten Kriege, die in der Geschichte und auf der ganzen Welt geführt wurden, sind dem Heldentrieb entsprungen.

Wenn du dich jemals wütend und einsam gefühlt hast, nachdem dein Mann versucht hat, die Frustrationen, die du mit ihm geteilt hast, zu "reparieren", und offensichtlich nicht bereit war, in deinem Kummer einfach "bei dir zu sein", dann hast du den Heldeninstinkt eines Mannes kennengelernt.

Doch der Heldentrieb ist auch für viele wunderbare Momente der Geschichte verantwortlich, für Entdeckungen, Erfindungen, Forschungen und selbstlose Taten des Mutes. Wenn der Heldeninstinkt aktiv ist, verändert er vorübergehend das Wesen des Menschen. Er wird weniger egoistisch. Er wird entschlossener. Er wird edler und loyaler.

Aber hier ist das Wichtigste, was du verstehen solltest...

Der Heldeninstinkt löst Emotionen aus, die es Männern ermöglichen, mit anderen in Beziehung zu treten.

Hier ein Beispiel. Normalerweise vermeidet ein Mann das Weinen, besonders in der Öffentlichkeit. Aber wenn du einen Veteranen dazu bringst, über einen Militärkameraden zu sprechen, wirst du eine andere Seite von ihm sehen.

Wenn man von einem Militärkameraden spricht, der vom Heldeninstinkt gepackt ist, kann das einen Mann zu Tränen rühren.

Und er wird sich nicht einmal dafür schämen!

Diese Veränderung geschieht, weil der Heldeninstinkt den Körper eines Mannes mit Endorphinen durchspült, die ihm das Gefühl geben, stark und mächtig zu sein, aber auch mitfühlend, konzentriert und diszipliniert.

Es gibt nur wenige Momente im Leben eines Menschen, die den Sinn und die Bedeutung übertreffen, die er findet, wenn er eine heldenhafte Rolle im Leben eines anderen Menschen spielt. Es gibt ihm ein Gefühl von Bedeutung, das über alles hinausgeht, was man sich vorstellen kann.

Und vielleicht am erstaunlichsten ist die Art und Weise, wie der Instinkt des Helden dich, die Frau in seinem Leben, beeinflusst.

Du, die Person, die am ehesten in der Lage ist, das zerbrechliche Innenleben des Heldeninstinkts zu zerstören.

Du, die Person, die den Heldeninstinkt mit nichts weiter als einem Blick in seine Richtung schüren kann.
Auf die Art und Weise, wie sein Heldeninstinkt dich und deine Beziehung zu ihm einbezieht, werden wir etwas später zurückkommen.

WARUM MÄNNER DIR NICHT SAGEN KÖNNEN, WAS SIE AM MEISTEN WOLLEN

Wenn du einen Mann bittest, sein höchstes Ziel zu erklären, wird er eine praktische Errungenschaft, ein persönliches Bestreben oder einen Dienst nennen. Männer sind darauf konditioniert, von ihrem höchsten Ziel in Form von Ergebnissen zu sprechen, von Dingen, die sie zu tun oder zu erreichen hoffen.

Aber diese Antworten erfassen die Tiefe des Heldeninstinkts nicht hinreichend. Wenn man vom Heldentrieb spricht, meint man die eigentliche treibende Kraft, die eigentliche Ursache und nicht das Ergebnis.

Wenn ein Mann über ein Ergebnis spricht, das er zu erreichen hofft, dann nur, weil ihm die Fähigkeit fehlt, über etwas viel Tieferes zu sprechen. Etwas, das ihn antreibt.

In Wahrheit besteht sein höchstes Ziel darin, den Heldentrieb voll zur Entfaltung zu bringen. Mit anderen Worten: Sein höchstes Ziel ist es, der Held von jemandem zu sein.

Nach dieser Einführung wollen wir nun erörtern, warum deine scheinbar normalen männlichen Freunde (und dein romantisches Interesse) sich insgeheim alle nach der Heldenrolle sehnen.

WARUM GLAUBEN "NORMALE" MÄNNER, SIE MÜSSTEN EIN HELD SEIN?

Es ist der Antrieb, die Motivation und die Quelle des Strebens eines Menschen, bedeutend zu werden.

Frauen streben danach, für andere wichtig zu sein. Und Männer wollen bedeutend sein für andere. Aber der Heldentrieb treibt die Menschen dazu, auf ganz andere Weise nach Bedeutung zu suchen.

Frauen suchen Bedeutung durch Beziehungen. Der Kontext deiner zwischenmenschlichen Welt bestimmt dein Gefühl von Erfolg. Die Bindungen, die du mit anderen in deiner Welt teilst, und die Qualität dieser Beziehungen bestimmen dein Glück.

Bei Männern wird dieses Gefühl der Bedeutung, der Wunsch, etwas für andere zu bedeuten, in erster Linie von dem Bedürfnis angetrieben, der Held von jemandem zu werden.

Warum? Weil er biologisch so veranlagt ist. Das Überleben des Stärkeren hat diesen Charakterzug selektiv verstärkt. Männer, die in ihrem sozialen Umfeld die Rolle eines Helden erlangten, hatten die folgenden zwei Vorteile:

Ein starker Drang, ihre Partner und Kinder zu schützen, wodurch die Wahrscheinlichkeit steigt, dass sie überleben und ihre Gene weitergeben.

Höherer sozialer Status, der die Chancen auf eine günstige Partnerwahl und viele Kinder erhöht. Die Biologie beeinflusst uns, ob wir es wollen oder nicht. Ich hasse die Tatsache, dass ich von einem hübschen Gesicht beeinflusst werde.

Ich weiß (logischerweise), dass eine schöne Frau nicht klüger, freundlicher oder ein besserer Freund sein wird als jemand, der durchschnittlich aussieht. Ich muss also gegen den Instinkt ankämpfen, mich zu jemandem mit einem schönen Gesicht hingezogen zu fühlen.

Ich weiß, dass die Biologie mich darauf konditioniert hat, den süßen Geschmack von Zucker zu suchen. Vor 400 Jahren war dies noch nicht der Fall.

Es war ein Signal, das anzeigte, dass etwas die Kalorien hatte, die der sich ständig bewegende menschliche Körper dringend benötigte.

Aber ich hasse die Tatsache, dass ich meinen biologischen Drang nach Süßem nicht abstellen kann. Es spielt keine Rolle, dass sich unsere moderne Umwelt so verändert hat, dass Zucker jetzt eine ernsthafte Gefahr für die menschliche Gesundheit darstellt. Meine Instinkte sehnen sich immer noch danach.

So ist es auch mit dem Heldeninstinkt des Mannes. Es ist ein biologischer Trieb. Er macht nicht unbedingt Sinn. Aber er ist die ganze Zeit da. Und er beeinflusst seine emotionale Reaktion auf jede soziale Interaktion, der er begegnet.

Dein Mann wird sich also immer zu Menschen hingezogen fühlen, die seinen Heldeninstinkt auf positive Weise aktivieren.

Er könnte in einer Beziehung mit dir sein, während er versucht, dieses Bedürfnis durch andere Beziehungen zu befriedigen. Das kann kurzfristig funktionieren, aber die Romanze wird auf diese Weise nie ihr volles Potenzial ausschöpfen.

Wer kann es dir verübeln, wenn du diesen Antrieb bereits hast und ihn nutzen willst? Eigentlich ist es genau das, wozu ich dich ermutige.

Finde heraus, was ihn bereits antreibt, und zapf diese unerschöpfliche Quelle des Verlangens an. Leite diese Ströme des Verlangens in den immer fruchtbareren Garten deiner Beziehung.

Mit anderen Worten, kanalisiere sein Verlangen. Lasse es in deine Beziehung einfließen und mach sie stärker.

EIN GEHEIMNIS ÜBER DAS GEFÜHL, GELIEBT ZU WERDEN

Der Wunsch, verstanden zu werden, ist einer der stärksten Antriebe für intime Beziehungen.

In all der Zeit, in der ich als Dating- und Beziehungscoach arbeite, habe ich noch nie einen Mann oder eine Frau sagen hören, dass sie die Scheidung erwägen, weil sie das Gefühl haben, dass ihr Partner sie zu gut versteht.

Alle Menschen haben den tiefen Wunsch, verstanden zu werden. Dein Mann möchte, dass du sein Bedürfnis, nützlich zu sein, verstehst. Wenn du ihm dieses Gefühl vermitteln kannst, ist es, als würdest du ihm einen kostbaren, seltenen Diamanten von unglaublichem Wert schenken.

MODUL 3

Zeig ihm das Licht

SCHLÜSSEL-LEKTION

Veränderung braucht Zeit. Aber Gefühle können sich in einem Augenblick ändern.

Denn unsere Emotionen werden von dem gesteuert, was wir glauben, was als Nächstes kommt.

Wir alle wollen ein Leben mit Sinn und Zweck. Das ist etwas, das Männer und Frauen gemeinsam haben. Die primären Wege, auf denen wir Sinn und Zweck suchen, sind jedoch unterschiedlich.

Männer suchen Sinn und Zweck in erster Linie durch Leistung und Errungenschaften. Er fühlt sich erst dann bereit, sich in einer Beziehung niederzulassen, wenn er seinen Wert bewiesen hat.

Seine Instinkte treiben ihn dazu, sich dir gegenüber erst einmal zu beweisen, etwas zu leisten, was du schätzt, oder auf irgendeine Weise deine Anerkennung als nützlicher Mensch zu erlangen. Erst dann wird er das Gefühl haben, sich selbst im Rahmen einer Beziehung mit dir akzeptieren zu können.

Das liegt an der Art und Weise, wie die soziale Hierarchie einen Mann auf biologischer Ebene beeinflusst. Ich meine damit unter anderem den Testosteronspiegel eines Mannes. Das Gefühl, erfolgreich zu sein, lässt seinen Testosteronspiegel buchstäblich in die Höhe schnellen. Das wiederum steigert seine Männlichkeit, sein Selbstvertrauen, seine Stimmung und sein Interesse, sowohl in der körperlichen Intimität als auch in der Romantik.

Zum Glück gibt es eine Abkürzung. Du musst nicht warten, bis er alles erreicht hat, was er im Leben erreichen muss, um sich würdig und erfolgreich zu fühlen.

In der Beziehung zu dir kann er in vielerlei Hinsicht Sinn und Zweck finden, auch wenn er in anderen Bereichen seines Lebens noch nicht das erreicht hat, was er eines Tages zu erreichen hofft.

Wenn er das Gefühl hat, gebraucht zu werden und in seiner Beziehung zu dir erfolgreich zu sein, wird sein Bedürfnis, sich würdig zu fühlen, befriedigt. Infolgedessen wird er in der Lage sein, sich dir gegenüber emotional zu öffnen.

Und das ist der Grund dafür. Er wird die Version von sich selbst mögen, die er in deiner Gegenwart findet. Du verstehst wahrscheinlich schon, warum das so wichtig ist. Aber nur um sicher zu gehen, möchte ich dich nach deinen eigenen Erfahrungen fragen.

Gibt es in deinem Leben Menschen, die verschiedene Seiten deiner Persönlichkeit zum Vorschein bringen? Hast du einen Freund, der deine alberne Seite zum Vorschein bringt? Fühlst du dich im Umgang mit bestimmten Menschen sicherer als mit anderen?

Und wie sieht es auf der anderen Seite aus? Gibt es Menschen, die dein Selbstvertrauen zu untergraben scheinen? Und andere, die deine mürrische Seite zum Vorschein bringen?

Du bist wie ein Diamant mit vielen Facetten. Das Licht, das du auf die Welt zurückstrahlst, ändert sich, je nachdem, mit wem du zusammen bist.

Dein Mann ist da nicht anders. Aber das gilt besonders, wenn es um seinen Heldeninstinkt geht. Manche Menschen locken ihn aus ihm heraus. Sie lösen ihn aus (meist ohne es zu wissen).

Diese Menschen bringen eine Seite seiner Persönlichkeit zum Vorschein, die er mag. Sie geben ihm das Gefühl, ein Mann zu sein, stark zu sein, begehrenswert zu sein. Das alles sind gute Gefühle für einen Mann. Auch wenn ihm nicht klar ist, warum, wird er sich immer öfter in der Gegenwart dieser Person aufhalten wollen.

Und die Wahrheit ist, dass es sehr einfach ist, die richtigen Signale zu senden, um seinen Heldeninstinkt zu wecken. Denn die Gelegenheiten dazu gibt es im Überfluss.

Es ist eine einfache Änderung der Art und Weise, wie du mit ihm umgehst. Aber es ist ein starkes Abschreckungsmittel, das ihn davon abhält, eine Beziehung mit einer anderen Frau zu suchen.

Lass uns darüber sprechen, wie du seine Wahrnehmung der Beziehung sofort ändern kannst.

DAS GEHEIMNIS DER SOFORTIGEN TRANSFORMATION: HOFFNUNG

Veränderungen sind schwierig und brauchen Zeit. Aber mit einem einfachen Perspektivwechsel oder einer neuen Information kann im Handumdrehen Hoffnung aufkommen.

Die Hoffnung auf eine großartige gemeinsame Zukunft kann deine Beziehung sofort aufwerten ... noch bevor die Vorteile tatsächlich spürbar werden. Deshalb ist Hoffnung so wichtig.

Hoffnung ist wie Raketentreibstoff für die Intimität eurer Beziehung. Ihre Kraft kommt von ihrem Wunsch, Möglichkeiten zu sehen und an sie zu glauben, für die es sich zu kämpfen lohnt.

Als Mann kann ich dir sagen, was ich mir mehr als alles andere wünsche. Ich möchte auf einer Mission sein ... aber nicht irgendeine Mission. Es muss eine Mission sein, die das Potenzial hat, etwas Sinnvolles zu sein.

Was sieht er, wenn er sich eine Zukunft mit dir vorstellt? Sieht er Liebe gemischt mit Fesseln? Viele Männer befürchten, dass die Liebe zu einer Frau bedeutet, dass sie auf eine Aufgabe verzichten müssen, die sie lohnend und sinnvoll finden.

Aber das ist lächerlich.

Es ist möglich, dass ihr beide gemeinsam auf das Ziel hinarbeitet, die Freiheit des anderen zu vergrößern, anstatt sie einzuschränken. Zeig ihm diese Möglichkeit und du wirst Hoffnung wecken.

Es ist die Hoffnung auf etwas, von dem er nie zu träumen gewagt hat... eine Frau, die ihn liebt und ihm sagt, dass er in seiner Beziehung erfolgreich ist, während sie ihn gleichzeitig ermutigt, seine Flügel auszubreiten und zu fliegen.

Es gibt einen Grund, warum das so wichtig ist. Es hat mit der Art und Weise zu tun, wie du deine Beziehung angehst.

Siehst du deine Beziehung als eine spannende Investition mit ungenutztem Potenzial für Glück und Erfüllung?

Nachdem ich mit Hunderten von Frauen über Beziehungen gesprochen habe, habe ich gelernt: Dies ist eine Grundannahme, mit der Frauen beginnen. Sie neigen dazu, von einer Beziehung ein Gefühl der Erfüllung zu erwarten. Aber Männer sind in dieser Hinsicht eher unsicher. Sie sind ambivalent.

Männer fühlen sich hin- und hergerissen, wenn sie sich mit dem Gedanken an eine Verpflichtung auseinandersetzen. Denn sie sind sich noch nicht sicher, ob sie gleichzeitig den Dingen nachgehen können, die ihnen ein Gefühl der Erfüllung geben.

Und deshalb müssen wir ein wenig mehr darüber sprechen, wie du deinem Mann in eine besondere Art von Beziehung einladen kannst. Eine, die auf der gezielten Absicht beruht, das Glück des anderen zu steigern.

Du siehst jetzt, dein Glück kann zu seiner Aufgabe werden. Bring ihn dazu, es so zu sehen, und alles ändert sich. Denn jetzt zieht ihn der Heldeninstinkt zu dir hin, anstatt ihn wegzurufen.

DIE KUNST, NACH MÖGLICHKEITEN ZU LEBEN

Hier ist eine grundlegende Wahrheit, an die ich dich erinnern möchte. Deine Überzeugungen sind wichtig, und du solltest sie bewusst wählen.

Die meisten Menschen setzen sich nie bewusst mit ihren eigenen Überzeugungen auseinander. Es ist leicht zuzulassen, dass die Gesellschaft und das, "was alle anderen tun", die eigenen Überzeugungen programmiert.

Die meisten dieser Überzeugungen, die du von der Gesellschaft geerbt hast, werden dir nicht schaden. Aber es ist nicht der potenzielle Schaden, um den ich mich sorge. Es ist das verlorene Versprechen auf so viel mehr Glück und Möglichkeiten, die du in deiner Zukunft haben könntest.

Ich spreche von einem besseren Leben. Das bessere Leben, das du haben könntest, wenn du dich bewusst für die Glaubenssätze entscheiden würden, die die Grundlage dafür bilden, wie du deine Lebensenergie einsetzt.

Was du über Männer glaubst und denkst, wird die Erfahrungen beeinflussen, die du mit ihnen machst. Ich will dir zeigen, warum das wichtig ist.

Wenn du dich auf eine lebenslange Beziehung mit einem Mann einlässt, wirst du zweifellos viele der Instinkte erkennen, die ich in diesem Kurs erwähnt habe. Einige seiner Instinkte können lästig sein. Manche von ihnen können dazu führen, dass du dich vernachlässigt fühlst. Und die Gesellschaft bietet viele negative Botschaften, die du über Männer aufnehmen könntest.

Aber ich fordere dich heraus, anders zu denken. Ich fordere dich heraus, daran zu glauben, dass du und dein Mann neue Rekorde für romantisches Glück, liebevolle Unterstützung und tiefe Leidenschaft aufstellen könnt.

Bist du mit dem Konzept der sich selbst erfüllenden Prophezeiung vertraut? Die Kraft einer sich selbst erfüllenden Prophezeiung ist in vielen Forschungsstudien nachgewiesen worden. Wenn du glaubst, dass etwas wahr ist, wird es manchmal aufgrund deines Glaubens wahr.

Ein gut recherchiertes Beispiel hierfür fand im öffentlichen Schulsystem statt, als Lehrern falsche IQ-Testergebnisse für die Schüler ihrer Klasse mitgeteilt wurden.

Die Lehrer wurden durch diese gefälschten Testergebnisse (die den Kindern selbst nie gezeigt wurden) beeinflusst. Die Forscher beobachteten, was im Laufe des Jahres, in dem die Schüler bei der Lehrkraft waren, geschah, aber auch, wie sich ihre schulischen Fortschritte von einer Klasse zur nächsten entwickelten. Die Auswirkungen waren verblüffend.

Wenn eine Lehrerin glaubte, dass Schüler intellektuell begabt waren, ermutigte sie diese Schüler unbewusst und automatisch zum Erfolg. Infolgedessen waren die Schüler überdurchschnittlich erfolgreich, und die gefälschten IQ-Testergebnisse wurden zu einer sich selbst erfüllenden Prophezeiung.

Leider funktionierte es auch andersherum. Einigen der sehr intelligenten Kinder wurden nach dem Zufallsprinzip gefälschte IQ-Werte zugewiesen, die auf niedrige intellektuelle Fähigkeiten hindeuteten. Die Lehrer gaben diesen Kindern weniger Möglichkeiten, eine Frage richtig zu beantworten. Sie wurden weniger ermutigt, weniger gelobt und ein wenig mehr ignoriert als die Schüler, von denen die Lehrer glaubten, dass sie am vielversprechendsten waren.

Das Ergebnis war, dass die Begeisterung der Schüler für das Lernen gedämpft wurde und ihre akademischen Leistungen zurückgingen. Das ist eine negative, sich selbst erfüllende Prophezeiung.

Das ist der Punkt. Wenn du zulässt, dass die Gesellschaft dich mit negativen Erwartungen über Männer überschwemmt und du dir diese Überzeugungen zu eigen machst, wirst du eine negative, sich selbst erfüllende Prophezeiung erleben.

Andererseits kannst du eine positive selbsterfüllende Prophezeiung zu deinem Vorteil nutzen. Das tust du, indem du dir die feste Überzeugung zu eigen machen, dass ein Mann gut reagieren wird, wenn du seinen Heldeninstinkt ansprichst.

Das folgende wird dann passieren. Du wirst länger durchhalten. Du wirst seltener entmutigt sein. Du wirst überall Möglichkeiten sehen. Und du wirst auf der Dynamik deines Erfolges aufbauen, wenn du zu den wenigen Menschen auf dieser Welt gehörst, die sich bewusst für ein Glaubenssystem entscheiden, das sie beibehalten wollen.

Bevor ich dir weitere Geheimnisse verrate, wie du den Heldeninstinkt deines Mannes wecken kannst, möchte ich noch etwas über die Bedeutung deiner Überzeugungen sagen.

Das Streben nach einem Crescendo des Glücks ist ein erstrebenswertes Ziel.

Allein das Wissen, dass dieses Ziel Teil deiner Pläne ist, wird für einen Mann attraktiv sein. Und in deinem eigenen Kopf wird das Wissen, dass du dich auf einer Mission zu immer größerem Glück befindest, Glücksgefühle in dir aufsteigen lassen, sogar jetzt im gegenwärtigen Moment.

So funktioniert das mit dem Glück. Unsere Gefühle ändern sich je nachdem, was wir als Nächstes erwarten. Indem du dir also eine Zukunft voller Möglichkeiten vorstellst und Glück zu einem aktiven Ziel machst, an dem du arbeitest, steigerst du ungewollt dein eigenes Glück.

Man kann so besessen davon sein, eine Dynamik aufzubauen, dass man den gegenwärtigen Moment nicht mehr wahrnimmt, aufsaugt und schätzt, während er sich entfaltet. Das wäre ein Fehler.

Ein Mensch, der voll und ganz im gegenwärtigen Moment ist, hat etwas Magisches an sich. Menschen, die das "Hier und Jetzt" voll und ganz erleben, haben eine besondere Qualität an sich.

Andere können das spüren. Es lässt dich lebendiger und glücklicher erscheinen und bringt die Lebenskraft, die in dir steckt, besser zum Ausdruck.

Meine Warnung lautet daher wie folgt. Wenn du die in diesem Kurs beschriebenen Methoden anwendest, sei nicht so erpicht auf die Zukunft, dass du das Jetzt vergisst. Genieß die Reise, wie sie sich entfaltet.
Glaub daran, dass die Zukunft unausgeschöpfte Verheißungen bereithält, aber glaub auch, dass es jetzt, in diesem Augenblick, mehr Freude, mehr Güte und mehr Schönheit gibt, als du jemals brauchen wirst.

Dies ist eine sich selbst erfüllende Prophezeiung, die deinen Geist auf eine Entdeckungsreise schickt - eine Entdeckungsreise, die nach allem Guten und Wertvollen sucht.

So kannst du auf eine schöne Zukunft hinarbeiten, ohne ein wichtiges Geheimnis aufzugeben, um das Leben zu genießen: dass sich das größte Abenteuer des Lebens hier und jetzt entfaltet, ein Moment nach dem anderen.

KURZE ZUSAMMENFASSUNG

Bevor wir fortfahren, lass uns kurz Revue passieren, was du bisher gelernt hast.

Dein Mann hat einen Heldeninstinkt. Er ist da, ob er es weiß oder nicht. Er beeinflusst deine Beziehung, ob du etwas dagegen tust oder nicht. Und es gibt bestimmte Signale, die diesen Heldeninstinkt auslösen.

Hier sind drei dieser Signale:

Eine Frau, die Dinge sagt oder tut, die Vertrauen in seinen natürlichen Wunsch zeigen, in ihrem Leben die Rolle eines Helden zu übernehmen. (Zum Beispiel, indem sie in kleinen Dingen um Hilfe bittet.)

Eine Frau, die ihm Möglichkeiten aufzeigt, sie glücklich zu machen (und ihm das Gefühl gibt, dass er Erfolg hat).
Eine Frau, die seine Träume unterstützt und ihn zu Abenteuern und neuen Herausforderungen zu ermutigen scheint.

Warum sind diese Dinge so wichtig? Nun, um das auf einer tieferen Ebene zu verstehen, müssen wir über die Dinge sprechen, die einen Mann faszinieren.

MODUL 4

Der Faszinationsauslöser

SCHLÜSSEL-LEKTION

Versuch nicht, ihn dazu zu bringen, dich zu lieben.
Fasziniere ihn stattdessen.

Ob du es glaubst oder nicht, alle Männer sind darauf programmiert, sich in dich zu verlieben.

Zusammen auf einer einsamen Insel mit wenig anderen Ablenkungen, würde alles, was an dir weiblich ist, nach ihm rufen.

Es wäre nur eine Frage der Zeit, bis deine weiblichen Qualitäten seine Liebesinstinkte auslösen würden. In seinem Gehirn sind alle Instinkte tief verankert, die er braucht, um sich nach deinem Körper, Gegenwart, Blick und deiner Freundschaft zu sehnen. Er ist nicht dazu bestimmt, allein zu sein.

Wenn das wahr ist, warum ist er dann so schwer zu fassen? Warum scheinen seine Interessen in so viele Richtungen zu gehen?

Es liegt an den vielen Ablenkungen in seinem Leben. In dieser modernen Welt können seine primären Triebe auf viele Arten befriedigt werden.

Bitte erkenn diese Wahrheit an: Nur die Dinge, die ihn faszinieren, werden seine Aufmerksamkeit lange genug fesseln, um ihm zu sichern.

Der Mensch ist nicht nur von Dingen fasziniert, nach denen er sich sehnt, sondern auch von Dingen, die ihn abstoßen oder Angst machen. So können wir zum Beispiel gleichzeitig Faszination und Entsetzen gegenüber Geschichten empfinden, die wir in den Nachrichten sehen.

Einige Talkshows nutzen unsere Faszination für das sich entfaltende Drama unausstehlicher Menschen aus. Wir können es kaum ertragen, solche Sendungen zu sehen, und doch fällt es uns schwer, den Kanal zu wechseln.

Natürlich sind wir auch von Dingen fasziniert, die wir begehren. Wir sind fasziniert von unglaublich attraktiven Promis. Wir sind fasziniert von den Methoden, mit denen jemand zu ungewöhnlichem Reichtum gekommen ist. Wir sind fasziniert von einem Dessertteller mit einer verlockenden Auswahl an Köstlichkeiten.

Die Dinge, die uns faszinieren, können entzückend oder abstoßend sein. Wie können diese Informationen für uns nützlich sein?

Die Antwort liegt einmal mehr in seinen grundlegenden Trieben. All die Dinge, die ihn faszinieren, aktivieren seinen Drang, etwas zu tun, zu sein oder etwas zu erreichen.

Ein Mann, der eine Phobie vor Spinnen hat, verspürt sofort den starken Drang, diese Kreatur zu zerdrücken, wenn sie über den Boden seines Wohnzimmers krabbelt.

Wir sind von Dingen fasziniert, die für unsere Grundbedürfnisse und Triebe von großer Bedeutung sind. Die Vermeidung eines Spinnenbisses fällt in diese Kategorie, also erregt eine Spinne in unserem persönlichen Raum unsere Aufmerksamkeit.

DAS PRIVATE INSELSIGNAL

Wenden wir dieses "Faszinationsprinzip" direkt auf deine Bemühungen an, die unsterbliche Liebe und Hingabe eines Mannes zu erobern.

Du musst dich an seinen Grundtrieben orientieren (an den Dingen, die ihn einfach faszinieren). Wenn du das schaffst, wirst du rund um die Uhr an seine Instinkte appellieren. Du ziehst ihn mit einer unwiderstehlichen Kraft zu dir.

Wie die berühmten Sirenen aus der griechischen Mythologie ist dieses "Signal" wie ein schönes Lied. Etwas Unwiderstehliches, auf das er zugehen will.

Und du sendest dieses Signal, indem du dich mit seinem Sinn für Ziele in Einklang bringst. Keine Sorge, im zweiten Teil dieses Kurses werde ich dir konkrete Beispiele dafür geben, wie du das tun kannst. Nimm erst einmal nur die große Idee auf. Lass mich deinen Geist mit Konzepten sättigen, die dir helfen werden, das Muster des Heldeninstinkts zu erkennen, das sich um dich herum entfaltet.

Solange du seine Aufmerksamkeit lange genug aufrechterhalten kannst, werden deine natürlichen weiblichen Eigenschaften seine Liebesinstinkte auslösen. Es ist, als ob du deinen eigenen künstlichen einsamen Inseleffekt erschaffen hast. Und das "signalisiert" seinen Faszinationsauslöser und schaltet ihn auf "an". Er wird von dir fasziniert sein.

Sozialpsychologen nennen dies "Propinquity", im Deutschen wird das banal mit „Nähe“ umschrieben. Der Begriff Propinquity bezieht sich einfach auf die Wahrscheinlichkeit, dass zwei Menschen die Möglichkeit haben, häufig miteinander in Kontakt zu treten. Je größer die Wahrscheinlichkeit ist, dass du einen Mann triffst, desto wahrscheinlicher ist es, dass ihr beide irgendwann zu einander findet.

Propinquity ist nachweislich der stärkste Faktor, der beeinflusst, wer wen heiratet. Bei einer so starken Variable lohnt es sich zu verstehen was ihn zum Funktionieren bringt.

Propinquity funktioniert genau aus dem Grund, den ich oben erläutert habe, als ich darüber sprach, was sich zweifellos zwischen einem Mann und einer Frau auf einer einsamen Insel abspielen würde. Wenn du die konkurrierenden Anforderungen an seine Aufmerksamkeit reduzierst, verstärkst du die Art und Weise, wie deine weiblichen Qualitäten seinen Verstand, Körper und seine Gefühle ansprechen.

In diesem Szenario arbeitet die Wahrscheinlichkeit zu deinen Gunsten. Zum Glück kannst du mehr tun, als dich auf Statistiken zu verlassen. Du kannst einfach faszinieren.

Weißt du noch, wie man das macht? Wenn du beim Lesen gut aufgepasst hast, kennst du die Antwort vielleicht schon. Bist du bereit? Hier ist sie.

Du kannst deinen Mann faszinieren, indem du in den bereits vorhandenen Strom seiner Grundtriebe einsteigst. Dinge, die für seine Grundtriebe relevant sind, erregen seine Aufmerksamkeit.

Lass nicht zu, dass du für seinen Antrieb irrelevant wirst. Insbesondere musst du die einzige Person in seinem Leben werden, die mit seinem Drang verbunden ist, dass er ein Ziel hat - und dass er die Macht hat, dieses Ziel zu erreichen.

Diese Aussage fasst einen wichtigen Gedanken in vereinfachter Form zusammen. Lies sie also bitte noch einmal, damit sie besser verstanden wird.

Lass uns diese Aussage nun aufschlüsseln. Beginnen wir mit dem Wort Zweck.

Seine grundlegenden Instinkte veranlassen ihn, nach einem sinnvollen Ziel zu suchen. Deine Aufgabe ist es, ein Teil dieses Ziels zu werden.

Bedenke dies. Energie ist die Wurzel aller menschlichen Motivation. Denk darüber nach, was dich antreibt. Meistens ist es dasselbe, was einen sechsjährigen Jungen an Heiligabend antreibt. Er ist gespannt auf das, was als Nächstes kommt.

Insbesondere wird er von der Überzeugung angetrieben, dass er beim Auspacken der Geschenke am Heiligabend eine große Freude haben wird. Er ist zu aufgeregt, um in der Zeit vor der Bescherung ruhig zu sein. Das liegt daran, dass die mentale Energie aus der Erwartung einer Belohnung kommt.

Auch das Gegenteil ist der Fall. Wir verlieren Energie (werden depressiv), wenn wir nicht glauben, dass wir das, was als Nächstes kommt, genießen können. Dieses Phänomen zeigt sich in den Forschungsergebnissen von Psychologen, die das Glück messen.

Wenn Psychologen die Menschen bitten, zu erfassen, wie glücklich und energiegeladen sie sich fühlen, zeigt sich in den Daten ein klarer Trend. Das Glücksgefühl erreicht am Freitagnachmittag seinen Höhepunkt, wenn die meisten Menschen sich auf das Wochenende freuen. Das gleiche Diagramm zeigt, dass die Zufriedenheit am Sonntagabend in Erwartung einer vollen Arbeitswoche abnimmt.

In dieser Glücksforschung verbirgt sich etwas Interessantes. Das Glück erreicht seinen Höhepunkt nicht, wenn das Wochenende anbricht. Es ist vielmehr so, dass die Menschen am Freitagnachmittag noch bei der Arbeit sind!

Und am Sonntag überwiegt das schlechte Gewissen, während die Freiheit des Wochenendes noch in vollem Gange ist. Was sagt uns das?

Sie sagt uns, dass der Mensch eine Antizipationsmaschine ist!

Unsere Energie und unser Glücksgefühl steigen, wenn wir uns auf etwas freuen. Der Effekt ist besonders stark, wenn wir Vergnügen in sehr naher Zukunft erwarten. Hier ist der Grund dafür...

Der menschliche Verstand entwirft ständig mentale Vorstellungen von der Zukunft. Unser Glaube an das, was als Nächstes kommt, bestimmt, wie glücklich wir uns fühlen.

Wenn jemand klinisch depressiv wird, kann er das Interesse am Leben verlieren. Im Extremfall einer klinischen Depression kann eine Person den ganzen Tag im Bett bleiben. Das trägt natürlich nicht dazu bei, dass sie sich besser fühlen. Und wenn du dich fragst, warum sie das tun, werden sie dir ganz klar sagen, dass ihnen einfach die Motivation, die Energie oder der Antrieb fehlt, um aufzustehen und sich dem Tag zu stellen.

Warum ist das so? Warum verlieren depressive Menschen an Energie und Motivation? Das liegt daran, dass Depressionen allmählich die Zukunftserwartungen eines Menschen verändern.

Meist ist es ein sehr negatives Ereignis wie ein plötzlicher Verlust, der Traurigkeit auslöst. Plötzlich sieht die Zukunft düster aus. Energie und Freude nehmen ab.

Es kann ein kleiner Verlust sein, wie der Verlust des Selbstwertgefühls, wenn du bei der Arbeit eine negative Bemerkung über dich hörst. Oder es kann ein großer Verlust sein, wie der Tod von jemandem, mit dem du noch viele Jahre gemeinsame Freude und Gesellschaft erwartet hattest.

So oder so, dein Verstand sieht plötzlich eine Zukunft ohne Belohnung vor sich. Das zehrt an deiner Energie. Wer will schon eine Zukunft haben, die keine Freude bringt?

Dein Gehirn beginnt buchstäblich, die chemischen Prozesse abzuschalten, die Gefühle wie Erregung, Energie und Motivation auslösen.

Wenn sich dieser Prozess lange genug hinzieht, nimmt die Depression ein Eigenleben an. Selbst wenn man sich emotional auf den Verlust eingestellt hat, führt die Depression zu einer Verzerrung der Gedanken, so dass alles Zukünftige düster und deprimierend erscheint.

Deine aktuellen Gefühle prägen deine Erwartung dessen, was als Nächstes kommt. Auf diese Weise verschwindet die Energie. Die Motivation verschwindet. Der Wunsch, aufzustehen und etwas zu tun oder etwas zu erreichen, verschwindet.

Was ist das Gegenteil davon? Was ist das Gegenteil davon, sich deprimiert zu fühlen? Um diese Frage zu beantworten, musst du dich nur an die Zeiten zurückdenken, in denen du am meisten Energie hattest. Das Gefühl der Freude geht mit dem Gefühl der Energie einher. Wir fühlen uns glücklich, wenn wir uns auf etwas freuen können.

Unser Gehirn ist so konzipiert, dass es Energie freisetzt, wenn wir eine Belohnung wahrnehmen, die wir anstreben und erreichen können. Mit anderen Worten: Wir sind voller Energie, wenn wir einen klaren Grund für unser Handeln sehen.

Kennst du den größten Motivator aller Zeiten für die Menschheit? Es ist ein treibender Sinn, der unserem Leben einen Sinn gibt.

ZURÜCKGELASSEN WERDEN

Wenn eine Frau stirbt, ist die Wahrscheinlichkeit, dass ihr Mann Selbstmord begeht, zehnmal höher als bei einer Frau, deren Mann stirbt.

Männer senden weniger Signale aus, um emotionale Unterstützung anzufordern. Männer verlassen sich in Bezug auf ihren Sinn und ihre zwischenmenschliche Intimität viel eher ausschließlich auf ihre Partnerin.

Sein Gefühl der Verbundenheit und des Verstandenwerdens verschwindet praktisch mit dem Tod des Ehepartners. Das erklärt, warum Männer nach dem Tod ihrer Partnerin so viel häufiger Selbstmord begehen. So wichtig bist du für sein Gefühl der Sinnhaftigkeit.

Wenn es darum geht, Gefühle zu teilen, hat er nicht annähernd so viel soziale Unterstützung durch andere Freunde wie du als Frau. Das liegt daran, dass Männer davon abgehalten werden, über ihre Bedürfnisse zu sprechen, verletzlich zu sein und um Hilfe zu bitten. Die Gesellschaft lehrt Männer, dass ihr Wert darin liegt, Schmerzen zu ertragen, Mut zu zeigen und hart und unbeeindruckt von der Not zu sein, während sie das tun, was getan werden muss.

Das sind genau die Eigenschaften, die viele Frauen dazu bringen, einen Mann zu bewundern und sich in ihn zu verlieben. Es sind auch die Eigenschaften, die ihn extrem schlecht darin machen, emotional offen und intim zu sein. Wenn du jedoch die Person sein kannst, die ihm das Gefühl gibt, dass er es wert ist, sich zu öffnen, kannst du im Grunde seine Welt sein. Du hilfst ihm, etwas zu haben, was er sonst nicht hätte, während du gleichzeitig die enge emotionale Nähe bekommst, nach der du dich bei ihm sehnst.

ZWECK GIBT UNS DAS GEFÜHL, LEBENDIG ZU SEIN.

Sinnhaftigkeit fühlt sich gut an. Es gibt uns ein Gefühl der Zugehörigkeit.

Es gibt uns ein Gefühl von Bedeutung.

Und ganz gleich, ob dein Ziel über dein irdisches Leben hinausgeht (wie es bei vielen zutiefst spirituellen Menschen der Fall ist) oder ob du einfach nur ein unmittelbares Bedürfnis für dich selbst oder für jemand anderen erfüllen willst, das Ziel steht an erster Stelle. Er ist die wichtigste Form der dauerhaften Belohnung, die die menschliche Energie antreibt.

Einen Sinn zu haben, ist eine Belohnung an sich. Es beseitigt unsere existenziellen Krisen (die Angst, die entsteht, wenn wir uns nicht sicher sind, warum wir existieren). Es gibt uns ein Gefühl der Sicherheit und des Wohlbefindens.

Stell dir einen militärischen Befehlshaber vor, der seine Truppen (oder seinen Stamm) kurz vor dem Angriff auf die Schlacht zusammenruft. Klassische Filmszenen, die diesen Effekt zeigen, sind Brave Heart und Gladiator (Filme, die Männer lieben).

Diese Filme zeigen auf fantastische Weise, wie selbst die Angst vor dem Tod ihre Macht verliert, wenn die Menschen plötzlich die Gewissheit haben, dass sie ein klares Ziel vor Augen haben. Sie richten ihre geistige und körperliche Energie darauf aus, dieses Ziel zu erreichen, und das fühlt sich herrlich an. So sehr, dass wir Filme darüber machen.

Aber das Bedürfnis nach Sinn ist auch in unser tägliches Leben eingewoben. Zeig mir jemanden, der depressiv ist, und ich zeige dir einen Menschen, der (zumindest vorübergehend) die Kontrolle über Dinge verloren hat, die früher zu seinen Hauptzielen im Leben gehörten.

Es könnte eine Mutter sein, die ihre Aufgabe darin sieht, ihr Kind zu ernähren, nur um dieses Kind zu verlieren. Es könnte ein Geschäftsmann sein, dessen Unternehmen zusammenbricht und ihn in dem Glauben zurücklässt, dass er zu wenig Geld und zu wenig Jahre hat, um sein Imperium wieder aufzubauen.

Durch diese plötzlichen Verluste entsteht ein Vakuum. Der Sinn des Lebens wurde durch eine grausame Wendung des Schicksals beseitigt... und mit ihm ihr Antrieb, ihre Motivation und ihre Energie.

Das Glück kommt in Wellen. Manche Wellen sind klein, während andere eher wie riesige Wogen sind, die uns über lange Zeiträume unseres Lebens tragen. Jede Welle des Glücks entsteht aus der Vorfreude auf Erlebnisse, die wir in der Zukunft genießen wollen.

Hattest du jemals einen Moment, in dem die Dinge schlecht liefen, hast dann aber beschlossen, den Kurs komplett zu ändern?

Ein Kurswechsel könnte bedeuten, dass du etwas, das nicht funktioniert hat, ganz aufgibst. Oder es könnte bedeuten, dass du dich wieder auf ein Erfolgsprinzip konzentrierst, welches du ein paar Monate oder Jahre lang vergessen hast.

Wenn du diese Erfahrung gemacht hast, erinnerst du dich vielleicht an das plötzliche Gefühl der Erleichterung, als du beschlossen hast, etwas, das nicht funktionierte, aufzugeben und eine neue Strategie zu verfolgen.

Warum hat sich das gut angefühlt? Schließlich hast du dir damit im Grunde selbst eingestanden, dass du versagt hast oder deine Zeit mit dem falschen Ansatz verschwendet hast.

Warum fühlt es sich gut an, wenn man merkt, dass man seine Zeit verschwendet hat? Das tut es nicht. Was sich gut anfühlt, ist die plötzliche Veränderung des Modells in deinem Gehirn. Deine Zukunftsvision bekam ein plötzliches Update, das hoffnungsvoller erschien. Im Handumdrehen steigt dein Glücksgefühl an.

Dein mentales Hologramm (in dem du dir die Zukunft vorstellst) hat sich plötzlich verändert. Du sahst dich nicht mehr endlos mit dem Kopf gegen eine Wand rennen. Du sahst viel mehr einen Weg, auf dem du das Gefühl hattest, dass du gewinnen könntest.

Plötzlich wird Energie freigesetzt. Dein Geist bewegt dich zum Handeln.

Du fühlst dich glücklich.

All das, weil der menschliche Verstand eine Antizipationsmaschine ist. Deine Energie ist mit deiner eigenen Einschätzung verknüpft, ob deine derzeitigen Strategien wahrscheinlich Früchte tragen wird, wenn du sie aufrechterhältst.

Das ist der Punkt...

Wenn du dich voll und ganz auf dein Ziel ausgerichtet fühlst, werden Energie und Glück freigesetzt. Du erlebst plötzliche eine Verbesserung deiner Lebensqualität.

Lass uns nun erörtern, wie sich das auf einen Mann im Zusammenhang mit seiner Beziehung zu dir auswirkt.

Die Verbindung zwischen Liebe und Ziel

Das Ergebnis, das wir anstreben, ist eine dauerhafte Liebe. Aber du kannst niemanden zwingen, dich zu lieben. Du hast keine direkte Kontrolle darüber, ob er Gefühle der Liebe für dich hat oder nicht.

Deshalb müssen wir rückwärts arbeiten, um die Dinge zu entdecken, die du kontrollieren kannst und die die Chancen zu deinen Gunsten erhöhen.

Damit sind wir wieder bei dem Auslöser der Faszination. Wir sind fasziniert von Dingen, die uns entweder Schmerz oder Freude bereiten können. Die Dinge, die seine Aufmerksamkeit erregen, sind die Dinge, die das Potenzial haben, einen großen Einfluss auf seinen Schmerz oder seine Freude zu haben.

Denk daran, dass sein Verstand ständig ein automatisches Modell für die Zukunft erstellt. Der Teil seines Verstandes, der an diesem ständigen Prognoseprozess beteiligt ist, ist hochgradig auf alles eingestellt, was mit möglichem Schmerz droht oder mit dem Versprechen von möglichem Vergnügen lockt.

Das ist Faszination auf den Punkt gebracht. Wir sind fasziniert von Dingen, die uns ein gutes Gefühl geben können, und von Dingen, die uns ein schlechtes Gefühl geben können.

Faszination ist das mächtigste Werkzeug, das du hast, um sein Interesse und seine Aufmerksamkeit zu gewinnen. Dennoch ist es der am meisten übersehene Aspekt der menschlichen Psychologie, wenn es um romantische Beziehungen geht. Aus diesem Grund muss ich sicherstellen, dass du dieses Konzept wirklich gründlich verstehst, bevor wir weitermachen.

Schauen wir uns ein Beispiel an.

Auf der Arbeit hast du ein Auge auf einen Mann geworfen. Du schaust aus dem Fenster und siehst ihn auf dem Parkplatz in Richtung deines Bürogebäudes gehen.

Er geht langsamen Schrittes und unterhält sich mit einer Frau, die du nicht kennst. Plötzlich ist sie faszinierend. Du trittst näher an das Fenster heran, um einen besseren Blick auf ihr Gesicht zu erhaschen.

Warum fasziniert sie dich?

Sie fasziniert dich, weil sie offensichtlich die Aufmerksamkeit des Mannes hat an dem du interessiert bist. Es besteht die Möglichkeit, dass sie Konkurrenz ist.

Bei näherem Hinsehen erkennst du vielleicht, dass es sich um eine Vertriebsmitarbeiterin eines Partnerunternehmens handelt und nicht um eine Freundin oder Kollegin, die um seine Aufmerksamkeit buhlt.

In jedem Fall ist die Art seiner Beziehung zu ihr von Bedeutung. Und damit ist es etwas, das für dich von Bedeutung ist.

Das ist der springende Punkt. Die Faszination bestimmt, worauf wir uns zu einem bestimmten Zeitpunkt konzentrieren. Lass uns noch einmal die wichtigsten Punkte durchgehen.

Die Dinge, die uns am meisten faszinieren, sind die Dinge, die für den Zweck, den wir für unser Leben gewählt haben, relevant sind.

Werde Teil seiner Bestimmung und du wirst ihn faszinieren. Und was noch wichtiger ist: Du wirst ihn auch langfristig faszinieren.

Sein Heldeninstinkt sehnt sich nach einem Zweck, einem Ziel, einer Mission, einer Person, die ihn braucht. Werde Teil seiner Bestimmung, indem du seinen Heldeninstinkt auslöst.

Die Frage ist: Was treibt den Mann an, den du liebst? Welche Antriebe lösen die Faszination deines Liebesinteresses aus?

Lass mich das für dich kurz zusammenfassen.

Die Signalformel für die verlassene Insel:

- Propinquity erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass er sich in dich verliebt
- Propinquity wird nur dann eintreten, wenn du gute Arbeit leistest darin, seine Aufmerksamkeit zu fesseln und zu halten.

Und das kannst du erreichen, indem du die Prinzipien der Faszination anwendest, die du in diesem Kurs zur Beziehungsbewältigung lernst.

Greif die Dinge auf, die ihn bereits faszinieren (z. B. der Held von jemandem zu sein). Denn diese Dinge wirken sich auf seinen Verstand und seinen Drang aus, dem Schmerz zu entkommen und dem Vergnügen nachzugehen.

Was kannst du beeinflussen, das all diese Dinge (Bedeutung, Schmerz und Vergnügen) berührt? Seinen Sinn für das Ziel. Mach dich selbst zu einem Teil seiner Sinnhaftigkeit.

Vielleicht fragst du dich jetzt, wie du dich an seinem Vorhaben beteiligen kannst. Mach dir keine Sorgen. Später in diesem Kurs werde ich dir eine große Idee vorstellen, die alles für dich verändern wird. Etwas, das ich die "Momentum-Methode" nenne.

Es ist eine Idee, die dir zeigt, wie du ihn zu einem gemeinsamen Ziel einladen kannst... ein Ziel, das gut für deine Beziehung ist, seinen Heldeninstinkt weckt und gut für dich ist! Aber jetzt brauchen wir nur noch einen weiteren Teil dieser Faszinationsgleichung, um zu sehen, wie alles zusammenpasst. Es ist an der Zeit, über die Dinge zu sprechen, die einen Mann zurückhalten. Was hält ihn davon ab, dich automatisch zum Ziel seines Lebens zu machen?

MODUL 5

Wenn Männer sagen: "Ich bin einfach noch nicht so weit"

SCHLÜSSEL-LEKTION

Ein Mann wird die Sehnsüchte seines Herzens ignorieren, um eine Identität zu erlangen, auf die er stolz sein kann.

Der häufigste Grund, den ein Mann einer Frau dafür gibt, dass er sich nicht auf eine Beziehung einlässt, ist: "Ich bin einfach noch nicht bereit." Schauen wir uns doch mal an, was das wirklich bedeutet.

Wenn ein Mann sagt, er sei noch nicht so weit, dann liegt das daran, dass seine Instinkte ihn in eine andere Richtung gelenkt haben. Er geht in eine bestimme Richtung, um dort durch seine Leistungen ein Gefühl der Sinnhaftigkeit zu erlangen.

Er strebt nach Errungenschaften, die ihm das Gefühl geben, dass er Respekt verdient.

Wie diese Errungenschaften aussehen, ändert sich im Laufe der Entwicklung eines Mannes. Allison Armstrong (eine begabte Leiterin von Eheseminaren) verwendet eine Metapher, um die Entwicklungsphasen zu erklären, die Männer durchlaufen. Ihre Metapher ist die eines Ritters, eines Prinzen und eines Königs.

Sowohl psychologische als auch hormonelle Faktoren beeinflussen den Weg, den ein Mann einschlägt, von der Phase des Ritters zur Phase des Prinzen und schließlich zur Phase des Königs der männlichen Erfahrung.

Dr. Louann Brizendine, die Gründerin der ersten Klinik in den USA, die sich mit geschlechtsspezifischen Unterschieden im Gehirn, im Verhalten und in den Hormonen befasst, hat viele DNA-bedingte Hormonveränderungen bei Männern über die gesamte Lebensspanne festgestellt. Sowohl der soziale Druck als auch die DNA beeinflussen die Dinge, zu denen sich ein Mann in einer bestimmten Phase seines Lebens getrieben fühlt.

Wenn Jungen in der Pubertät beginnen, zu Männern heranzureifen, treten sie in die Ritterphase ein. Diese Phase im Leben eines Mannes dauert bis weit in die Mitte oder das Ende der 20er Jahre hinein. Es ist eine Lebensphase, in der seine Instinkte ihn zu Abenteuern treiben.

Sehr oft beinhaltet dieses Abenteuer die Suche nach Spaß. Mit einem Mann in der Ritterphase macht es sehr viel Spaß, sich zu verabreden, aber er ist noch nicht bereit, sich mit einer ernsthaften Verpflichtung niederzulassen. Das liegt daran, dass die Hauptmotivation eines Ritters die Freiheit ist, so dass er alle Arten von neuen Lebenserfahrungen und Abenteuern machen kann.

Während der Ritterphase wird ein Mann dich mit Leidenschaft verfolgen, dir eine schöne Zeit bereiten und sehr energisch sein. Aber er wird nicht die geringste Ahnung haben, warum du

oder irgendjemand anders auf die Party und das Abenteuer verzichten sollte, nach denen er sich sehnt. Die Freiheit zu erforschen, ist sein wichtigstes Motiv.

Wenn er in die Prinzphase eintritt, ändert sich seine Hauptmotivation mit der plötzlichen Erkenntnis, dass er in diesem Leben noch nichts von Bedeutung aufgebaut hat. Es ist, als ob der Bann gebrochen ist und er erkennt, dass er nicht für immer ein Partytier sein will.

Plötzlich geht es ihm darum, dieser Welt seinen Stempel aufzudrücken, damit er sich eines Tages im Ruhm dessen sonnen kann, was er erreicht hat. Seine Hauptmotivation besteht darin, etwas aufzubauen, das seinen Wert beweist. Ihm wird klar, dass er das freigeistige Abenteuer hinter sich lassen und etwas Bedeutendes tun muss.

Zu Beginn der Prinzphase kann er Ende 20 oder sogar Mitte 30 sein. Die Geschwindigkeit der Reifung und Veränderung ist bei jedem Mann anders.

Wenn sich die Prinzphase im Leben eines Mannes dem Ende zuneigt, hat er das Gefühl, dass es ihm gelungen ist, für sich selbst zu sorgen, und dass er eine ganze Menge erreicht hat. Die Prinzphase im Leben eines Mannes kann zwischen 10 und 25 Jahren variieren, je nachdem, wie oft er den Kurs in seiner Karriere ändert und versucht, etwas Sinnvolles aufzubauen. Aber irgendwann wird er in das eintreten, was die Gesellschaft üblicherweise als Midlife-Crisis bezeichnet.

Die Midlife-Crisis tritt ein, wenn er genug Erfolg und Schwung erreicht hat, um seine Nase lange genug vom Schleifstein zu nehmen, um zu sehen, wer er geworden ist und wohin er geht. Er beginnt, ernsthaft über das Erbe nachzudenken, das er hinterlassen möchte. Er erkennt, dass es an der Zeit ist, sich von einigen Träumen zu verabschieden, von denen er dachte, dass er eines Tages zu ihnen zurückkehren könnte. Gleichzeitig verspürt er ein starkes Bedürfnis, sich selbst zu definieren und herauszufinden, wofür er wirklich steht.

Dies ist der Prozess, durch den ein Mann von der Prinzenphase in die Phase übergeht, die Allison Armstrong treffend die Königsphase genannt hat.

Und das ist der entscheidende Unterschied zwischen der Prinz- und der Königsphase. Sobald er die Königsphase erreicht hat, möchte er sein Leben auf einige wenige Prinzipien ausrichten, die seine starken Ansichten über das, was wichtig ist, widerspiegeln. Er wird in vielerlei Hinsicht weniger flexibel, da der Prozess des Ringens mit dem, was wird (während der Midlife-Crisis), mit der Entscheidung endet, für etwas zu stehen. Und das, wofür er steht, ist eng mit seinem Identitätsgefühl verbunden.

Auch Frauen engagieren sich und haben ein Gefühl der Identität, das auf einer Reihe von Dingen beruht, denen sie ihr Leben widmen, aber in der Königsphase ist dieses Phänomen für Männer viel stärker und fester. Das liegt daran, dass er sich über die wenigen Dinge definiert, die für ihn in seinem Leben wichtig sind.

Verstehst du, er versucht immer noch, im Leben zu "gewinnen". Und er versucht zu gewinnen, indem er sein Leben auf die Dinge ausrichtet, die für das Erbe, das er hinterlässt, wirklich wichtig sind.

Ein weiterer wichtiger Unterschied in der Königsphase im Leben eines Mannes ist, dass er sich darauf konzentriert, anderen zu geben und die Früchte seiner Arbeit zu genießen. Er ist sehr daran interessiert, seine Zeit und seine finanziellen Ressourcen zur Verfügung zu stellen, und er möchte für seine Fähigkeit, für andere zu sorgen, geschätzt werden.

Wenn du seine Bemühungen, für dich zu sorgen, im Großen wie im Kleinen zurückweist, wird das seine Erfahrung trüben. Er möchte, dass du den Thron neben ihm einnimmst und ihm erlaubst, dich als seine Königin zu verwöhnen. Aber er möchte sich auch bewundert und geschätzt fühlen. In diesem Stadium seines Lebens geht es beim "Gewinnen" im Zusammenhang mit seiner Beziehung zu dir darum, dir das gute Leben zu zeigen, während er dasselbe genießt.

Wenn du mit einem Mann zusammen bist, der die Königsphase seines Lebens erreicht hat, solltest du vor allem darauf achten, dass du ihm nicht deine Wertschätzung oder Bewunderung vorenthältst. Er möchte ein Gefühl des "Gewinnens" erreichen, indem er seine Zeit, sein Wissen oder seine finanziellen Mittel zur Verfügung stellt.

Ich sollte auch darauf hinweisen, dass er sich zu keinem Zeitpunkt zu 100 % in nur einer der drei Entwicklungsphasen befindet. Er wird immer Elemente des Rittertums beibehalten, während er durch die anderen Phasen schreitet. Er wird auch manchmal ein großes Interesse an Sinn und dem Aufbau von etwas von bleibendem Wert zeigen, während einige Bereiche seines Lebens immer noch seine abenteuerliche, freigeistige ritterliche Denk- und Handlungsweise auslösen.

ZÖGERN, SICH ZU BINDEN

Wenn ein Mann in der Prinz-Phase sagt, er sei "nicht bereit", sich auf eine Beziehung einzulassen, sagt er damit Folgendes:

"Ich habe nicht das Gefühl, dass ich im Leben schon etwas erreicht habe. Ich werde sehr hart arbeiten und mich unglaublich anstrengen müssen, um die Art von Männlichkeit, Bedeutung und Leistung zu erreichen, die ich mir wünsche. Ich weiß nicht, ob ich genug Zeit und Aufmerksamkeit haben werde, um dich glücklich zu machen, während ich auf dieser Mission bin und dieses Ziel verfolge. Deshalb bin ich mir nicht sicher, ob ich wirklich bereit bin, dir zu versprechen, für dich da zu sein und dich so zu versorgen, wie ich mich als Mann dazu berufen fühle."

Eine Sache, die man über Männer wissen muss, ist, dass sie schon als kleine Jungen nicht an etwas teilnehmen, von dem sie nicht glauben, dass sie darin "gewinnen" können.

Das ist etwas, was viele Frauen nicht verstehen, selbst Frauen, die kleine Jungen bemuttert haben. Und ich möchte dich ermutigen, nicht zu versuchen, es zu verstehen, sondern es einfach als eine Tatsache zu akzeptieren.

Beobachte die Männer in deinem Leben und du wirst erkennen, wie mächtig und tiefgreifend diese Wahrheit ist. Männer werden alles tun, um einer Aufgabe, Anforderung oder Erwartung zu entkommen, bei der sie das Gefühl haben, nicht "gewinnen" zu können.

Dazu gehört auch, dass er die Rolle des Freundes, des Ehemanns, des Vaters oder jeden anderen Beziehungsstatus, den du von ihm verlangst, "gewinnt". Wenn er glaubt, dass er deinen Ansprüchen nicht gerecht werden kann, wird er sagen, dass er nicht bereit ist.

Aus diesem Grund sind Männer durch kleine Belohnungen, die ihnen zeigen, dass sie erfolgreich sind, viel stärker motiviert. Wir werden später auf dieses unglaublich wichtige Thema zurückkommen, wenn wir besprechen, wie du den Sinn, das Ziel und die Motivation deines Mannes so gestalten kannst, dass du im Mittelpunkt stehst.

DIE KRAFT DES GEGENSEITIGEN FEIERNS VON ERFOLGEN

Miriam, eine frühere Kundin von mir, kam eines Tages nach Hause und sagte zu ihrem Freund: "Weißt du was? Ich habe die Beförderung bekommen, für die ich mich beworben habe!" Ihr Freund antwortete mit dem Überschwang, auf den Miriam gehofft hatte: "Oh Mann! Das ist so toll! Du musst jetzt so aufgeregt sein. Das sollten wir feiern!"

Laut einer 2006 veröffentlichten Studie von Shelley Gable von der University of California, Santa Barbara, ist die Reaktion des Freundes genau die Art von Reaktion, die eine Beziehung braucht, um zu gedeihen.

Während die meisten Paare ihren Partner als jemanden ansehen, der in schweren Zeiten emotional für sie da ist, hat die Forschung kürzlich gezeigt, dass es noch wichtiger ist, in guten Zeiten die Freude miteinander zu teilen.

Freude ist eine wesentliche Voraussetzung für eine glückliche Beziehung. Wenn ein Partner nicht das Gefühl hat, dass der andere Partner seine Momente der Freude teilt, dann beginnt das Interesse an der Beziehung zu schwinden.

Es hat sich herausgestellt, dass selbst neutrale Kommentare wie "Das ist wirklich schön, Schatz" mehr Schaden anrichten können als gar nichts zu sagen. Ein neutraler Tonfall, wenn jemand seine Begeisterung, seine Hoffnungen oder seinen Erfolg mitteilt, ist sogar noch schlimmer als etwas Negatives zu sagen. Das liegt daran, dass ein neutraler Ton suggeriert, dass du dich nicht einmal genug kümmerst, um eine Meinung zu haben.

Wenn dein Mann spürt, dass du seine Fortschritte bei der Erreichung seiner Ziele feierst, wird sein tiefstes Bedürfnis nach gemeinsamer Freude in der Beziehung erfüllt.

MÄNNLICHKEIT UND DER DRANG ZUR LEISTUNG

Nichts gibt einem Mann ein Gefühl von Bedeutung und Leistung mehr als ein Versorger für andere zu sein. Es ist in seiner DNA verankert, auf die Jagd zu gehen und etwas für die Menschen, die er liebt, mit nach Hause zu bringen.

In der heutigen Zeit fühlen sich die Männer ein wenig verloren. Es ist nicht ungewöhnlich, dass eine Frau viel mehr Geld verdient als ihr Partner. Und heutzutage kann man sich mit Geld eine Pizza an die Tür liefern lassen. Der Jäger fühlt sich also ein wenig verloren.

Die traditionellen Geschlechterrollen in der Antike (z. B. Männer beim Jagen und Frauen beim Sammeln) beruhten auf mehr als nur der Tatsache, dass Männer im Durchschnitt größer und

stärker sind als Frauen. Die Unterschiede gehen viel tiefer, bis hinunter auf die neurologische Ebene.

Testosteron sorgt dafür, dass das Gehirn eines Mannes viel eher bereit ist, Risiken einzugehen und sich körperlichen Gefahren zu stellen, um eine körperliche Herausforderung zu meistern. Testosteron treibt Männer dazu an, sich für die Möglichkeit zu begeistern, ihre Stärke gegen ein Tier zu testen, das dreimal so groß ist wie sie.

So ist es nur natürlich, dass die Frauen in der Regel zu Hause blieben, um die Jungen zu hüten und das Feuer zu unterhalten, während die Männer auf die Jagd gingen.

Und es mag kein sehr angenehmer Gedanke sein, aber nicht nur die Männer waren von dieser Rolle besessen. Wenn ein Mann bei seiner Partnerin gut ankommen wollte, wurde von ihm erwartet, dass er für sie sorgt. Abend für Abend nach Hause zu kommen und nichts von der Jagd vorzuweisen, wäre nicht gut aufgenommen worden.

Er könnte buchstäblich das Interesse und die Aufmerksamkeit einer Frau verlieren, wenn diese einen anderen Mann als weitaus fähiger ansahen, für sie zu sorgen. Folglich ist das Versorgerdasein tief in der männlichen Psyche und DNA verwurzelt.

Die Art und Weise, wie wir unsere Grundbedürfnisse befriedigen, hat sich sehr schnell verändert, als wir vom Jagen und Sammeln zum Ackerbau übergingen und dann zum Industriezeitalter und jetzt zum Informationszeitalter. Unsere DNA hat sich nicht so schnell angepasst. Der Mann in deinem Leben verspürt immer noch den starken Drang, deine Anerkennung zu gewinnen, indem er ein fähiger Versorger ist.

Die Ironie besteht darin, dass Männer weiterhin die Rolle des Versorgers anstreben, sogar in einer Weise, die ihre Partnerinnen in den Wahnsinn treibt. Ein Mann wird vom Instinkt getrieben, ein Versorger zu sein. Das gilt selbst dann, wenn seine Bemühungen, ein Versorger zu sein, dazu führen, dass er zu viel arbeitet und zu wenig Zeit mit dir verbringt.

Und wenn ich davon spreche, ein Versorger zu sein, dann sollte man sich darüber im Klaren sein, dass sich dieses Streben auf viele verschiedene Arten zeigen kann. Sein Drang, etwas zu leisten, kann genauso gut dazu führen, dass er eine Rockband gründet, wie dazu, dass er ein Unternehmen gründet, das Widgets verkauft.

Der Drang, ein Versorger zu sein, ist eng mit seinem Sinn und Zweck verbunden. Wenn du also wissen willst, was einen Mann fasziniert, schau dir seine Triebe an.

Der mächtigste übergreifende Antrieb, der im Leben deines Mannes jahrelang anhält, ist der Drang, sich erfolgreich zu fühlen. Um sich erfolgreich zu fühlen, muss er gewinnen.

Aber jetzt werde ich dir sagen, wie du diesen Trieb so lenken kannst, dass er für deine Beziehung und nicht gegen sie arbeitet.

MODUL 6

Wie dein Verlangen ihn faszinieren kann

SCHLÜSSEL-LEKTION

Zeig ihm, wie er gewinnen kann.

Was wäre, wenn ich dir sagen würde, dass du ihm deine Wünsche so präsentieren kannst, dass sie seinen Drang, ein Versorger zu sein, auslösen? Wäre das nicht eine gute Sache? Es ist möglich, und hier lernst du, wie du es anstellst.

Du hast eine Vision davon, wie dein ideales zukünftiges Leben aussehen soll. Im Gegensatz zu seiner Idealvorstellung hat sie mehr mit Beziehungen, den Menschen, mit denen du Zeit verbringst, und dem hübschen Haus, in dem du lebst, zu tun.

Seine Vision geht von solchen Dingen aus, konzentriert sich aber nicht auf sie. Ohne schöne Beziehungen wäre er nicht glücklich, aber sein Instinkt sagt ihm, dass er warten muss und sich auf diese Dinge erst konzentrieren kann, wenn er erfolgreich geworden ist.

Seine Vision wird also von Strategien und Zielen für den beruflichen Erfolg sowie von einem gewissen Maß an Unabhängigkeit und Freiheit beherrscht. Aber hier ist der Grund, warum er von diesen Dingen angetrieben wird. Auf einer unbewussten Ebene glaubt er, dass sie ihn als Mann bestätigen würden, so dass er als jemand, der "erfolgreich" ist, Beziehungen genießen kann.

Es ist wie ein ungeschriebenes Gesetz der Männlichkeit, dass er immer gewinnen muss. Testosteron bewirkt, dass der männliche Geist von Hierarchie und Wettbewerb besessen ist. Es ergibt eigentlich keinen Sinn, aber sein Instinkt warnt ihn davor, eine Rolle anzunehmen, bei der er das Gefühl hat, dass er bei der Erlangung deiner Anerkennung nicht "gewinnen" kann.

Wenn er also glaubt, dass du plötzlich mehr von seiner Zeit und Aufmerksamkeit brauchst, um ihn in einer Rolle wie "Freund", "Ehemann" oder "Vater" zu akzeptieren, wird er diese Rolle ablehnen. Und das liegt nicht daran, dass er dich nicht liebt.

Du fragst sich vielleicht, warum es so schwer ist, sich auf eine tiefere Beziehung oder eine Ehe einzulassen, wenn ihr beide ohnehin die meisten Abende miteinander verbringen, er bereits einen Job hat und mit niemand anderem zusammen ist.

Auch hier kommt es auf die unterschiedliche Perspektive an, die er als Mann hat. Für ihn ist eine Verpflichtung etwas, bei dem er gewinnen muss. Wenn er nicht sicher ist, dass er gewinnen kann, wird er eine Verpflichtung vermeiden. Auf diese Weise kann er sich immer zurückziehen und sagen, er habe nie etwas versprochen.

Was ist die Lösung?

Kurz gesagt, das hier. Zeig ihm, wie er gewinnen kann. Wenn du ihm eine Zukunftsvision zeigst, die mit seinem Bedürfnis, deine Anerkennung zu gewinnen, übereinstimmt, kannst du seine männlichen Instinkte so weit ausdehnen, dass sie mehr von dem einschließen, was du von der Beziehung erwartest.

DAS GEHEIMNIS, SEINE BESESSENHEIT ZU WERDEN

Bis jetzt habe ich diese einfache Wahrheit dargelegt. Er ist davon besessen, eine Aufgabe zu finden, bei der er das Gefühl hat, dass er gewinnen kann. Er möchte eine Beziehung mit dir, aber nicht, wenn das bedeutet, sich wie ein Versager zu fühlen oder wenn es seinen Drang, etwas zu erreichen, bremst.

Aber was ich dir als Nächstes sage, wird deine Erfahrungen mit Männern völlig verändern. Ich werde dir zeigen, wie du bei Null anfängst und seine männlichen Instinkte allmählich mit genau den Dingen verbindest, die seine Beziehung zu dir in Schwung bringen werden.

Ich werde dir einen Prozess in fünf Schritten zeigen. Wir beginnen mit dem letzten Schritt. Der Grund dafür ist, dass der letzte Schritt das Ziel ist - der Endpunkt, den wir anstreben. Wenn du das Ziel verstehst, fällt es dir leichter, die einzelnen Schritte zur Erreichung dieses Ziels zu verstehen.

Schritt fünf steht für das Ziel, das wir zu erreichen versuchen. Hier ist es:

- Zeig ihm, dass er sich nicht zwischen dir und den abenteuerlichen Lebenszielen entscheiden muss, nach denen sein Instinkt ruft.

Das ist es kurz und bündig. Wie du dir vielleicht schon gedacht hast, erfordert das Erreichen dieses Ziels jedoch ein wenig Finesse und Insiderwissen darüber, wie das männliche Gehirn funktioniert.

Lass mich ein paar Dinge darüber sagen, wie Männer denken. Dann zeige ich dir eine Methode, mit der du sein Verhalten beeinflussen kannst.

Die Anwendung dieser einfachen Schritte kann den Unterschied ausmachen zwischen sich eine unglaubliche Beziehung zu wünschen und tatsächlich eine zu haben.

Bitte denke auch an Folgendes. Du kannst das Kursmaterial so oft durchgehen, wie du es brauchst. Es besteht keine Eile. Das Meistern der Geheimnisse einer unglaublichen Beziehung dauert sowohl Zeit als auch Hingabe.

Diese Beziehungsfähigkeiten werden dir für den Rest deines Lebens von Nutzen sein. Denn seinen Heldeninstinkt zu verstehen, wird wie ein Schlüssel sein, der dir neue Welten eröffnet, die du in deinen Beziehungen erkunden kannst. Es ist also in Ordnung, wenn du diesen Kurs mehrmals durchlaufen musst. Es wird sich lohnen.

Aber zurück zu den fünf Schritten, die deinen Mann in einen Romantiker verwandeln, der nicht aufhören kann, an dich zu denken.

Beginnen wir mit dem Endziel. Dein Ziel ist es, ihm zu zeigen, dass er nicht zwischen einer Beziehung zu dir und dem Erreichen eines sinnvollen Ziels, nach dem er strebt, wählen muss.

Wie zapft man diese Triebe an? Die Antwort ist, dass man ganz klein anfängt. Dann baut man schrittweise seine Fortschritte aus.

Um dir zu zeigen, wie das funktioniert, verweise ich auf einen Abschnitt aus einer Schulung, die ich zum Thema Kommunikation mit Männern durchgeführt habe.

In diesem Abschnitt wird das Konzept erläutert, mit nichts anzufangen und nach und nach ein neues Muster aufzubauen, das du im Laufe der Zeit verstärken kannst.

Orcas (auch bekannt als Schwertwale) springen in ihrem natürlichen Lebensraum in freier Wildbahn gelegentlich aus dem Wasser. Es ist jedoch nicht natürlich, dass Orcas aus dem Wasser springen, um über Seile zu springen, wenn ein Mensch ihnen das Signal dazu gibt.

Doch mit Hilfe der Verhaltenskonditionierung können wir den Orcas genau das beibringen. In den nächsten Abschnitten erfährst du, wie du deinem Mann etwas beibringen können, was für Männer "in freier Wildbahn" nicht natürlich ist. Wir werden die genaue Technik untersuchen, mit der ein Orca in Sea World trainiert wird, damit du diese Technik anwenden kannst, um deinen Mann zu einem besseren Kommunikator zu machen.

Manche Leute sagen, Orcas seien klug, aber sie können nicht sprechen und sind zu schwer, um sie zu schubsen. Wie trainiert man sie also, über ein Seil zu springen, das sich 10 Meter über ihrem Becken befindet, damit die Menschenmassen ihnen zujubeln können?

Die Antwort lautet Verhaltenskonditionierung. Verhaltenskonditionierung ist nichts anderes als das Anbieten kleiner Belohnungen, um das Verhalten allmählich zu beeinflussen.

Der Orca frisst gerne Fisch. Sein Trainer wirft ihm einen Fisch zu, um ein Verhalten zu belohnen, das dem Verhalten, das der Trainer vom Orca auf Kommando erwartet, sehr ähnlich ist.

Sie beginnen damit, eine Schnur am Boden des Schwimmbeckens zu befestigen. Jedes Mal, wenn der Orca darüber schwimmt, wirft ihm der Trainer einen Fisch zu. Es dauert nicht lange, bis der Orca die Verbindung herstellt und merkt, dass er jederzeit einen Fisch bekommen kann, wenn er über die Schnur am Boden seines Schwimmbeckens hin und her schwimmt.

Sobald dieses Verhalten fest etabliert ist, hebt der Trainer die Schnur so an, dass sie sich etwa auf halber Höhe in der Wassertiefe des Schwimmbeckens befindet. Wenn der Orca einen Fisch will, schwimmt er hin und her, manchmal über und manchmal unter der Schnur. Der Trainer wirft ihm nur dann einen Fisch zu, wenn er über die Schnur schwimmt.

Schon bald hat der Orca gelernt, über die Leine zu schwimmen und nicht mehr unter ihr hindurch. An diesem Punkt beginnt der Trainer, Handgesten zu verwenden und wirft nur dann einen Fisch ein, wenn der Orca innerhalb weniger Sekunden nach der Handgeste über die Leine schwimmt.

Dann hebt der Trainer die Leine langsam hoch, bis sie an der Wasseroberfläche ist. Es dauert nicht lange, bis der Orca erkennt, dass er aus dem Wasser und über die Leine springen muss, um den Fisch zu bekommen. An diesem Punkt besteht die Aufgabe des Orca-Trainings einfach darin, die Schnur langsam zu erhöhen und die Handbewegung zu verstärken, die bedeutet, dass er einen Fisch holen kann, indem er über die Schnur springt.

Während meines Studiums erzählte uns ein Psychologieprofessor eine Geschichte über eine Maus, der er das Basketballspielen beibrachte. Seine Methode war einfache Verhaltenskonditionierung. Er verwendete Futtertabletten als Belohnung für die Maus und formte das Verhalten der Maus schrittweise durch Verhaltenskonditionierung. Er tat dies, bis die Maus lernte, einen kleinen Ball durch den Käfig zu schieben, ihn mit den Vorderpfoten aufzuheben und ihn dann in seinen Miniatur-Basketballkorb zu werfen.

Die gute Nachricht ist, dass Männer ein bisschen klüger sind als Wale und Mäuse! Die schlechte Nachricht ist, dass man ihre Nahrungsaufnahme als Belohnung nicht kontrollieren kann.

Du kannst jedoch etwas anwenden, was sich als ebenso wirksam erwiesen hat. Ich spreche von einer plötzlichen Zunahme von Zuneigung und Aufmerksamkeit, wenn er sich auf die Art der Kommunikation einlässt, auf die du ihn zu konditionieren versuchst.

Denk daran, dass du mit den kleinen und natürlichen Dingen beginnst, die er richtig macht (genau wie beim Orca, dem du einen Fisch zuwirfst, wenn er einfach über die Schnur am Boden seines Beckens schwimmt). Du musst die Messlatte niedrig ansetzen und damit beginnen, sein Verhalten für Dinge zu verstärken, die er ohnehin schon tut.

Im wirklichen Leben könntest du damit beginnen, seine Hand zu nehmen und fröhlicher zu werden, wenn er dir etwas Gutes oder Schlechtes über seinen Arbeitstag erzählt. Oder du küsst ihn auf die Lippen und sagst ihm, wie nahe du dich ihm fühlst, nachdem er zwei Minuten lang seine Gedanken mit dir geteilt hat. Nach und nach sparst du dir deine verstärkende Aufmerksamkeit und Zuneigung für höhere Ebenen der intimen Kommunikation auf.

Das mag zu einfach klingen, um wahr zu sein, aber es funktioniert tatsächlich! Hunderte und Aberhunderte von psychologischen Forschungsstudien wurden durchgeführt, um die starken Auswirkungen der Verhaltenskonditionierung auf den Menschen zu untersuchen. Obwohl wir sehr leistungsfähige Fähigkeiten für höheres Denken haben, reagieren wir immer noch auf grundlegende Verstärkung - meistens unbewusst.

Wie würdest du den Inhalt zusammenfassen, den ich dir gerade in diesem Abschnitt mitgeteilt habe? Wenn du es mit deinen eigenen Worten ausdrücken müsstest, was würdest du sagen?

Hier ist mein Versuch, ihn in komprimierter Form zusammenzufassen. " Wenn man einen bereits vorhandenen Instinkt (wie die Motivation des Orcas, Nahrung zu finden) nutzt, kann man diesen Grundinstinkt allmählich mit einer neuen Gewohnheit oder einem neuen Verhalten verbinden."

Und wenn ich noch ein wenig gründlicher sein wollte, würde ich Folgendes hinzufügen: "Es spielt keine Rolle, ob er das neue Verhalten, das wir uns wünschen, derzeit nicht zeigt, denn wir können das Verhalten, das wir sehen wollen, durch "Formung" verfeinern."

Ist es eine gute Idee, deinem Mann zu sagen, dass du seine Instinkte durch Verhaltenskonditionierung ansprechen wirst? Nein. Das ist nichts, worüber man redet. Vielmehr ist es etwas, das du einfach tust. Und wenn du es tust, wirst du feststellen, dass es nichts Natürlicheres geben könnte.

Die Wahrheit ist, dass wir uns ständig gegenseitig durch Verhaltenskonditionierung und -formung beeinflussen. Aber wir zapfen dabei fast nie die stärksten instinktiven Triebe unseres Partners an. Und wir bleiben selten lange genug dabei, um die wirklich unglaublichen Ergebnisse zu erzielen, die ich dir jetzt zeige.

Ein einfaches Beispiel ist der Einsatz von nonverbalen Verhaltensweisen in einer festen Beziehung. Eine Frau, die den Haushalt macht, staubsaugt den Raum um die Füße ihres Mannes herum, während er auf der Couch sitzt und eine Zeitung liest. Sie sendet damit die Botschaft: "Ich bin die Einzige, die putzt".

Dies ist ein Beispiel für negative Verstärkung. Bei negativer Verstärkung hört man auf, etwas Lästiges zu tun, um das gewünschte Verhalten zu verstärken.

In diesem Fall hat der Mann gelernt, dass sie ihn in Ruhe lassen wird, wenn er aufsteht und ihr beim Putzen hilft. Wenn er das nicht tut, wird ihr Getue immer aufdringlicher, bis es zum Streit kommt.

Übrigens ist das ein Beispiel für eine sehr kurzsichtige Verhaltenskonditionierung. Positive Bestärkung ist immer besser für eine romantische Beziehung. Mit negativer Verstärkung kann man zwar schnelle Ergebnisse erzielen, aber sie entzieht einer Beziehung nach und nach die Freude.

Falls du mit der Terminologie nicht zurechtkommst: Bestrafung bedeutet immer, ein Verhalten zu unterbinden, während Bestärkung immer ein Verhalten fördert.

Dies sind Fachbegriffe, die du nicht unbedingt verstehen musst, aber ich habe sie hier für diejenigen aufgeführt, die ein Konzept wirklich beherrschen möchten, bevor sie es anwenden.

Der Orca erhält Verstärkung in Form eines Fisches. Welche Art von positiver Verstärkung kannst du deinem Mann zuwerfen, wenn er sich in die richtige Richtung bewegt? Die Antwort lautet: Wertschätzung.

Wertschätzung zu zeigen, ist der einfachste Weg, deinem Mann einen Fisch zuzuwerfen. Es ist eine Belohnung, die sein Bedürfnis stillt, sich nützlich zu fühlen. Denk daran, dass er dein Held sein möchte. Wenn du ihm diese Rolle zugestehst, wird er sich mehr anstrengen, um dich glücklich zu machen, und sich auch in der Beziehung zufriedener fühlen.

UMSETZUNG DES KONZEPTS IN DIE PRAXIS

Dein Mann hat einen starken instinktiven Drang, nach Sinn und Zweck zu streben. Er möchte sich potent (mächtig und wirksam) fühlen.

Er ist erst dann bereit für eine Beziehung mit dir, wenn er das Gefühl hat, dass er auf dem Weg zum "Erfolg" ein gutes Stück vorangekommen ist, was je nachdem, ob er sich in der Ritter-, Prinzen- oder Königsphase befindet, unterschiedlich definiert wird.

Wenn er ein Ritter ist, bedeutet Erfolg, dass er sich ausleben und die Welt erkunden kann, weil es so viel zu sehen gibt. Wenn er ein Prinz ist, bedeutet Erfolg, dass er das Gefühl hat, etwas Sinnvolles aufzubauen.

Wenn er ein König ist, bedeutet Erfolg die Möglichkeit, sich auf die wenigen Dinge zu konzentrieren, die ihm in diesem Leben wirklich wichtig sind, während er gleichzeitig von der Fülle seines Erfolgs profitiert.

In jeder Phase wird er von dem Wunsch angetrieben, das Gefühl zu haben, dass er bei etwas Sinnvollem "gewinnt".

Wir werden diesen Instinkt für einen sinnvollen Zweck anzapfen. Wir werden diesen Antrieb mit seiner Beziehung zu dir verbinden.

Wir werden seine Reaktionen auf dich so gestalten, dass er aus erster Hand erfährt, dass du seine Partnerin in diesem Leben sein kannst (ab jetzt!) und nicht jemand, der die Reste seiner Aufmerksamkeit erst bekommt, wenn er seine Lebensaufgabe erfüllt hat.

Und so werden wir es machen. Wir werden seinen Wunsch nutzen, dein Held zu sein.

SEINEN WUNSCH NUTZEN, DEIN HELD ZU SEIN

Er wird der Versorgerrolle nachjagen, ob du nun in seinem Leben bist oder nicht. Das Geheimnis besteht darin, seine Bemühungen, ein Versorger zu sein, so zu kanalisieren, dass diese Wünsche (zumindest teilweise) durch seine Beziehung zu dir erfüllt werden. Auf diese Weise bindest du sein Glück an dein eigenes Leben.

Dadurch wird es für ihn schwieriger, den Gedanken, dich zu verlassen, emotional zu verkraften. Außerdem bereichert es sein Leben auf eine Art und Weise, die ihn glücklich und erfüllt fühlen lässt. Das ist eine echte Win-Win-Situation.

Sehen wir uns nun ein Beispiel für die Umsetzung dieses Konzepts an.

SEINEN VERSORGERINSTINKT MIT SEINER BEZIEHUNG ZU DIR VERBINDEN

Eines der Probleme, mit denen viele Frauen konfrontiert sind, wenn sie mit einem Mann zusammen sind, besteht darin, dass ihr Partner sie als "zu bedürftig" oder "erdrückend" empfindet.

Je nach seiner Lebensphase kann dies ungewollt seinen Instinkt auslösen, sich von dir zu distanzieren.

Wenn das so ist, wie kann ich dann sagen, dass du Wege finden solltest, damit er ein Versorger für dich ist? Wird ihn das nicht dazu bringen, sich aus dem Staub zu machen, weil es dich bedürftig erscheinen lässt?

Nein. Er wird nicht weglaufen, und ich sage dir auch warum. Seinen Wunsch, ein Versorger zu sein, zu kanalisieren, hat nichts damit zu tun, bedürftig zu sein.

Um eine klare Unterscheidung zu treffen, möchte ich einige der Arten definieren, in denen Männer ihre romantische Partnerin als bedürftig empfinden könnten. Dann werden wir diese Beispiele mit dem eigentlichen Ziel, das wir anstreben, vergleichen.

Beispiele von Männern, die ihre Freundin als "bedürftig" empfanden:

"Sie lässt mich nicht mit meinen Kumpels abhängen, oder wenn doch, zeigt sie mir die kalte Schulter, wenn ich zurückkomme."

"Wenn ich nicht innerhalb von 15 Minuten auf ihre SMS antworte, fragt sie mich, was los ist. Wenn ich sage 'nichts, ich war nur beschäftigt', beschuldigt sie mich, distanziert zu sein, und dann kommt es meist zum Streit."

"Sie will zu Hause sitzen und auf der Couch kuscheln, während wir ihre Lieblingssendungen im Fernsehen sehen. Jedes Mal, wenn ich vorschlage, mit einer Gruppe von Freunden etwas zu unternehmen, sagt sie, wir hätten noch nicht genug 'Zeit für uns' gehabt.

Stell diesen Beispielen nun die folgenden Beispiele gegenüber, in denen du ihm die Möglichkeit gibst, dich auf sehr kompakte Weise zu versorgen. Du könntest diese als "Faszinationsphrasen" bezeichnen.

Jede dieser Redewendungen wirkt wie ein Signal. Es sind Signale, die von seinem männlichen Versorgerinstinkt aufgenommen werden. Sie verändern die Art und Weise, wie er dich sieht. Wir werden in einer Minute über aussagekräftigere Beispiele sprechen, aber sieh dir zuerst diese Beispiele an.

"Ich muss mir deine männlichen Muskeln für eine Minute ausleihen. Kannst du dieses Glas für mich öffnen?"

"Ich weiß, es ist mein Auto, aber ich fahre nicht gerne in der Stadt. Macht es dir etwas aus, zu fahren?"

"Meine Freunde und ich müssen los. Und macht es dir etwas aus, mich zu meinem Auto zu begleiten? Da steht ein unheimlicher Kerl ganz allein da draußen und lehnt sich an mein Auto. Es ist wahrscheinlich nichts, aber ich würde mich sicherer fühlen, wenn du mit uns kommst."

Dies sind Beispiele für sehr einfache Gelegenheiten, seinen Heldeninstinkt auszulösen. Männer lieben diese Gelegenheiten absolut. Sie lieben diese Gelegenheiten viel mehr, als sie jemals zugeben würden.

Aber wenn du ein gutes Gespür für nonverbale Kommunikation hast, dann hast du das vielleicht schon selbst bemerkt. Ich spreche von der Art und Weise, wie du erkennen kannst, dass ein Mann außerordentlich zufrieden mit sich selbst ist, nachdem eine Frau ihn um diese Art von Hilfe gebeten hat.

Der Grund, warum ihm diese Möglichkeiten so gut gefallen, ist einfach. Du hast ihm gerade die soziale Anerkennung als Versorger gegeben.

Du hast ihm gezeigt, dass du seine Fähigkeit, für ihn zu sorgen, wahrnimmst. Und das hat eine viel stärkere emotionale Wirkung, als du erwarten würdest.

Es ist, als hätte jemand gerade gesagt: "Weißt du, die Person, die du immer sein wolltest? Nun, das bist du schon.“

DER GRÖSSTE FEHLER, WENN MAN IHN IN DIE ROLLE EINES VERSORGERS EINLÄDT

Viele Frauen geben ihrem Mann die Möglichkeit, sich auf die gleiche Weise zu versorgen, wie sie sich auf eine enge Freundin verlassen würden. Das heißt, sie erwarten von ihm, dass er sie "versorgt", indem er ihr als Resonanzboden dient, um Frustrationen über ein Beziehungsdrama loszuwerden.

Damit will ich nicht sagen, dass das in einer langfristigen, festen Beziehung zwischen Mann und Frau keinen Platz hat. Was ich damit sagen will, ist, dass dies kein Ersatz für die Art von Möglichkeiten ist, die du deinem Mann bieten solltest, damit er eine Versorgerrolle ausfüllen kann.

Der Grund dafür ist einfach. Er erkennt emotionale Unterstützung nicht als "Versorgung" an. Ja, ich weiß, das ist eines der Dinge, die du dir von einer engen Beziehung am meisten wünschst, und hoffentlich erkennt er, wie wichtig es ist, sich auf diese Weise mit dir zu verbinden. Du solltest jedoch nicht erwarten, dass diese Form der emotionalen Bindung sein Bedürfnis nach Sinnfindung durch die Bereitstellung erfüllt.

Okay, machen wir eine Pause für einen kurzen Rückblick.

DIE FÜNF SCHRITTE, DIE DEINEN MANN VERÄNDERN WERDEN

Dies sind die Handlungen, die dazu führen werden, dass du dich im Herzen seiner leidenschaftlichen Absicht befindest.

Gib ihm kleine Gelegenheiten, um deine Bedürfnisse zu erfüllen und dich glücklich zu machen.

Zeig ihm die Wertschätzung, die du empfindest, wenn er sich für dich ins Zeug legt. Das gibt ihm das Gefühl, dass er in seiner Beziehung zu dir "gewinnt".

Baue allmählich die Erfolgserlebnisse auf, die er bei jeder Gelegenheit hat, die du ihm gibst, um dich glücklich zu machen.

Hilf ihm dabei, mehr Klarheit darüber zu gewinnen, wer er ist und was er in seiner Beziehung zu dir wirklich will.

Zeig ihm, dass er nicht zwischen dir und dem Abenteuer, das Leben zu führen, das er wirklich will, wählen muss.

MODUL 7

Die geheime Währung für glückliche Beziehungen

SCHLÜSSEL-LEKTION

Lust ist Sehnsucht, nicht Erfüllung.

Worauf freuen sich die meisten Frauen und arbeiten hart, um das erste Viertel ihres Lebens zu erreichen?

Oft ist es die Ehe. Es mag dich also überraschen, zu erfahren, dass die Wahrscheinlichkeit, dass eine Frau depressiv wird, statistisch gesehen am größten ist, wenn sie innerhalb weniger Monate heiratet.

Eine Hochzeit ist eine schöne Sache. Es ist eine Zusammenkunft für alle, die dich lieben, um mit dir zu feiern. Du hast deine Zeit und Energie darauf verwendet, sie elegant und bedeutungsvoll zu gestalten. Du hast von deiner Hochzeit geträumt, seitdem du ein kleines Mädchen warst.

Dann ist es vorbei.

Die normalen Lebensroutinen rücken wieder in den Mittelpunkt. Die Enttäuschung nach dem großen Ereignis hinterlässt bei Frauen oft ein unglückliches Gefühl.

Ich muss dir etwas sagen, das nicht intuitiv ist. Sei nicht überrascht, denn was ich dir jetzt sage, wird dich vielleicht schockieren.

Einer der häufigsten Momente, in denen Menschen depressiv werden, ist kurz nachdem sie ein großes Ziel in ihrem Leben erreicht haben.

DEPRESSIVE MILLIARDÄRE

Stell dir vor, du hättest mehr Geld, als du in deinem Leben ausgeben könntest. So erging es vielen der Dot-Com-Milliardäre, die ihre Start-up-Unternehmen verkauften und sich vor dem Zusammenbruch der Dot-Com-Ära aus dem Staub gemacht haben.

Selbst wenn sie einen verschwenderischen Lebensstil führen und ihr Geld für alles ausgeben würden, was sie sich wünschen, würden allein die Zinsen für das angesammelte Geld wahrscheinlich mehr sein als das, was sie ausgeben würden.

Das klingt nach einem guten Problem, nicht wahr?

Die Wahrheit ist jedoch, dass viele dieser plötzlich wohlhabenden (und arbeitslosen) Milliardäre anfingen, sich deprimiert zu fühlen. Viele von ihnen fühlten sich schlapp und ziellos, was in krassem Gegensatz zu den intensiven Bemühungen stand, die sie in den Aufbau ihres Traumunternehmens und die harte Arbeit für dessen Verkauf gesteckt hatten. Es stellt

sich heraus, dass es nach einer Weile langweilig wird, am Pool zu sitzen und Drinks zu schlürfen.

Der berühmte Motivationsredner Tony Robbins hat seine eigenen Erfahrungen mit diesem Phänomen beschrieben. Zu Beginn seiner Karriere setzte er sich mehrere scheinbar unmögliche Ziele. Dann verfolgte er diese Ziele mit einem unstillbaren Appetit auf das Abenteuer.

Eines seiner Ziele war es, ein Schloss zu kaufen und darin zu leben. Ein anderes Ziel war es, so viel Geld zu verdienen, dass er vor seinem 40. Lebensjahr in Rente gehen und sich mit seiner Familie am Strand entspannen konnte.

Er hat diese beiden Ziele erreicht. Er kaufte ein Hotel auf einer Insel in Tahiti, wohin er mit seiner Familie mit der einzigen Absicht zog, sich zu entspannen und das Leben zu genießen.

Doch nach zwei Monaten am Strand begann er sich zu langweilen und unzufrieden zu fühlen. Der Ruhestand bot ihm keine Herausforderung. Er vermisste die Herausforderung, Ziele zu verfolgen, die ihm sinnvoll erschienen.

Also gab er den Ruhestand auf und ging zurück an die Arbeit. Er ist jetzt glücklicher als je zuvor, aber er hat seine Lektion in Bezug auf besondere Erlebnisse gelernt.

Sobald du ein langjähriges Ziel erreicht hast, ist es, als hättest du einen Höhepunkt in deinem Leben abgehakt. Aber das ist der wichtigste Zeitpunkt, um deine Ziele neu zu bewerten, zu entscheiden, was in deinem Leben von Bedeutung ist, und schrittweise auf neue Ziele hinzuarbeiten.

Sonst wird man depressiv.

RÜCKKEHR VON EINEM HÖHEPUNKT DER LEBENSERFAHRUNG

Das Problem, wenn man bekommt, was man will, ist, dass der Schwung plötzlich aufhört.

Wenn du nichts findest, worauf du deine Bemühungen konzentrieren kannst, lassen deine Energie und der Enthusiasmus schnell nach. Wenn es in deiner Karriere, Beziehung oder in anderen Bereichen nicht vorwärts geht, neigst du dazu, dich niedergeschlagen zu fühlen.

Dies ist ein universelles menschliches Phänomen, aber wie du vielleicht schon vermutet hast, ist dieses Phänomen bei Männern viel stärker ausgeprägt als bei Frauen. Der Grund dafür liegt in seinem testosterongesteuerten Wunsch, Ziele zu verfolgen und zu "gewinnen".

GELANGWEILT VON EINER TOLLEN BEZIEHUNG

Wenn Schwung für Männer so wichtig ist, bedeutet das, dass selbst eine perfekte Beziehung allmählich an Interesse für sie verliert?

Das ist eine schmerzhafte Frage, aber eine wichtige.

Leider wird die Langeweile in einer tollen Beziehung oft mit der potenziellen Aufregung einer Affäre gepaart. Die Saat der Möglichkeit wird gepflanzt, wenn er es zulässt, dass sein Geist darüber phantasiert, was passieren könnte, sollte er erlauben, dass ein harmloser Flirt wächst und zu etwas mehr reift.

Zum Glück ist die Situation nicht hoffnungslos. Kerle sind nicht alle Schweine. Bei den meisten von uns verhindern Engagement und der echte Wunsch, unseren Partner glücklich zu machen, dass wir uns von einer großartigen Beziehung entfernen.

Aber ist das der Grund, warum du willst, dass er bei dir bleibt? Es scheint, als ob man sich damit zufrieden gibt, wenn man es mit der rohen Kraft vergleicht, die der Schwung hat, um eine Beziehung zu schaffen, die für immer gedeiht.

In gewisser Weise bist du eine meiner Coaching-Klientinnen geworden, als du dieses Kursmaterial gekauft hast. Und ich habe gewisse Ansprüche an meine Klientinnen.

Mein Wunsch ist es, dass jede meiner Klientinnen eine Beziehung mit einem Mann führt, der verrückt nach ihr ist. Ich möchte, dass dein Mann dich als die Einzige sieht, die ihn befriedigen kann. Und um das zu erreichen, müssen wir Schwung in die Struktur deiner Beziehung bringen.

DIE LÖSUNG

Betrachte dich niemals als "angekommen". Deine Beziehung wird immer stärker oder schwächer. Sie bleibt nie einfach gleich.

Das mag wie eine schlechte Nachricht klingen, aber es ist eigentlich eine gute Nachricht für diejenigen, die die Schönheit der Vorwärtsdynamik in einer Beziehung zu schätzen wissen.

Männer brauchen schrittweise Fortschritte, und seien sie noch so klein. Wir brauchen das Gefühl, dass wir auf etwas hinarbeiten, das sich lohnt. Das ist es, was die Teile unseres Gehirns anregt, die Energie freisetzen und dafür sorgen, dass wir uns glücklich und engagiert im Leben fühlen. Wenn ein Job, eine Beziehung oder irgendetwas anderes fertig zu sein scheint, ist es nicht mehr erfüllend.

SOLL ICH AUF UNNAHBAR MACHEN?

Wahrscheinlich hast du schon einmal von der Methode gehört, mit der du einen Mann für dich gewinnen kannst: "Nicht leicht zu kriegen". Sie basiert auf der Idee der Eigendynamik. Er hat das Gefühl, dass es eine Herausforderung ist, wenn er dich gewinnen will.

Ich bin zwar kein Befürworter dieser Methode in ihrer reinsten Form, aber unter bestimmten Umständen funktioniert diese Methode für kurze Zeit.

Sie funktioniert, weil eine Herausforderung sein Interesse und Engagement für das Erreichen des gewünschten Beziehungsziels weckt. Sie gibt dem männlichen Geist etwas, dem er nachgeht. Er verspürt Verlangen und einen Adrenalin- und Lustrausch, wenn sich ihm die Möglichkeit bietet, eine Herausforderung anzunehmen.

Aber ich habe etwas viel Besseres für dich...

Spiele nicht die Unnahbare. Spielt stattdessen gemeinsam hart. Spielt hart auf gemeinsame Beziehungsziele hin, die schwer zu erreichen sind.

Anstatt also die Person zu sein, die schwer zu bekommen ist, solltest du gemeinsame Beziehungsziele schaffen, an deren Erreichung ihr beide gemeinsam arbeitet, auch wenn deine Ziele schwer zu erreichen sind.

Verstehest du, wie das funktioniert?

Wenn du dich selbst zum einzigen Ziel für das Spiel "schwer zu bekommen" machst, spielst du ein Spiel, dem sehr schnell der Saft ausgehen wird. Wenn ihr aber zusammenarbeitet, um das Leben des anderen mit unendlichen Möglichkeiten zu bereichern, nach Glück und Lebenszufriedenheit zu streben, werden die Möglichkeiten endlos.

EIN KLEINER FORTSCHRITT IST ALLES, WAS ES BRAUCHT

Die Forschung zeigt, dass kleine Fortschritte ebenso wirksam sind wie große Durchbrüche bei der Arbeitszufriedenheit.

Die häufigste Ursache für Burnout im Job? Das ist, wenn man sich nicht weiterentwickelt. Das ist Quälerei.

Das neue Gebiet der positiven Psychologie hat das größte Geheimnis des Glücks gelüftet. Und es war nicht das, was die Leute erwartet hatten. Denn die Forscher suchten nach Lebensumständen, die mit Glück korrelieren. Was haben sie stattdessen gefunden?

Fortschritt.

Menschen fühlen sich am glücklichsten, wenn sie kleine Fortschritte auf dem Weg zu einem Ziel machen, das sie für erstrebenswert halten.

Möchtest du dich heute glücklicher fühlen? Dann setz dir kleine Ziele und mach dir keine Gedanken über deren Machbarkeit. Konzentriere dich einfach darauf, einen kleinen Fortschritt zu machen.

DAS GRAS IST IMMER GRÜNER...

"Das Gras ist immer grüner auf der anderen Seite des Zauns". Dieses Phänomen des menschlichen Geistes wirkt sich negativ auf langfristige Beziehungen aus. Aber du kannst diese menschliche Eigenart zu deinem eigenen Vorteil nutzen. Und so geht's.

Sprich mit deinem Partner über Hoffnungen und Träume für die Zukunft (sowohl deine als auch seine). Sprich über Wünsche, die dir mehr Freiheit, Spaß und alles andere geben würden, als was du dir wünschst.

Warum? Weil die Währung für glückliche Beziehungen der Fortschritt ist.

Mach seine Zukunft mit dir zu "der anderen Seite des Zauns". Das erreichst du, indem du (oft) darüber sprichst, wie ihr das nächste Date, die nächste Woche, den nächsten Monat oder das nächste Jahr zum besten machen könnt.

Das wird seine Aufmerksamkeit von anderen Frauen ablenken und sie stattdessen darauf lenken, auf die andere Seite des Zauns zu springen ... während er deine Hand hält.

Das gegenseitige Vergnügen maximieren

Was ich dir jetzt sage, ist äußerst wichtig. Ich möchte nicht, dass du es verpasst.

Was ich jetzt erzähle, ist konzeptionell. Wenn du das Konzept nicht verstehst, wirst du etwas verpassen. Sehr viel sogar.

Das Konzept ist folgendes. Der wahre Schlüssel zum Aufbau von Sinn und Zweck in deiner Beziehung liegt darin, dass ihr es euch als Paar zum Ziel setzt, das Vergnügen des anderen zu maximieren.

Lass mich das näher erläutern.

Wir haben schon oft über Faszination und die männlichen Instinkte gesprochen, die deinen Mann antreiben. Der Schlüssel, um diese Instinkte mit deinem eigenen Leben zu verbinden, ist, ihn dazu zu bringen sich in eine neue Herausforderung stürzen, die direkt mit eurer Beziehung zu tun hat.

Die meisten Paare gehen nämlich davon aus, dass es in einer Beziehung darum geht, sich gegenseitig glücklich zu machen, aber sie machen das nie zu einem bewussten Ziel, über das sie tatsächlich sprechen! Sie sprechen nie als Paar darüber.

Das ist der Punkt, an dem du von nun an wirklich glänzen wirst. Du wirst dich nicht mehr zurückhalten, wenn es um die Suche nach Vergnügen geht. Du wirst es so oft wie nötig als ernstes Gesprächsthema ansprechen, bis er merkt, dass du es ernst meinst.

Du möchtest eigentlich, dass er alle großen und kleinen Wünsche, die er hat, zugibt, damit ihr beide bewusst, absichtlich und als Paar auf diese Wünsche hinarbeiten könnt.

Es wird keine Zurückhaltung geben. Es wird ein Wettlauf um so viel Abenteuer, so viel Spaß und so viel Lebenserfüllung, wie zwei Menschen nur erreichen können.

JA, DAS GILT AUCH FÜR NEUE BEZIEHUNGEN

Bevor du jetzt in Panik verfällst und denkst, dass diese Idee nur für verheiratete Paare oder Menschen in langfristigen, festen Beziehungen gilt, darf ich dich eines Besseren belehren.

Schon beim ersten Treffen kannst du die gesamte Beziehung als eine Übung in offener Kommunikation darüber betrachten, wie du das Leben des anderen verbessern kannst. Du kannst die Auslöser für seinen Sinn und Zweck von Anfang an aktivieren.

ABER WAS, WENN WIR NICHT DASSELBE WOLLEN?

Hör auf, so zu tun, als ob du das Gleiche willst wie alle anderen. Hör auf, so zu tun, als ob das, was die Gesellschaft denkt, dass du wollen solltest, das ist, was du tatsächlich willst. Was dich glücklich macht, wird einzigartig sein.

Wenn du das erkennst, hast du die Freiheit, herauszufinden, was das ist. Wenn ihr dies gemeinsam als Paar tut, kann sich eure Lebensqualität in kürzester Zeit dramatisch verbessern.

Du und dein Partner müssen nicht genau die gleichen Dinge wollen. Wenn ihr als Team zusammenarbeitet, um euch gegenseitig glücklich zu machen, müsst ihr euch häufig abwechseln und nach synergetischen Möglichkeiten suchen, um die Bedürfnisse des anderen zu erfüllen.

Zur Veranschaulichung dieses Konzepts möchte ich einen Artikel zitieren, den ich über ein verwandtes Konzept geschrieben habe. In diesem Artikel wird ein einzelnes Date als Beispiel für eine Gelegenheit verwendet, Spaß an dem Versuch zu haben, den anderen glücklich zu machen.

Denk beim Lesen daran, dass es nicht um die eigentlichen Aktivitäten geht. Der eigentliche Punkt ist die Aktivierung seines Sinns, seines Drangs, Herausforderungen anzunehmen und für die Dinge zu sorgen, die du brauchst.

Wenn es dir gelingt, diese Instinkte zu Gunsten deiner Beziehung zu ihm auszulösen, wird das Momentum auf deiner Seite sein.

DAS PERFEKTE DATE

Fühlen sich deine Verabredungen allmählich ein wenig altbacken und vorhersehbar an? Das kommt vor. Ein Abendessen und ein Film sind aufregend, wenn man das erste Mal mit jemandem zusammen ist, aber nach einer Weile kann es langweilig werden.

Was kannst du also tun, um deinen Verabredungen mehr Energie und Leidenschaft zu verleihen? Ich empfehle dir, aus der Suche nach dem "perfekten Date" ein Date zu machen.

Und so geht's.

Beginne mit einem Gespräch. Du und dein Partner gehen zum Abendessen und haben nur einen Punkt auf der Tagesordnung. Du wirst das aufregendste, unvergesslichste Date planen, das du dir vorstellen kannst.

Und das meine ich ernst. Lass deiner Fantasie freien Lauf. Dies ist ein Brainstorming-Gespräch. Keine Idee ist zu abwegig. Mach dir keine Gedanken darüber, ob du realistisch bist oder sich an ein Budget halten musst.

Wenn dein perfektes Date einen Flug nach Paris beinhalten würde, kommt das auf die Liste. Alberne Dinge sind auch in Ordnung. Erinnerst du dich noch an die Freitagabende in der Schule, die du auf der Rollschuhbahn verbracht hast? Setz das auf die Liste!

Sei bei der Brainstorming-Sitzung nicht schüchtern und mach dir keine Sorgen, dass du egoistisch klingst. Selbst wenn es Dinge gibt, die du gerne tun würdest, von denen du weißt, dass dein Partner sie hasst, liste sie auf. Später könnt ihr beide dann gemeinsam kreative Kompromisse finden. Das Ziel dieses ersten Gesprächs ist es, alles auf den Punkt zu bringen.

Das ist wichtig, denn eine der Ursachen für langweilige Verabredungen ist eine geringe Bandbreite an gemeinsamen Interessen. Wir neigen dazu, Verabredungen als Alles-oder-Nichts-Abenteuer zu betrachten. Er geht gerne zu Fußballspielen, aber du hasst das Stadion. Du magst elegante Restaurants, aber er fühlt sich fehl am Platz.

Es gibt keine Möglichkeit, beides zu mischen, also wählt man etwas, das man beides genießen kann, wie zum Beispiel Abendessen und Kino. Sicher, es macht immer noch Spaß, aber es ist bei weitem nicht das ideale Date für beide. In gewisser Weise hält die Beziehung am Ende beide zurück. Kein Wunder, dass die Leute unruhig werden und anfangen, sich zu trennen.

Aber es gibt ein paar Geheimnisse, wie man diese Hürde überwinden kann.

Hier ist das erste.

Manchmal kann es Spaß machen, etwas zu tun, was der anderen Person Spaß macht, auch wenn du keinen Spaß daran hast. Deshalb ist es wichtig, dieses Brainstorming-Gespräch zu führen. Es gibt euch beiden die Möglichkeit, das Leuchten in den Augen der anderen Person zu sehen, wenn ihr Ideen diskutiert. Vor allem bei den unrealistischen Ideen.

Mein zweites Geheimnis für das perfekte Date liegt auf der Hand, wenn man darüber nachdenkt, aber viele Paare übersehen es. Manche Dinge kann man in kleinen Mengen tun. Warum nicht eine Aktivität, die er mag, mit etwas kombinieren, das dir Spaß macht, und beides am selben Tag tun? Vielleicht muss man sich nach der Hälfte des Abends umziehen, aber das macht es nur noch lustiger.

Das führt mich zu meinem dritten Geheimnis. Werde kreativ.

Vielleicht würde die ideale Verabredung zum Abendessen einen Flug nach Paris beinhalten. Gibt es ein anderes Ziel, das vielleicht in der Nähe liegt und ebenfalls romantisch sein könnte? Wer weiß? Vielleicht planst du gleich ein ganzes Wochenende. Es gibt keine Regeln! Vergiss, konventionell zu sein. Denkt gemeinsam über den Tellerrand hinaus und seht, was ihr euch ausdenken könnt.

Und jetzt kommt das letzte Geheimnis. Diese Brainstorming- und Planungssitzung, von der wir hier sprechen? Sie ist selbst ein überraschend gutes Date. Ja, das stimmt. Schon während du und dein Mann das perfekte Date plant, erlebt ihr gemeinsam einen magischen Abend.

Heimtückisch auf eine gute Art, nicht wahr?

Deine Beziehung ist einzigartig. Sie ist 100% besonders. Anders als alle anderen. Behandle sie auch so! Nimm dir die Zeit, das perfekte Date mit deinem Partner zu planen, und genieße jede Minute des Erlebnisses, sowohl bei der Planung als auch bei der Durchführung. Wenn du das tust, gehören langweilige Verabredungen der Vergangenheit an.

Siehst du die andere Mentalität, die entsteht, wenn man nicht mehr versucht, sich anzupassen, sondern sich miteinander verschwört, um das Glück zu steigern?

Das ist es, was ich an dieser Idee liebe. Ihr beide verflechtet eure Gedanken in einer gemeinsamen Mission. Diese Mission kann zu einer Hauptquelle für Sinn und Zweck in seinem Leben werden.

Wenn das geschieht, wird deine Intimität die der meisten anderen Paare in den Schatten stellen. Und auch hier gilt, dass dies vom Beginn einer brandneuen Beziehung an genauso gut funktioniert wie in einer bestehenden Beziehung.

Ich weiß, dass es schwer ist, die volle Tragweite der Methode zu erkennen, die ich dir beibringen möchte. Aber halte kurz inne und denk einen Moment darüber nach.

Wir nutzen die Kraft der Synergie. Jeder Faktor ist für sich genommen stark, aber wenn diese Faktoren übereinander gestapelt werden, ist das Ergebnis mehr als nur additiv. Stattdessen gibt es einen exponentiellen Effekt.

In den 90er Jahren, bevor die gesundheitlichen Risiken dieser Methode erkannt wurden, benutzten Bodybuilder den so genannten "Stack", um Fett abzubauen und sich rechtzeitig für ihre Bodybuilding-Wettbewerbe zu rüsten.

Bodybuilder bleiben nicht das ganze Jahr über schlank. Sie nehmen zu während der Wintermonate mehr Kalorien zu sich nehmen, als ihr Körper eigentlich braucht, um eine Menge zusätzlicher Muskeln aufzubauen. Aber diese zusätzlichen Muskeln gehen auch mit zusätzlichem Fett einher, das die darunter liegenden Muskeln verdeckt. Wenn die Bodybuilding-Saison beginnt, halten sie strenge Diäten ein, um so viel Fett wie möglich zu verlieren, damit ihre Muskeln beim Posieren vor der Jury und dem Publikum richtig zur Geltung kommen.

Und hier ist eine gängige Methode, mit der sich Bodybuilder einen Vorteil verschaffen, wenn sie schnell abnehmen wollen. Sie kombinierten drei Nahrungsergänzungsmittel: Ephedrin, Aspirin und Koffein.

Ephedrin an sich beschleunigt den Stoffwechsel und senkt den Appetit. Koffein an sich kann den Fettstoffwechsel des Körpers steigern und den Anteil der Energie, die aus den Fettspeichern des Körpers stammt, tatsächlich erhöhen.

Aber wenn man Koffein und Ephedrin zusammen nimmt, ist es mehr als nur ein Eins plus Eins-Effekt. Es gibt einen Synergieeffekt, der bewirkt, dass beide zusammen die fünffache Fettverbrennungswirkung erzeugen. Und aus irgendeinem Grund macht die Zugabe einer kleinen Dosis Aspirin diesen "Stapel" noch leistungsfähiger und synergistischer.

Das Endergebnis ist weitaus leistungsfähiger, als man aufgrund der Kraft der einzelnen Inhaltsstoffe für sich genommen erwarten würde.

Auf die gleiche Weise stapeln wir mehrere Komponenten, die eine starke synergetische Wirkung haben. Wir beginnen mit...

Der Urtrieb des Mannes, sich mächtig und leistungsfähig zu fühlen und dabei etwas Sinnvolles zu tun (der Heldeninstinkt): Das sind genau die gleichen Triebe, gegen die viele Frauen ankämpfen anstatt sie zu ihrem Vorteil zu nutzen.

Hinzu kommt die Kraft der Dynamik, die immer wiederkehrende Glücksschübe auslöst, wenn man Fortschritte macht.

Schließlich werden diese beiden Kräfte auf die Beziehung selbst zurückgeführt.

Im nächsten Modul möchte ich dir anhand einiger konkreter Beispiele zeigen, wie du die Momentum-Methode in die Tat umsetzen kannst.

MODUL 8

Raketentreibstoff: Wie du schnell eine Beziehungsdynamik aufbaust

SCHLÜSSEL-LEKTION

Baue deine Beziehung zu etwas auf, das er nur sehr ungern verlieren würde. Verflechte dein Leben mit seinem.

Die Momentum-Methode ist ein Beziehungswerkzeug. Sie lehrt, wie du eine neue Grundlage für deine romantische Beziehung schaffen kannst.

Die neue Grundlage ist auf der Verfolgung gemeinsamer Ziele aufgebaut. Diese Ziele werden dein Leben mit seinem verflechten. Bei der Momentum-Methode geht es darum, sich auf das zuzubewegen, was du dir in deinem Leben mehr wünschst. Die geheime Zutat hinter der Momentum-Methode ist, dass ihr dies als Paar und nicht getrennt als Einzelpersonen tut.

GEMEINSAME BEZIEHUNGSZIELE

Bei gemeinsamen Zielen geht es darum, gemeinsam etwas aufzubauen. Aber nicht einfach irgendetwas. Diese gemeinsamen Ziele müssen eine besondere Eigenschaft haben: Dynamik.

Die Ziele, die ihr als Paar verfolgt, sollten zwei besondere Eigenschaften haben. Sie machen gerade jetzt Spaß, wo du sie verfolgst, und du sorgst dafür, dass ihr in Zukunft noch mehr Spaß haben werdet.

Schauen wir uns drei Ideen für gemeinsame Ziele an. Ich werde sie verwenden, um zu vergleichen, was funktioniert und was nicht. Eine der drei Ideen erfüllt die Impulskriterien, zwei andere nicht. Versuche herauszufinden, welche von ihnen die bessere ist.

Zur Veranschaulichung nehmen wir an, dass es sich bei dem Paar um einen 34-jährigen Mann (Thomas), der als Finanzberater arbeitet, und eine 29-jährige Frau (Melanie) handelt, die seit etwa zwei Monaten mit ihm zusammen ist. Sie lernten sich bei einem Treffen der Handelskammer in der Kleinstadt kennen, in der Melanie einen Friseursalon besitzt.

Melanie möchte mehr Zeit mit Thomas verbringen, und sie möchte die Prinzipien der Momentum-Methode in die Tat umsetzen. Also versucht sie, sich ein gemeinsames Ziel zu überlegen. Etwas, auf das sie hinarbeiten und das sie als Paar genießen können.

Ihre erste Idee ist es, Thomas einzuladen, ihre Liebe zur Gartenarbeit zu teilen, indem sie einen gemeinsamen Garten für Gemüse hinter ihrem Haus anlegen. Sie stellte sich vor, dass sie den Prozess genießen und sich auch darauf freuen könnten, in ein paar Monaten eine Mahlzeit mit den Früchten ihrer Arbeit zuzubereiten.

Ihre zweite Idee ist, ihn einzuladen, mit ihr Tai-Chi-Kurse zu besuchen. Sie glaubt, dass diese Art von Fertigkeit langfristig Entspannung und Gesundheit bringt, und sie hofft, dass er es als eine Gelegenheit sieht, seine Gesundheit und sein Wohlbefinden zu fördern und gleichzeitig etwas Zeit mit ihr zu verbringen.

Ihre dritte Idee war, eine lange Liste mit all den Orten in der Nähe und in der Ferne zu erstellen, die jeder von ihnen gerne besuchen würde, für die sie aber einfach nie Zeit hatten. Sie stellte sich vor, dass sie mit lokalen Restaurants beginnen könnten, die sie ausprobieren möchten, und sich allmählich zu Wochenendausflügen (wenn die Beziehung reift) oder sogar zu viertägigen Wochenendreisen zu einigen der entlegeneren Orte wie der Mecklenburger Seenplatte, Dresden und einer der Nordseeinseln hinbewegen.

Du wirst vielleicht denken, dass alle diese Beispiele dem Konzept des Aufbaus einer Dynamik für ein gemeinsames Ziel in der Zukunft entsprechen. Aber eines ist den anderen weit überlegen. Es ist das dritte Beispiel. Ich will dir zeigen, warum.

Das dritte Beispiel hat eine einzigartige Eigenschaft, die den anderen fehlt. Es zapft Wünsche an, die bereits vorhanden sind. Es zapft die Wurzel der Erregung an, indem es Aktivitäten kanalisiert, zu denen eine Person bereits eine emotionale Bindung hat.

Dann werden diese Gefühle der Erregung und des Verlangens aufgegriffen und in die Beziehung selbst eingebunden. Die Beziehung wird tatsächlich zu einem Vorwand, um einige der Dinge zu tun, die Thomas schon seit einer Weile tun wollte. Dinge, die er immer wieder aufgeschoben hat, um "vernünftig" zu sein, Geld zu sparen und Zeit zu investieren um seine Karriere in Schwung zu bringen.

Die beiden anderen Ideen sind zwar nett, aber es fehlt ihnen die aufregende Dynamik, die zu größeren Möglichkeiten führt.

Ja, das Anlegen eines Gartens kann friedlich und entspannend sein. Sie könnten tolle Gespräche führen, während sie still im Schatten sitzen und den Boden pflegen. Aber Melanie verpasst die Gelegenheit, den Schwung von Thomas‘ Wünschen zu nutzen.

Auch Tai Chi ist eine lohnende Aktivität, die im Laufe der Zeit zu dauerhaften gesundheitlichen Vorteilen führt. Die Idee, gemeinsam eine neue Fertigkeit zu erlernen, ist auf dem richtigen Weg. Aber eine Sache fehlt noch.

Sie knüpft nicht an seine bestehenden Hoffnungen und Wünsche für die Zukunft an.

Das ist der entscheidende Unterschied. Die ersten beiden Optionen sind wie der Versuch, eine Beziehung von Grund an aufzubauen. Man fängt bei Null an und versucht, neue Interessen und gemeinsame Ziele zu entwickeln.

Im Gegensatz dazu stützt sich Melanies‘ dritte Idee auf die solide Kraft des bestehenden Begehrens. Damit knüpft Melanie die Beziehung an eine Dynamik an, die in Thomas‘ Gefühlswelt bereits vorhanden ist.

Die Eigendynamik seiner Gefühle begünstigt den Wunsch nach mehr von dem, was sie als gemeinsames Beziehungsziel aufbauen (die Welt gemeinsam zu erkunden).

Dies ist nur ein Beispiel. Die Wahrheit ist, dass du, sobald du das zugrundeliegende Prinzip verstanden hast, dieses Prinzip auf Tausende von verschiedenen Arten anwenden kannst.

Deine Aufgabe besteht im Wesentlichen darin, herauszufinden, was er will, und diese Wünsche dann mit seiner Beziehung zu dir zu verknüpfen.

DAS NEUE UND VERBESSERTE "MIXTAPE"

Hier ist ein weiteres einfaches Beispiel, um die Idee der Momentum-Methode zu verdeutlichen. Auch dies ist nur ein Beispiel von Tausenden, die dir selbst ausdenken kannst, sobald du die Grundformel vollständig verstanden hast.

In den 80er Jahren schenkten sich Paare gerne Mixtapes. Sie waren ein Relikt der Zeit, denn man musste hart arbeiten, um die Lieblingssongs des Partners zu finden und aufzunehmen.

Diese Geschenke standen auch für Aufmerksamkeit, Fürsorge und eine gemeinsame Geschichte, denn um die Lieblingslieder des Partners zu kennen, muss man zumindest eine gemeinsame Geschichte mit ihm haben.

Im Zeitalter der digitalen Musik ist das viel einfacher. Aber lass dich davon nicht täuschen. Es erfordert immer noch einige Mühe, eine Sammlung deiner Lieblingssongs anzulegen, die dir und deinem Partner gefallen.

So kannst du diese spezielle Momentum-Methode anwenden. Leg dir eine spezielle Wiedergabeliste an, die ihr beide im Laufe eurer Beziehung immer wieder ergänzen werdet. Ihr könntet sogar mehrere Playlists für verschiedene Anlässe erstellen (z. B. für das Liebesspiel, die Zubereitung des gemeinsamen Abendessens oder sogar für die Hausarbeit am Samstagmorgen).

Beachte auch hier, dass diese Methode etwas aufgreift, das euch beiden bereits Spaß macht. Sie hebt diese Freude dann auf eine neue Ebene, indem sie sie zu einem Teil eurer Beziehung macht.

Es ist nicht etwas, das du wahrscheinlich in einer einzigen Sitzung beenden wirst. Ich würde dich sogar dazu ermutigen, es nicht zu tun. Es ist in deinem besten Interesse, wenn du es im Laufe der Zeit zu Ende bringst, als eine Art "work in progress".

SINNVOLLE ZIELE

Schwung ist eines der "Signale" für seinen Heldeninstinkt. Schwung bringt natürlich Gefühle von Sinn und Zweck mit sich, selbst wenn der Schwung nur zu einer angenehmen Freizeitgestaltung führt.

Der Grund dafür ist einfach. Es ist derselbe Grund, warum man in einem fiktiven Roman so emotional involviert sein kann. Die Figuren liegen dir wirklich am Herzen. Wenn man die Möglichkeit hätte, würde man tatsächlich seine Zeit, seine Energie und möglicherweise sogar sein Leben riskieren, um den Figuren in diesen Geschichten zu helfen (wenn man in ihre Welt eintreten könnte).

Du hast sich an Menschen gewöhnt, die es in einer Geschichte, die nie wirklich passiert ist, nie gegeben hat. Es ist Fiktion, aber sie ergreift unsere Gefühle, als ob es wirklich wichtig wäre.

Diese emotionale Bindung ist möglich, weil professionelle Romanautoren den Trick gelernt haben, deine Gefühle anzuzapfen. Weißt du, was das ist?

Es geht darum, ein Ziel für die Hauptfigur festzulegen und dann eine Handlung zu schreiben, die Frustrationen beinhaltet, die die Figur daran hindern, dieses Ziel zu erreichen. Der Autor vermeidet es, alle Probleme bis zum Ende zu lösen, wenn du zu einem zufriedenstellenden Schluss kommst.

Hast du dich schon einmal so richtig in ein Videospiel vertieft, bei dem du "gewinnen" wolltest? Vielleicht war es Mario Bros. auf Nintendo, als du ein Kind warst, oder vielleicht war es eine einfache App auf deinem Telefon oder iPad wie Candy Crush oder Bejeweled.

Videospiele sorgen dafür, dass das Dopamin im Belohnungszentrum unseres Gehirns fließt. Es ist eine Herausforderung mit ständigem Feedback.

Dieses ständige Feedback lässt die Herausforderung real, gegenwärtig und wichtig erscheinen, auch wenn man sich bewusst ist, dass es nur ein Spiel ist.

Das ist mein Standpunkt. Fortschritt ist faszinierend. Er fesselt unsere Aufmerksamkeit.

Deshalb kannst du das Interesse und die Energie eines Mannes auch mit Freizeitzielen binden. Solange du gemeinsame Beziehungsziele wählst, die ein Element der Dynamik haben, hast du ein Erfolgsrezept geschaffen.

Aber um diese Technik noch weiter zu verfeinern, solltest du auch nach Möglichkeiten suchen, dich mit seinem tieferen Sinn und Zweck zu verbinden.

Ich spreche von Dingen, die nicht nur der Freizeitgestaltung dienen, sondern auf die wir stolz sein können, wenn wir auf unser Leben zurückblicken und beurteilen, ob wir ein bedeutendes Leben geführt haben.

Die Wahrheit ist, dass jeder Mensch wichtig ist. Man muss keine großen Leistungen vollbringen, um unendlich viel wert zu sein. Nichtsdestotrotz sind Männer mit dem Bedürfnis ausgestattet, ihren Wert zu beweisen. Männer versuchen, ihren Wert zu beweisen, indem sie etwas leisten. Gib ihm also eine Möglichkeit, etwas zu leisten.

Verbinde deine Bemühungen mit der Beziehung, die er zu dir hat.

Erinnerst du dich an die Unterscheidung, die ich zwischen Melanies‘ ersten beiden Ideen für gemeinsame Ziele und der dritten, die eine gemeinsame Weltreise vorsah, gemacht habe? Das war ein Beispiel für ein Freizeitziel, das sie als Paar teilen könnten.

Die dritte Idee war deshalb die beste, weil sie auf der Dynamik dessen aufbaute, was in seiner Welt der Wünsche bereits vorhanden war.

Wenn du seinen Wunsch ansprichst, ein Versorger zu sein, tust du dasselbe. Du zapfst einen Wunsch an, der in seiner Gefühlswelt bereits existiert. Aber du nimmst diesen Wunsch und lenkst ihn auf eure Beziehung.

MODUL 9

Wie man seine geheime Obsession wird

SCHLÜSSEL-LEKTION

Blicke in das Auge des Sturms, in das Zentrum seines wütenden Impulses, um Teil von etwas Bedeutendem zu werden.

Momentum ist mächtig. Seinem Drang, etwas zu leisten, nachzugeben, ist mächtig. Aber ich möchte, dass du einen Schritt weiter gehst.

Ich möchte, dass du das Wichtigste in seiner Welt wirst.

Um das zu erreichen, werden wir dich im Auge des Sturms positionieren, im Zentrum seines rasenden Impulses, Teil von etwas Bedeutendem zu werden.

EIN LEBEN VOLLER BEDEUTUNG

Jeder kennt den Wunsch, ein bedeutendes Leben zu führen. Wir alle wollen bedeutend sein.

Auf dem Sterbebett, wenn wir auf unser Leben zurückblicken, wird keiner von sich wünschen, dass wir mehr Zeit im Büro oder vor dem Fernseher verbracht hätten. Wir alle werden unser Leben danach beurteilen, wie es auf die Menschen gewirkt hat, die uns wichtig sind.

Letztendlich sind es die Menschen, die am wichtigsten sind. Das Vermächtnis, das wir hinterlassen, erhält seine Bedeutung durch die Wirkung, die es auf die Menschen hat, die uns wichtig sind.

Was aber, wenn niemand versteht, was du erreichen wolltest? Ist es dann noch zufriedenstellend?

Warum Kommunikation nicht ausreicht

Die Scheidungsrate wäre nicht so hoch, wenn gute Kommunikationsfähigkeiten ausreichen würden, um eine dauerhafte Beziehung aufzubauen.

Sollten wir nach all den Jahren, in denen wir über Kommunikation geforscht und diskutiert haben, nicht mehr Fortschritte machen?

Tatsache ist, dass Kommunikation allein nicht ausreicht. Sie wird keine Beziehungen reparieren, die durch ein allmähliches Auseinanderdriften beschädigt wurden.

Beziehungen, die einmal schön waren, können ihren Glanz verlieren. Das passiert, wenn die Partner einander nicht mehr als das Wichtigste in ihrer Welt ansehen.

Irgendwann lohnt es sich nicht einmal mehr, die kleinen Probleme zu lösen, weil die Beziehung nicht mehr wichtig und bedeutsam genug ist, um dafür zu kämpfen.

Was kannst du also tun, wenn deine Kommunikationsfähigkeiten nicht ausreichen, um eine starke Bindung mit deinem Partner aufrechtzuerhalten? Wie kannst du mehr Bedeutung von deinem Partner erlangen?

Das Gefühl, verstanden zu werden, ist das Wichtigste. Ja, Kommunikation kann dabei helfen, aber sie ist nicht das eigentliche Ziel.

Ich kann italienische Sätze auswendig lernen, weiß aber nicht, was sie bedeuten, denn ich spreche nicht wirklich Italienisch. Genauso ist Kommunikation nur in dem Maße wertvoll, wie sie es dir ermöglicht, dein Gegenüber zu verstehen.

Sich verstanden zu fühlen ist etwas zutiefst Intimes.

Wenn du und dein Partner das Gefühl haben, einander zu verstehen - die Bedürfnisse des anderen zu verstehen, seine geheimen Wünsche zu verstehen und zu verstehen, was für jeden von euch in diesem Leben wichtig ist - dann entsteht eine dauerhafte Verbindung, ein Sinn und ein Ziel für das Zusammensein als Einheit.

Wie du ihm das Gefühl gibst, verstanden zu werden

Wie stellst du sicher, dass er sich verstanden fühlt, wenn es darum geht, verstanden zu werden, um ein Gefühl der Bedeutung zu entwickeln? Wenn gute Kommunikationsfähigkeiten nicht genug sind, was ist dann genug?

Wie Allison Armstrong zu sagen pflegt: "Männer sind nicht nur haarige Frauen mit schlechten Manieren". Sie sind ganz andere Geschöpfe.

Wenn du diese Tatsache anerkennst, kannst du dich mit der Person, die er wirklich ist, verbinden, anstatt sich darüber zu ärgern, dass er anders ist als du. Es erlaubt dir, die männlichen Züge zu entdecken und zu schätzen, die einen so großen Teil dessen ausmachen, was er ist und wie er die Welt erlebt.

Zwischen dir und deinen Freundinnen sind gute Kommunikationsfähigkeiten der Kern der Verbindung, die es euch ermöglicht, euch gegenseitig zu verstehen. Stimmt‘s oder hab ich recht?

Ich weiß, dass du wahrscheinlich einige Freundinnen hast, die nicht sehr verständnisvoll sind, nicht gut zuhören können oder einfach so sehr an ihrem eigenen Drama interessiert sind, dass sie dir keine wirkliche emotionale Unterstützung bieten. Aufgrund solcher Erfahrungen ist es nur natürlich, dass du davon ausgehst, dass gute Zuhör- und Kommunikationsfähigkeiten den entscheidenden Unterschied ausmachen.

Aber bei Männern funktioniert das nicht so.

Ja, gutes Zuhören ist immer noch wichtig, aber es gibt etwas, das wichtiger ist. Zeige ihm, dass du die Dinge verstehst, die ihn lebendig fühlen lassen. Mit anderen Worten: Zeige ihm, dass du es "kapierst". Dass du ihn kapierst.

Ich spreche von Gesprächen, die zeigen, dass du die verborgenen Geheimnisse seiner männlichen Instinkte verstehst. Ich spreche von deiner Macht, die einzige Person auf dieser Welt zu werden, die ihm wirklich den Rücken freihält.

Lass uns innehalten und darüber diskutieren, was dieser Satz bedeutet.

Männer sagen oft: "Ich will jemanden, der mir den Rücken freihält ". Aber Frauen sind oft verwirrt von diesem Satz.

Wenn ich Frauen erzähle, wie sehr sich Männer jemanden wünschen, der ihnen "den Rücken freihält", fragen sie oft: "Was genau bedeutet das denn?" Warum sollte ein Mann so viel Wert darauf legen, dass jemand ihm den Rücken freihält?

Die Antwort auf diese Frage ist der Kern dessen, was ich dir jetzt mitzuteilen versuche. Wenn er sagt: "Ich möchte, dass sie mir den Rücken freihält", vermittelt er damit folgende Botschaften:

"Ich möchte einen Partner, auf den ich mich verlassen und dem ich vertrauen kann, egal, was die Welt uns vorsetzt.“

"Ich möchte jemanden, der mich bei der Verfolgung meiner Lebensaufgabe unterstützt.“

"Ich möchte jemanden, der mich verteidigt, auch wenn er insgeheim mein Urteilsvermögen in einer bestimmten Angelegenheit in Frage stellt.“

Dieser letzte Punkt ist am wichtigsten und wird am leichtesten missverstanden. Lass mich also erklären, was es aus der Sicht eines Mannes bedeutet.

Wenn sich zwei Männer als echte Freunde zusammenschließen, entsteht zwischen ihnen ein unausgesprochenes Bündnis. Das Bündnis bedeutet, dass beide Männer sich gegenseitig verteidigen werden, weil es eine Frage der Ehre und der Treue in der Beziehung ist. Und jetzt kommt der erstaunliche Teil, der viele Frauen überrascht. Sie werden sich gegenseitig verteidigen, selbst wenn sie glauben, dass ihr Freund im Unrecht ist.

Das bedeutet es, wenn ein Mann sagt: "Ich halte dir den Rücken frei". Es ist eine wörtliche Anspielung auf den Akt, bei dem zwei Männer einander den Rücken zuwenden, damit Angreifer nicht von hinten angreifen können. Es ist ein männlicher Instinkt, die Verteidigung der Kameraden höher zu bewerten als Recht zu haben. Lass mich das an einem kurzen Beispiel erläutern.

Tom und Arne betreten eine Bar, wo sie sich etwa 90 Minuten lang amüsieren, bevor sie beschließen, dass es Zeit ist zu gehen. Tom ist überrascht, dass Arne auf dem Weg nach draußen ein wenig torkelt. Offensichtlich hat Arne auf leeren Magen ein wenig zu viel und zu schnell getrunken.

Als sie aussteigen, hält Tom die Tür für eine Frau auf, die gerade eintritt. Arne ist ein oder zwei Schritte hinter Tom. Anstatt weiterzugehen, hält er die Frau an und versucht, ein Gespräch mit ihr zu beginnen.

Sie lächelt höflich, versucht aber, das Gespräch zu beenden und in die Bar zu gehen. Aber Arne, dessen Urteilsvermögen und Hemmungen durch seinen betrunkenen Zustand herabgesetzt sind, legt seine Hand auf die Schulter der Frau und versucht, sie davon abzuhalten, wegzugehen, damit er noch etwas sagen kann.

Plötzlich fliegt ein großer, muskulöser Mann, der zehn Jahre jünger ist als Arne, quer durch den Raum. Er stellt sich Arne in den Weg und sagt ihm, er solle seine schmutzigen Hände von seinem Mädchen lassen.

In der Zwischenzeit hatte sich Tom umgedreht und diese Szene mit seinem eigenen Maß an Missbilligung beobachtet, als er Arnes‘ unangemessene und unwillkommene Geste gegenüber der Frau sah.

Er wollte gerade wieder hineingehen und seinem Kumpel den Arm um die Schulter legen, um ihn aus der Tür zu führen, als plötzlich der Freund der Frau durch den Raum flitzte.

Toms Hauptziel ändert sich plötzlich. Er bläht seine Brust auf, vertieft seinen Tonfall und nimmt eine breitere Haltung ein, während er seine Handflächen nach oben streckt und sich seinem Freund nähert, indem er sagt: "Wow, Kumpel. Warte mal. Er hat nichts falsch gemacht. Lass ihn einfach in Ruhe."

Warum sollte Tom sagen: "Er hat nichts falsch gemacht", wenn er doch gerade wegen der gegenteiligen Meinung eingreifen wollte? Die Antwort ist, dass er seinem Kumpel den Rücken freihält.

Wer im Unrecht ist und wer Recht hat, spielt keine Rolle mehr, wenn dein Kumpel angegriffen wird. Du hältst ihm den Rücken frei, egal was passiert.

Das ist es, was das Konzept für einen Mann bedeutet. Er glaubt, wenn du die wichtigste Person in seinem Leben werden willst, dann wirst du das auch zeigen. Und wie? Indem du ihm den Rücken freihältst.

Ich glaube nicht, dass es übertrieben ist zu sagen, dass du nicht die wichtigste Person in seinem Leben werden kannst, wenn du ihm nicht den Rücken stärkst.

Frauen sind anders gestrickt, wenn es darum geht, Partei zu ergreifen. Eine Frau achtet von Natur aus darauf, ob ihr Mann in die richtige Richtung zu gehen scheint oder nicht. Das liegt daran, dass ihr eigenes Überleben und das Überleben ihrer Nachkommen seit jeher davon abhängt, dass sie mit einem Mann zusammen ist, der weiß, was er tut.

Wenn er die Familie auf den Weg des Verhungerns führt, muss sich ihre Loyalität ändern. Sie muss ihn vielleicht sogar verlassen, wenn er ständig schlechte Entscheidungen trifft oder sich die Mehrheit des Stammes zum Feind macht.

Aus diesem Grund unterstützen Frauen einen Mann nicht automatisch und bedingungslos, wenn es schwierig wird. Sie könnte sein Urteilsvermögen in Frage stellen. Und vielleicht sollte sie das auch. Aber wenn du sein Urteilsvermögen in Frage stellen musst, dann tue das am besten so, dass du ihm den Rücken stärkst.

Erlaube mir, den Unterschied zu verdeutlichen.

Szenario Nr. 1: Benjamin beschließt, einen Gebrauchtwagen zu kaufen. Er liest gelegentlich Artikel über Hot Rods und kennt sich mit Fahrzeugreparaturen gut aus. Elena und Benjamin sind verlobt, also hat Elena ein Interesse an dem Fahrzeug, für das sich Benjamin letztendlich entscheidet.

Benjamin neigt zunächst dazu, praktisch darüber nachzudenken, wofür er das Fahrzeug in Zukunft brauchen wird. Aber als er auf dem Parkplatz auftaucht, bereitet seine Faszination für weniger praktische, sportlich aussehende Fahrzeuge Elena einige Sorgen.

Sie fragt sich, ob er überhaupt die Möglichkeit in Betracht gezogen hat, dass sie in ein oder zwei Jahren Kinder haben könnten und dass er deshalb mehr Wert auf Sicherheitsmerkmale als auf Pferdestärken legen sollte.

Elena kennt sich aus mit Männern. Sie weiß, dass sie ihre Bedenken nicht direkt vor dem Autoverkäufer äußern sollte, mit dem Benjamin sich gerade angeregt unterhält. Sie weiß, dass es sich wie eine öffentliche Demonstration von Respektlosigkeit und mangelnder Wertschätzung für sein Wissen über Autos anfühlen würde, wenn sie ihm sagen würde, dass er impulsiv und unreif ist, wenn er diese sportlichen kleinen Autos überhaupt in Betracht zieht.

Stattdessen fragt Elena den Autoverkäufer, ob sie nicht ein Glas Wasser haben könnte. Der Verkäufer bietet ihr einen Kaffee an und geht zügig hinein, als sie zustimmt. Elena fragt Benjamin, ob es für ihn in Ordnung ist, wenn sie einige ihrer eigenen Gedanken über die Wahl des Fahrzeugs äußert, da sie bald den Großteil ihrer Ressourcen teilen werden.

Benjamin fühlt sich durch ihr Interesse ermutigt und freut sich, dass sie ihm von einigen der coolen Eigenschaften der Autos erzählt, vor denen er gerade steht. Dann sagt sie: "Dieser Autoverkäufer ist ein guter Händler. Wir sollten uns wahrscheinlich eine Strategie überlegen, bevor er zurückkommt. Ist es für dich in Ordnung, wenn wir uns jetzt darauf einigen, dass wir heute nichts kaufen? Auf diese Weise haben wir Zeit, darüber zu schlafen, egal wie sehr er uns unter Druck setzt. Wir haben dann die Gelegenheit, die Verbraucherberichte zu lesen und uns über einige Sicherheitsmerkmale und andere Dinge Gedanken zu machen, die für uns in den kommenden Jahren wahrscheinlich wichtig sein werden, vor allem, wenn wir bald Kinder haben.

Szenario #2:

Adam und Jana sind im Garten eines Freundes, der mit etwa 14 anderen Erwachsenen eine Geburtstagsparty veranstaltet. Es ist ein warmer Sommertag und Jack ist sichtlich verschwitzt. Das wäre keine große Sache, wenn die Party nicht für eine von Janas' Freundinnen wäre und sie zum ersten Mal die Gelegenheit hätte, einigen ihrer Freundinnen, die Adam noch nicht kennen, ihren neuen Freund zu zeigen.

Bevor sie seine Wohnung verließ, hatte Jana Adam gebeten, ein schöneres Hemd anzuziehen. Er weigerte sich und nahm stattdessen ein langärmeliges Flanellhemd, das er über dem T-Shirt trug. Als sie sagte, ihm würde zu heiß werden, wies er sie ab.

Jana fühlte eine Mischung aus Wut und Genugtuung, als Adam schließlich das Flanellhemd auszog und es sich um die Taille band. Etwa zur gleichen Zeit kam eine ihrer Freundinnen mit einem Freund, den Adam aus einem anderen sozialen Umfeld kannte, auf sie zu.

Der Freund machte sich über Adam lustig und meinte, es sähe aus, als würde er einen Rock tragen, wenn er sein Hemd so um die Taille bindet. Es schien die Art von harmlosem Geplänkel zu sein, das Männer ständig machen, aber Jana konnte sehen, dass Adam sich ein wenig unsicher fühlte, weil er underdressed war und die Feuchtigkeit in den Achselhöhlen seines T-Shirts zu sehen war, also nutzte sie die Gelegenheit, um ihren Standpunkt zu beweisen. "Ich weiß. Ist er nicht eklig? Er schwitzt wie ein Schwein."

Auf dem Heimweg wirkte Adam mehr als nur ein wenig distanziert. Jana fühlte sich von ihm genervt und hielt ihre Bemerkung für gerechtfertigt. Aber anscheinend legte diese Interaktion bei Adam eine Art Schalter um. In den folgenden Tagen schien er nicht mehr so begeistert von der Beziehung zu sein, und einige Wochen später sagte er, dass er einfach keine Lust mehr habe, und sie trennten sich.

Da du nun beide Szenarien gehört hast, ist dir sicher klar, welchen Ansatz ich vertrete. Aber ich werde nur auf ein paar Dinge hinweisen, um sicherzustellen, dass du keinen der subtilen Unterschiede übersehen hast.

GENIALE ENTSCHEIDUNGEN UND TÖDLICHE FEHLER

In Szenario Nr. 1 wollte Elena, dass Benjamin ein wenig zur Ruhe kommt und nachdenkt, bevor er einen irrationalen Autokauf tätigt. Aber sie wollte nicht, dass er das Gefühl hat, dass sie ihm bei den stressigen Verhandlungen mit dem Autoverkäufer nicht den Rücken freihält.

Elena stellte den Autoverkäufer zunächst als Außenseiter dar, als jemanden, gegen den sie zusammenarbeiten mussten, um ihr gemeinsames Ziel zu erreichen. Erst dann erinnerte sie Benjamin an ihr gemeinsames Ziel und schlug eine Möglichkeit vor, wie sie später an diesem Tag zusammenarbeiten könnten (indem sie sich Verbraucherberichte ansahen).

Sie war in der Lage, ihn zu beeinflussen, weil sie dies aus dem heiligen zwischenmenschlichen Raum heraus tat, der nur einer Person zugänglich ist, die ihm "den Rücken freihält".

Wenn Elena auf diese Weise arbeitet, gewinnt sie für Benjamin an Bedeutung. Sie wird zum Insider, zu seiner Teamkollegin, zu der Person, auf die er sich verlassen kann, während die beiden sich der Welt stellen.

Stell dir vor, was mit ihrer Bedeutung in seinem Leben geschieht, wenn sie stattdessen ein Hindernis für seinen Drang nach Abenteuer und Spaß wird. Sie hätte diesen Fehler leicht machen können, indem sie sich zwischen ihn und seinen Wunsch nach einem heißen Sportwagen gestellt hätte.

Stattdessen brachte sie seine Gedanken wieder mit seinem Bestreben in Verbindung, für sie und ihre gemeinsame Zukunft zu sorgen. Genial.

Im zweiten Szenario möchte Jana, dass Adam sie in Zukunft ernster nimmt, wenn sie ihm eine Garderobenempfehlung gibt. Das ist ihr Ziel. Aber die Art und Weise, wie sie dieses Ziel verfolgt, legt einen Schalter in Adams‘ Gehirn um.

Tief in seinen männlichen Instinkten verankert ist der Zwang, nur mit denjenigen tiefe Bindungen einzugehen, die ihm den Rücken freihalten.

Eine Begegnung bei einer Grillparty scheint keine große Sache zu sein. Es ist ja nicht so, dass er mit einem Mannschaftskameraden gegen ein Mammut kämpft, auf den er sich verlassen muss, wenn er das überleben will. Aber das ist nicht wirklich wichtig.

Instinktiv ist das Einzige, was zählt, ob die Menschen, denen man sich anvertraut, zusammenhalten und einen vor Schaden, Demütigung oder auch nur harscher Kritik schützen. Wenn du dich bei kleinen Dingen nicht auf jemanden verlassen kannst, weißt du nicht, ob er für dich da sein wird, wenn es wirklich darauf ankommt.

Du fragst dich vielleicht: "Was ist mit dem Mann, der gesagt hat, sein Hemd sehe aus wie ein Rock, der um seine Taille gebunden ist? Er hatte doch nicht seinen Rücken freigehalten, oder?"

Hier ist der Unterschied. Jemandem das Leben schwer zu machen, ist eine Möglichkeit, soziale Kontakte zwischen Männern zu knüpfen. Der Tonfall und der Kontext geben das Zeichen zur Entwarnung, so dass jeder weiß, dass es sich nicht um einen echten Angriff handelt. Es ist nur ein spielerischer Scherz.

Und manchmal tun die Jungs das, um sich gegenseitig zu unterstützen, denn sie sind nicht sehr gut darin, diskret auf Möglichkeiten hinzuweisen, wie jemand etwas verbessern könnte. Außerdem gehörte dieser Mann nicht zu Adams‘ innerem Kreis. Und wenn er es wäre, würde er sich niemals mit einem Außenseiter zusammentun und einen Kommentar abgeben, der darauf abzielt, ihn zu demütigen.

Das ist der Fehler, den Jana machte, als sie sagte: "Ich weiß. Ist er nicht ekelhaft? Er schwitzt wie ein Schwein." Die Worte "Ich weiß" brachten sie mit jemand anderem als Adam in Verbindung. Sie verließ psychologisch gesehen seine Seite.

Anstatt mit ihm Seite an Seite zu stehen, stellte sie sich im Wesentlichen zwischen die beiden Bekannten und drehte sich zu Adam um, um ihn zu verspotten. Außerdem wählte sie Worte, die Adams‘ emotionalen Schmerz noch vergrößerten, indem sie ihr Insiderwissen darüber ausnutzte, dass er sich peinlich berührt fühlte.

DIE RÖNTGENFRAGE

Wir haben festgestellt, dass das Gefühl, verstanden zu werden, tatsächlich wichtiger ist als gute Kommunikation. Aber wir haben nur an der Oberfläche dessen gekratzt, was es bedeutet, sich verstanden zu fühlen. Lass uns jetzt auf dieses wichtige Thema zurückkommen.

Die tiefste Ebene des Verstehens ergibt sich aus dem Wissen um die Bedürfnisse und Wünsche eines Menschen. Er bekommt seine primären Bedürfnisse irgendwie erfüllt. Wenn du erfährst, wie er seine Bedürfnisse derzeit befriedigt, wirst du viele Möglichkeiten entdecken, eine Quelle für die Dinge zu werden, nach denen er sich sehnt.

Bedürfnisse und Begierden. Das sind die beiden Dinge, auf die du deine Aufmerksamkeit lenken solltest. Wenn du die Bedürfnisse und Wünsche eines Menschen kennst, kannst du ihm das Gefühl geben, verstanden zu werden.

Es gibt viele subtile Schichten von Bedürfnissen und Wünschen, die du über eine Person erfahren kannst. Aber ich möchte, dass du ganz oben mit dem wichtigsten Wunsch beginnst. Ich spreche von seinem höchsten Ziel. Es ist wahrscheinlich nicht das, was du erwarten würdest, also lass mich erklären.

Sein höchstes Ziel ist eigentlich ein Gefühl. Es ist das Gefühl, das er bekommt, wenn er seine Lebensaufgabe aktiv lebt. Sein höchstes Ziel wird von dem Wunsch angetrieben, für und auf etwas Sinnvolles hin zu leben.

Das ist bei jedem von uns anders, aber man kann es herausfinden, indem man ihn bittet, mit nur einem Wort zu erklären, warum eine kürzlich durchgeführte Aktivität besonders bedeutsam war.

Das geht so. Du bittest ihn, an den vergangenen Monat zu denken und einen Moment zu beschreiben, in dem er sich wirklich gut gefühlt hat, als ob er an etwas besonders Bedeutsamen teilgenommen hätte. Dann frag ihn, warum er sich so gut gefühlt hat.

Zunächst werden seine Antworten oberflächlich sein. Wenn das der Fall ist, frag einfach weiter: "Und was war an dieser Erfahrung, das sich für dich gut angefühlt hat?" Wenn du diese Frage ein paar Mal stellst, wirst du schnell einen Satz oder ein Wort herausfinden, das für eines seiner höchsten Ziele im Leben steht. Hier ist ein Beispiel, um dir zu zeigen, was ich meine.

Als Carina Paul nach einem bedeutsamen Erlebnis im vergangenen Monat fragte, sagte er: "Hmm, ich schätze, das war letzten Freitagnachmittag, als ich mich auf einen Flug nach Bayern vorbereitete, um meinem Bruder und seiner Frau beim Umzug in ihr neues Haus zu helfen." Daraufhin fragte Carina: "Was war das für ein Moment, der für dich bedeutsam war?

Paul antwortete: "Ich hatte das Gefühl, etwas Wichtiges zu tun. Ich fühlte mich frei, und ich hatte auch das Gefühl, dass ich in diesem Moment nichts lieber tun würde, als mich darauf vorzubereiten, meinem Bruder zu helfen. Das hat mir einfach gute Laune gemacht."

In diesem Fall kann Carina sofort einen zentralen Wert erkennen, der durch diese Erfahrung repräsentiert wird. Paul schätzt die Freiheit. Genauer gesagt, er schätzt die Freiheit, seine Zeit mit den Dingen zu verbringen, die ihm wichtig sind.

Die Antwort von Paul war nicht das, was sie erwartet hatte. Da er oft über berufliche Erfolge sprach, erwartete sie, dass er etwas über einen Durchbruch bei der Arbeit oder ein wichtiges Treffen sagen würde.

Als er sein Gefühl der Freiheit beschrieb, konnte sie sehen, wie seine Augen aufleuchteten. Er schien gleichzeitig entspannter und energiegeladener zu werden.

Carina war in der Lage zu erkennen, dass für Paul das Gefühl der Freiheit zu seinen höchsten Bedürfnissen und Wünschen gehörte. Er war ein Mann, der sich durch strenge Routinen dazu zwang, hart zu arbeiten. Er war diszipliniert und verantwortungsbewusst, aber Carina konnte einen Blick auf eine seiner tiefsten Sehnsüchte werfen.

Das verleiht ihr Macht.

Mit diesem Wissen kann sie in seinem Leben an Bedeutung gewinnen, da sie eine der wenigen Personen ist, die ihn ermutigt, sich häufiger Gelegenheiten zu schaffen, sich in völliger Freiheit zu sonnen.

Paul hatte einen dreijährigen Sohn aus einer früheren Beziehung. Er war ein guter Vater und bemühte sich, viel Zeit mit seinem Sohn zu verbringen. Paul besaß ein Haus und kümmerte sich immer um die Landschaftsgestaltung, so dass der Rasen gepflegt aussah und die Blumenbeete frei waren von Unkraut. Er war die Art von Mann, auf den man sich bei der Arbeit verlassen konnte.

Er war immer pünktlich bei den Verabredungen mit Carina, immer kontrolliert und vorsichtig bei dem, was er sagte. Aber er lebte für ein Gefühl der Freiheit. Interessant.

Stell dir vor, wie Carina dieses Wissen einsetzen kann.

Sie könnte ein Katalysator für mehr Freiheit in Pauls Leben sein, im Großen wie im Kleinen. Wie sollte sie beginnen? Sie sollte damit beginnen, Paul zu ermutigen, mit ihr zu träumen.

Wir alle brauchen jemanden in unserem Leben, der uns zu großen Träumen ermutigt. Das Leben macht uns oft nieder und veranlasst uns, die Zwänge des Lebens als unvermeidliche Last zu akzeptieren, die wir für immer ertragen müssen. Manchmal hilft es, wenn uns jemand auf unsere glücklichsten Momente hinweist und uns ermutigt, aktiv nach mehr solchen Momenten zu suchen.

Paul hat vielleicht nach und nach viele Dinge akzeptiert, die man noch einmal überprüfen könnte. Zum Beispiel bedeutet Pauls beruflicher Erfolg, dass es für ihn nicht mehr notwendig ist, seinen eigenen Rasen zu mähen. Er verdient zu viel Geld pro Stunde, als dass es seine Zeit wert wäre, wenn ein Teenager überglücklich über die Gelegenheit wäre, ein paar Euros zu verdienen. Das ist eine Stunde wiedergewonnener Freiheit an einem warmen Samstagmorgen.

Wenn Carina zum Katalysator für diese Art des Denkens wird, kannst du dir dann vorstellen, wie sie in seinem Leben an Bedeutung gewinnen würde? Sie entscheidet sich dafür, für ihn bedeutsamer zu werden, indem sie sich auf den Prozess der Erfüllung seiner Bedürfnisse und Wünsche einlässt.

Als sie darüber nachdenkt, stellt Carina fest, dass Paul mehrmals in lockeren Gesprächen das Ziel einer Frühpensionierung erwähnt hat. Plötzlich wird ihr der Zusammenhang klar. Er arbeitet hart und spart wahrscheinlich einen großen Teil seines Gehalts auf das Ziel hin, eines

Tages von der Arbeit befreit zu sein, während andere noch ein oder zwei Jahrzehnte lang ihrem Chef fünf Tage die Woche unterstellt sind.

Also überlegt sich Carina ein paar Verabredungen, die nicht viel Geld kosten, aber trotzdem alles bieten, was sie sich von einem Date wünscht. Sie stellt fest, dass ein Spaziergang durch den Wald mit einem leckeren Picknick an einem sonnigen Samstagmorgen für beide ein Gefühl von Freiheit und Entspannung bringen würde. Also schlägt sie es vor.

Später, wenn die Beziehung ernster wird, gibt es unendlich viele Möglichkeiten, diesen Freiheitsgedanken noch weiter auszubauen. Sie könnte ihn zum Beispiel dazu ermutigen, sich Gedanken darüber zu machen, wie er sein Freiheitsgefühl steigern kann, noch bevor er genug Geld gespart hat, um seine Arbeit aufzugeben.

Er könnte als Berater in seinem Fachgebiet arbeiten und nur vier Tage pro Woche arbeiten. Oder sie könnte vorschlagen, dass beide eine Kreditkarte beantragen, mit der sie Punkte sammeln können, die sie für vergünstigte Wochenendtrips verwenden können.

Der Punkt ist, dass sie die einzige Person in seinem Leben ist, die versteht, was er will und ihm hilft, mehr davon zu bekommen. Er wird dieses Bedürfnis befriedigt bekommen, ob sie ihm nun hilft oder nicht. Aber wenn sie die wichtigste Person in seinem Leben werden will, ist dies ein einfacher Weg, dies zu erreichen.

WIDERSPRÜCHLICHE WÜNSCHE?

Was ist mit Carinas‘ eigenen Bedürfnissen? Was ist, wenn ihre Wünsche mit seinen in Konflikt geraten?

Erstens: Wenn die Bedürfnisse eines Menschen erfüllt werden, versetzt das ihn in eine großzügige Stimmung. Menschen werden egoistischer und egozentrischer, wenn es ihnen schlecht geht, nicht wenn es ihnen gut geht.

Die Bemühungen von Carina werden sich also wahrscheinlich auszahlen. Sie wird ernten, was sie sät. Paul wird nach Möglichkeiten suchen, ihr Leben zu verbessern und seine Wertschätzung für die Freude zu zeigen, die sie in sein Leben bringt.

Zweitens sind widersprüchliche Wünsche viel leichter zu überwinden, wenn beide Partner aktiv daran arbeiten, die Bedürfnisse des jeweils anderen zu erfüllen. Eingefahrene Muster des eigennützigen Verhaltens und der hartnäckigen Weigerung, Kompromisse einzugehen, haben dann ein Ende.

Das liegt daran, dass eigennützige Interaktionen nur dann entstehen, wenn zwei Menschen defensiv versuchen, ihre eigenen Bedürfnisse zu erfüllen. Glücklicherweise können Paranoia und Eifersucht in einer Beziehung nicht Fuß fassen, wenn beide Partner nach Möglichkeiten suchen, die Freude des anderen zu maximieren.

MODUL 10

Tiefergehende Intimität durch mehr Offenheit

SCHLÜSSEL-LEKTION

Gib ihm keine Probleme zu lösen. Lass ihn sie stattdessen entdecken.

Brené Brown erforscht die menschliche Verbundenheit - unsere Fähigkeit, mitzufühlen, dazuzugehören und zu lieben. Sie begab sich auf eine Reise, um zu erforschen, was Menschen dazu bringt, sich verbunden zu fühlen.

Nachdem sie Tausende von Antworten aus Umfragen und Interviews gesichtet hatte, die sie während ihrer Forschung gesammelt hatte, stellte sie fest, dass es einen Faktor gab, der zu bestimmen schien, ob sich eine Person verbunden fühlte oder nicht. Es hatte mit der Art und Weise zu tun, wie Menschen mit Verletzlichkeit und Scham umgehen.

Erstaunlicherweise fühlen wir uns umso mehr zugehörig und geliebt von unseren Mitmenschen, je mehr wir uns erlauben, zuzugeben, dass wir nicht perfekt sind.

Es stellt sich heraus, dass wir alle Schuld- und Schamgefühle haben, aber einige von uns versuchen, sich vor diesen Gefühlen zu verstecken. Je mehr wir versuchen, unsere Unvollkommenheiten zu verstecken, desto mehr blockieren wir unsere Fähigkeit zu glauben, dass wir der Liebe und der Verbindung würdig sind.

Aber Menschen, die ihre eigenen Schwächen akzeptieren und sich erlauben, verletzlich zu sein, gehen von der Überzeugung aus, dass es in Ordnung ist, geliebt zu werden, auch wenn man nicht perfekt ist.

Alles läuft also auf die Entscheidung hinaus, verletzlich zu sein, Mut zu haben und sich selbst als liebenswert und liebenswert zu akzeptieren, auch wenn wir nicht perfekt sind. Das lässt die Menschen auf eine Weise in unser Leben eintreten, die uns für sie realer erscheinen lässt.

Sie können sich in unsere Bedürfnisse, Schwächen und Verletzlichkeiten hineinversetzen. Und sie fühlen sich mehr mit uns verbunden. Im Gegenzug erlauben wir uns selbst, uns geliebt zu fühlen, weil wir anderen Menschen "unser wahres Ich" gezeigt haben.

Ich erzähle dir das alles als Vorwort zu etwas sehr Wichtigem, über das wir als nächstes sprechen werden. Ich werde dich jetzt bitten, deine Schwächen zu zeigen.

Ich werde dich jetzt bitten, deine Verletzlichkeit in eurer Beziehung zu zeigen.

Dies ist ein Signal für eine "stille Aktion", die sein Herz auf besondere Weise berührt.

Du kannst ihn nicht dazu zwingen, seine Schwächen zu offenbaren (seine Bedürfnisse, sein wahres Ich, seine Wünsche, für die du dich ein wenig schämst). Er muss sich selbst dazu

entschließen, dies zu tun. Was diesen Aspekt der Beziehung betrifft, so erstreckt sich deine Macht nur auf dich selbst. Aber das ist natürlich der wichtigste Ort, um zu beginnen.

Zeig ihm dein wahres Ich, einschließlich deiner wirklichen Bedürfnisse und Wünsche. Auf diese Weise kann er sich in die Aufgabe vertiefen, für dich zu sorgen. Dies wird ihm das Gefühl geben, dass sein Leben und die Interaktionen mit dir von großer Bedeutung sind.

Warum? Weil er mehr echte Gelegenheiten finden wird, deine wahren Bedürfnisse und Wünsche zu erfüllen. Das ist der Ort wahrer Intimität und wahrer Verbundenheit, den du auf keinem anderen Weg erreichen kannst. Es gibt einfach keine Abkürzung oder einen Ersatz für Echtheit.

Du wirst es nie perfekt machen, und das ist in Ordnung. Aber wenn du offen und verletzlich bist, wirst du sein Herz auf eine Weise erreichen, die nicht möglich ist, wenn du versuchst, die ganze Zeit gut auszusehen.

EINEN SCHRITT WEITER GEHEN ALS GUTE KOMMUNIKATION

Wenn du auch nur ein wenig Zeit damit verbringst, dich darüber zu informieren, was eine Beziehung ausmacht, wirst du auf eine Menge Ratschläge zur Verbesserung der Kommunikation stoßen. Glückliche Paare haben eine gute Kommunikation, richtig?

Nun, ja. Aber sind sie glücklich, weil sie eine gute Kommunikation haben, oder haben sie eine gute Kommunikation, weil sie glücklich sind?

Eine aktuelle Studie der University of Georgia bestätigt, dass gute Kommunikation und romantischer Erfolg Hand in Hand gehen. Aber gute Kommunikation scheint ein Nebeneffekt des Beziehungserfolgs zu sein, nicht der Grund für ihn.

Stell dir das folgendermaßen vor.

Wenn du fit und gesund bist, treibst du wahrscheinlich Sport und isst ordentlich. Aber du trainierst nicht, weil du bereits in Form bist. Fit zu sein ist eher eines der Ergebnisse von regelmäßigem Sport und einer vernünftigen Ernährung.

Gute Kommunikation entsteht, wenn es bereits eine besondere Grundlage gibt, die auf etwas Tieferem als nur der Konversation beruht. Um über bloße Kommunikation hinauszugehen, braucht man eine einzigartige und kraftvolle Art von Intimität.

Der Psychologe Douglas LaBier nennt diese Ebene der romantischen Intimität "radikale Transparenz". Radikale Transparenz ist dann gegeben, wenn zwei Menschen in der Lage sind, einander gegenüber wirklich sie selbst zu sein, völlig offen und ehrlich.

Wenn du deine Beziehung auf diese Ebene bringen wollen, musst du zwei Dinge tun.

Sei offen zu dir selbst.

Es ist wichtig, dich von deiner besten Seite zu zeigen, besonders am Anfang einer Beziehung. Aber um dich selbst ins beste Licht zu rücken, sollte man niemals täuschen.

Hier ist ein einfaches Beispiel. Verwende kein Bild von vor 10 Jahren in deinem Dating-Profil.

Auf einer tieferen Ebene bedeutet Offenheit über sich selbst, dass man offen darüber spricht, was man in diesem Leben wirklich will, aber auch über die Art und Weise, wie man seinen Träumen nicht gerecht geworden ist. Das ist einfach nachvollziehbarer, als ein perfektes Bild von sich selbst zu zeichnen.

Hier sind einige Beispiele dafür, was ich meine:

Was willst du erreichen, was dir noch nicht gelungen ist?

Welche Charaktereigenschaft wünscht du, dass andere in dir sehen, auch wenn du bereitwillig zugibst, dass du noch nicht so weit bist?

Was willst du im Leben erreichen, hast es aber noch nicht getan, weil die Angst dich zurückhält?

Wenn du über diese Dinge sprichst, ermutige ihn auch, diese Dinge mit dir zu teilen.

Sei empfänglich, wenn dein Mann sich dir offenbart. Dies ist die andere Seite der Medaille.

Es ist ein gutes Gefühl, gehört und bestätigt zu werden. Jungs reden vielleicht nicht viel über ihre Gefühle, aber sie wollen genauso wie du akzeptiert und bestätigt werden.

Und das Ganze ist zyklisch. Genauso wie die Offenheit ihm gegenüber ihn ermutigt, sich dir gegenüber zu öffnen, ermutigt die Aufgeschlossenheit, wenn er etwas mitteilt, ihn, dir gegenüber aufgeschlossen zu sein. Das ist radikale Transparenz in Aktion.

Es ist schmerzlich leicht, wichtige Gelegenheiten zu verpassen, um empfänglich zu sein.

Wenn er sich zum Beispiel über sein neues Smartphone freut, kannst du versucht sein, die Augen zu verdrehen und zu sagen: "Jungs und ihr Spielzeug". Aber so bist du nicht aufnahmefähig. Sei stattdessen die Person, mit der er seine großen und kleinen Leidenschaften teilen kann. Vor allem, wenn er den "kleinen Jungen" zeigt, der immer noch ein Teil seines Wesens ist.

Gute Kommunikation ist wichtig. Sie spielt zweifellos eine entscheidende Rolle bei der Aufrechterhaltung einer erfolgreichen Beziehung. Aber sie ist kein romantisches Allheilmittel.

Das wahre Geheimnis ist radikale Transparenz. Du solltest in der Lage sein, in der Nähe deines Mannes du selbst zu sein, und er muss in der Lage sein, er selbst zu sein. Und nicht nur das, ihr müsst euch beide gegenseitig akzeptieren und anerkennen.

Wenn du das beherrschst, wird sich eine gute Kommunikation von selbst einstellen.

SEIN BEDÜRFNIS ZU BEEINDRUCKEN ANERKENNEN

Erinnerst du sich noch an die Mädchen in der Schule, die immer eine besondere Art hatten, mit Jungs umzugehen? Ich spreche nicht von etwas Unangemessenem, sondern von etwas Subtilerem und Stärkerem, das die Jungs dazu brachte, sich romantisch zu ihnen hingezogen zu fühlen.

Diese Mädchen haben intuitiv eine wichtige Sache über Männer erkannt. Sie haben verstanden, dass ein junger Mann sich in ein Mädchen verlieben wird, das sein Bedürfnis, sie zu beeindrucken, anerkennt.

Diese Mädchen spielten ihre weibliche Anziehungskraft aus, indem sie manchmal den Eindruck einer Jungfrau in Nöten erweckten. Sie stolperten über das, was ich heute als "Jungfrau in Nöten“-Signal bezeichne.

Es ist nicht die aktivste Art, Frauenpower zu demonstrieren, aber man muss zugeben, dass es funktioniert. Und einige intelligente Frauen lassen dieses Wissen auch heute noch in ihre Interaktionen mit der reiferen Version der gleichen Männer einfließen.

Wie kannst du romantische Anziehungskraft verstärken, indem du sein Bedürfnis ausnutzt?

Er soll dir helfen.

Lass ihn Versorger sein. Erkenne seine Stärken und Fähigkeiten an, indem du ihm erlaubst, dir auf die kleinste Weise "zu Hilfe zu kommen".

Du kannst dir gar nicht vorstellen, wie viel Freude es einem Mann bereitet, wenn er ein Glas für seine Mutter, Frau, Freundin, Tante oder Großmutter öffnen kann. Lass ihn dir nicht einfach nur helfen. Bring ihn aktiv näher an sich heran, indem du sein Bedürfnis nach Zuwendung stillst.

Wenn du dich mit Bleistift und Papier hinsetzt, wirst du kaum mehr als fünf Möglichkeiten dafür finden, sein Bedürfnis zu beeindrucken, zu nutzen. Zum Glück gibt es eine viel bessere Methode.

Beginne mit dieser Liste in deinem Kopf. Im Grunde ist sie ein Samen, den du in deinen eigenen Kopf pflanzt. Deine mentale Liste wird wie ein Magnet für Ideen wirken. Du wirst überrascht sein, wie schnell dir kleine Möglichkeiten auffallen, wie du ihn einladen kannst, dir zu Hilfe zu kommen.

Hier ist ein leistungsfähiges Upgrade. Du wirst viel bessere Ergebnisse erzielen, wenn du diesen zusätzlichen Tipp beherzigst: Zeige ihm ein Bedürfnis, aber sag ihm nicht, wie er es lösen soll.

Wenn du all die Ideen hast, wie die Beziehung wachsen und sich verbessern kann, schaltet das seinen Drang aus, Verantwortung zu übernehmen. Wie kannst du das nutzen? Zeig ihm ein Bedürfnis, aber biete keine Lösung an.

Das ist eine großartige Gelegenheit! Es ist möglich, ihn näher an dich heranzuziehen und gleichzeitig weniger Arbeit zu haben, um die Beziehung aufrechtzuerhalten.

AM ENDE BEGINNEN

Projiziere deine Gedanken auf das positive Endergebnis, das du in sein Leben bringen willst.

Leben als Ergebnis deiner Beziehung zu ihm.

Glaubst du, dass du sein Leben bereichern kannst? Wird er glücklicher sein, wenn er dich hat?

Wenn ja, stell dir das Endergebnis lebhaft vor deinem geistigen Auge vor. Stell es dir so vor dass es auf die Art und Weise, wie du jetzt mit ihm umgehst. Diese einfache mentale Übung wird dich mit Selbstvertrauen und Glück erfüllen. Sie vertreibt Schüchternheit und sorgt dafür, dass du entspannst und selbstsicher wirst, wenn du mit ihm interagierst.

WENIGER GEKÜNSTELT, MEHR ECHT

Die Menschen erkennen, wenn du dich verstellst. Vorhin habe ich dich ermutigt, verletzlich und offen mit deinen wahren Bedürfnissen und Wünschen umzugehen. Dann habe ich dir gesagt, dass du kreativ werden sollst, damit dir mehr Möglichkeiten einfallen, um sein Bedürfnis nach Nützlichkeit zu befriedigen. Diese kreativen Ideen sind nützlich, aber sie sind nicht so stark wie echte Bedürfnisse.

Wenn du ihm erlauben, deine echten Bedürfnisse zu erfüllen, wirst du eine tiefere Ebene der Verbindung haben, durch die Art und Weise, wie deine echten Bedürfnisse seinen Versorgerinstinkt auslösen.

Deine echten Bedürfnisse sind wie ein Schlüssel, der perfekt in das Schloss des Wunsches deines Mannes passt, ein Versorger zu sein. Wenn dieser Schlüssel gedreht wird, aktiviert er seinen Wunsch, deine Anerkennung als guter und würdiger Versorger zu erhalten. Er wird sich nach deiner Bestätigung sehnen.

Auf den ersten Blick mag diese Art von Beziehung unausgewogen erscheinen. Es handelt sich jedoch um ein uraltes und empfindliches Gleichgewicht zwischen den männlichen und weiblichen Polaritäten. Ihre Kraft, Gefühle der Bedeutung zwischen einem Mann und einer Frau aufzubauen, ergibt sich aus der natürlichen Art und Weise, wie sich Gegensätze anziehen.

Die reichhaltigen Qualitäten deiner weiblichen Anziehungskraft müssen mit der entgegengesetzten Polarität seiner männlichen Instinkte kontrastieren, um einen Höhepunkt der romantischen Spannung zu erreichen.

Und denk daran: Romantische Spannungen sind eine gute Sache. Sie sind Teil des schönen Tanzes der Brautwerbung, den es seit Tausenden von Jahren gibt.

MODUL 11

Drei Dinge, die schief gehen können (und wie man sie behebt)

SCHLÜSSEL-LEKTION

Ein Gramm Prävention ist mehr wert als ein Kilo Heilung.

Hier ist das lebensverändernde Grundkonzept dieses Kurses...

Du kannst einen Mann stärker zu dir hinziehen, indem du der Beziehung, die ihr teilt, mehr Schwung und tiefere Bedeutungsebenen verleihst.

Wenn du dieses neue Paradigma in deiner Beziehung zum Leben erwecken willst, wird das eine Art Schockwelle auslösen, solltest du alles auf einmal tun. Lass uns also über drei Probleme sprechen, denen du auf deinem Weg zum Erfolg begegnen könntest:

- Er missversteht deinen plötzlichen Wandel.
- Dein Optimismus polarisiert ihn in Richtung Pessimismus.
- Du bekommst Angst und sabotierst deinen eigenen Erfolg.

PLÖTZLICHER WANDEL

Erstens besteht die Möglichkeit, dass er die plötzliche Veränderung missverstehen wird, die er in deiner Art, mit ihm zusammen zu sein, wahrnimmt. Wie du vielleicht schon weißt, neigen Menschen dazu, sich gegen Veränderungen zu wehren. Und das liegt daran, dass Veränderungen die Angst vor dem Unbekannten auslösen.

Das führt dazu, dass die Menschen, die uns am meisten lieben (Eltern, beste Freunde, Geschwister, Liebespartner) manchmal versuchen, selbst positive Veränderungen zu sabotieren, wenn sie plötzlich eintreten. Es macht sie einfach nervös.

Lass mich dir ein Beispiel nennen. Lisa wuchs in einer kleinen Gemeinde in Brandenburg auf, etwa 90 Autominuten nördlich von Berlin.

Lisa stellte fest, dass das Leben in der Stadt ihren Geschmack schneller veränderte, als sie erwartet hatte. Sie beschloss, ein paar Kilos zu verlieren, ihre Garderobe zu erneuern und sich selbstbewusster zu geben.

Bei Besuchen zu Hause versuchten einige ihrer Freunde, sie mit Kommentaren, die sie daran erinnern sollten, wer sie "wirklich war", "in die Realität zurückzuholen".

Man könnte sagen, dass ihre Freunde eifersüchtig waren oder dass sie dachten, sie würde sich verstellen, aber in Wirklichkeit war es so. Sie waren einfach nicht an die neue Version von Lisa gewöhnt. Also wehrten sie sich gegen die Veränderung.

Viele von uns ziehen sich zurück, wenn sie mit dieser Art von Gruppenzwang konfrontiert werden. Wir ziehen uns auf "normal" zurück, um den Widerstand von Freunden und Familie zu vermeiden. Aber wenn man nicht klein beigibt, passiert etwas Interessantes...

Deine Freunde gewöhnen sich an dein neues Ich. Wenn du zu deinem alten Verhalten zurückkehrst, fragen sie, was los ist, und fühlen sich mit dieser Veränderung ebenfalls unwohl.

Hier ist also die Moral von der Geschicht'. Menschen werden sich immer gegen Veränderungen wehren. Das gilt sowohl für gute als auch für schlechte Veränderungen oder irgendwo dazwischen. Lass dich nicht von anderen Menschen davon abhalten, das Leben zu führen, von dem du glaubst, dass es das Richtige für dich ist.

Was bedeutet das für einen romantischen Partner oder eine Liebesinteresse? Nun, es ist einfach etwas, das man im Hinterkopf behalten sollte. Auch wenn er die Veränderungen letztendlich lieben wird und sich dadurch stark zu dir hingezogen fühlt, ist es möglich, dass er sich ein wenig wehrt oder deine Motive (zunächst) in Frage stellt.

Lass dich davon nicht entmutigen. Mach weiter. Lass nicht zu, dass seine natürliche Neugier oder sein Zögern in Bezug auf Veränderungen dich glauben lassen, er wolle keine Veränderungen. Er hat einfach noch nicht die richtige Vision. Das wird sich bald ändern.

Sobald er die erste Welle von Vorteilen erfährt, wird er voll dabei sein. Und ich sollte dich daran erinnern, dass die meisten Männer diese positiven Veränderungen nicht einmal am Anfang ablehnen werden. Ich füge diesen Abschnitt hier nur ein, weil manche Frauen aus reiner Unsicherheit oder Nervosität einen Rückzieher machen, wenn ihr Mann sie fragt, warum sie sich anders verhalten.

POLARISIERUNG

Wenden wir uns nun dem zweiten Problem zu, gegen das ich dich impfen möchte. Es ist die Möglichkeit, dass dein Optimismus ihn vorübergehend in Richtung Pessimismus polarisieren könnte.

Lass mich kurz erklären, was das bedeutet, um dir dann zu zeigen, wie du es überwinden kannst.

Die Erde hat einen Nordpol und einen Südpol. Sie befinden sich an entgegengesetzten Enden der Erde. Daher kommt auch der Begriff "Polarisierung". Von dort stammt auch die psychiatrische Diagnose "bipolare Störung".

Die bipolare Störung ist eine Stimmungsstörung, bei der die Stimmungen einer Person von einem Extrem (manisch mit übermäßiger Energie und Euphorie) zum anderen Extrem (Depression mit Energieverlust, Antriebsschwäche und schwerer Traurigkeit) schwanken.

Aber im Zusammenhang mit unserer Diskussion sprechen wir über Polarisierung, weil zwei Menschen polarisiert werden können (in entgegengesetzte Extreme gedrängt).

Wenn Menschen polarisiert sind, bedeutet dies, dass sie eine extremere Position (Standpunkt oder geistige Haltung) als Reaktion auf die Position derjenigen einnehmen, mit denen sie interagieren.

Hier ist ein Beispiel dafür, wie das geschieht:

Zwei Eltern, Monika und Martin, beobachten ihren dreijährigen Sohn beim Spielen in einem Sandkasten. Monika und Martin haben die gleichen Grundüberzeugungen über Erziehungsstile und Disziplinarmethoden.

Doch als ihr Sohn Roman mit seiner kleinen Schaufel absichtlich Sand auf sie wirft, kommt es zu einer kleinen Auseinandersetzung zwischen Monika und Martin.

Keiner der beiden Elternteile hielt das Verhalten für angemessen. Sie hatten beide die Absicht, den kleinen Isaac zu korrigieren. Doch Martins‘ anfängliche Reaktion führt dazu, dass Monikas‘ Reaktion auf die Situation polarisiert wird.

Martin springt auf, packt Roman am Genick und spricht mit einer sehr strengen Stimme, die Roman zum Weinen bringt.

Monika findet, dass Jeff ein wenig überreagiert hat und schimpft mit ihm, weil er zu dramatisch war. "Er hat doch nur gespielt. Es gibt keinen Grund, ihn so zu behandeln, als hätte er versucht, dir ein Auge auszustechen."

Leider polarisiert Monikas‘ Bemerkung Martin, der versucht, seine Position zu verteidigen. Einen Moment zuvor hätte er ihr noch zugestimmt, aber aufgrund der Art und Weise, wie Polarisierung funktioniert, antwortet er...

"Willst du diejenige sein, die den anderen Eltern erklärt, warum wir unsere Kinder Sand in die Augen ihrer Kinder werfen lassen, so dass sie zum Augenarzt gehen müssen? Wir müssen das im Keim ersticken, und deshalb war es mir wichtig, ihm ein bisschen Angst zu machen."

Die Wahrheit ist, dass Martin 60 Sekunden zuvor nicht dafür gewesen wäre, seinem Sohn Angst zu machen. Aber die Polarisierung veranlasst ihn, eine drastischere Haltung gegenüber seinem Partner einzunehmen, als er es sonst getan hätte.

Du kannst dir wahrscheinlich Monicas Reaktion vorstellen. "Du machst dich absolut lächerlich, Martin! Als ob ein Sandkorn im Auge eines Kindes stecken bleiben würde. Wahrscheinlich hättest du ihn nicht einmal dafür bestrafen sollen. Es war nur ein Erkundungsspiel!"

Während Monika wahrscheinlich selbst eine Art von Strafe verhängt hätte (wenn Martin nicht in der Nähe gewesen wäre), hat ihre Interaktion mit Martin sie nun so sehr polarisiert, dass sie behauptet, eine Strafe sei gar nicht nötig gewesen.

So funktioniert die Polarisierung zwischen zwei Menschen. Sie drängt uns dazu, extreme Positionen einzunehmen.

Kommen wir nun zurück zu unserer Diskussion darüber, wie die Polarisierung zu einer kleinen Konfusion wird, wenn du anfangs versuchst, die Momentum-Methode anzuwenden. Das passiert manchmal.

Du bist plötzlich optimistisch, was ihr beide zusammen erreichen könnt, indem du dir außergewöhnliche Ziele setzt, euch gegenseitig bei der Suche nach Spaß unterstützt und das Leben wirklich mit Elan angehen. Dein plötzlicher Optimismus könnte eine etwas polarisierende Reaktion hervorrufen, bei der er versucht, deine Sichtweise auszugleichen, indem er ein wenig mehr auf der negativen Seite steht.

Wenn dies geschieht, gerate nicht in Panik. Es ist nichts schief gegangen. Dies ist eine natürliche Reaktion, wenn sich das gewohnte Gleichgewicht plötzlich in eine Richtung verändert.

Was solltest du dagegen tun? Wenn er negativ wird und sagt, dass du die wahren Möglichkeiten deiner gemeinsamen Freiheit übertreibst, solltest du dann aufgeben?

Nein, natürlich nicht! Deine Aufgabe ist es einfach, die Wahrheit hinter seinen Worten anzuerkennen und dann auf dein Ziel zuzugehen.

Die Anerkennung der Wahrheit seiner ausgleichenden Perspektive wird ihn dazu bringen, sich zu entpolarisieren. Je mehr man mit der gegenteiligen Perspektive von jemandem übereinstimmt, desto weniger polarisiert wird er.

Stell dir zum Beispiel vor, er sagt: "Ich finde die Idee gut, dass wir zusammenarbeiten, um unsere Freizeit mehr zu genießen, aber ich glaube, du bist nicht realistisch. Wir sind beide beruflich sehr eingespannt, und das können wir nicht einfach vergessen, nur weil wir uns amüsieren wollen.

Du solltest in etwa so antworten:

"Oh, ich weiß, dass du damit Recht hast. Das ist einfach die Realität unserer Situation. Trotzdem würde es mich unheimlich glücklich machen, wenn wir das zu unserem Ziel machen würden, auch wenn es im wirklichen Leben nur teilweise erreichbar ist. Was meinst du, willst du es mit mir versuchen, auch wenn wir keine drastischen Veränderungen vornehmen?"

Diese Art der Antwort wird sein Bedürfnis, "dich auszugleichen", umgehen. Er wird sehen, dass er nicht mit der anderen Seite argumentieren muss. Infolgedessen wird er offen dafür sein, sich von den Sehnsüchten, die deine Vorschläge in seinem Herzen und seiner Seele wecken, emotional bewegen zu lassen.

SABOTAGE

Lass uns nun das dritte potenzielle Hindernis für Veränderungen untersuchen. Es ist die Möglichkeit, dass du Angst bekommst und deinen eigenen Erfolg sabotieren könntest.

Ich weiß, ich weiß, das würdest du nie tun, richtig? Aber die Leute tun es! Ich zeige dir, warum es passiert, damit du verhindern kannst, dass dir das passiert.

Wenn du und dein Partner beginnen, die Ideen aus diesem Kurs anzuwenden, fühlst du dich vielleicht plötzlich nicht mehr geerdet. Viele der Routinen und langsamen, eintönigen Ziele, auf die du in deiner Beziehung hingearbeitet hast, werden plötzlich wegfallen und durch einen Wirbelwind zunehmender Intimität ersetzt werden.

Aufgrund der Art und Weise, wie die Momentum-Methode Energie freisetzt, wirst du mehr Energie nutzen, als du es gewohnt bist. Das kann dazu führen, dass du Angst empfindest, so wie du dich vielleicht fürchtest, wenn du dich umdrehst und siehst, wie hoch du beim Erklimmen eines Berges gestiegen bist.

Es ist dasselbe, was passieren kann, wenn man plötzlich eine neue Stufe des finanziellen Erfolgs erreicht. Manche Menschen werden von Schuldgefühlen oder Verlustängsten geplagt. Und das führt dazu, dass sie genau die Maßnahmen einstellen, die zu ihrem finanziellen Erfolg geführt haben.

Wenn diese Art von Gefühlen aufkommt, ist es deine Aufgabe, sie als normale Reaktionen anzuerkennen, die auf überholten Warnsignalen aus deiner Vergangenheit beruhen.

Wenn du in der Vergangenheit in deiner Freizeit so viel Energie verbraucht hast, bedeutete das, dass du dich auf eine Energiekrise oder einen Absturz vorbereitetest, wenn deine Energie aufgebraucht war. Aber das liegt daran, dass du auf einer niedrigeren Energieebene lebst und weniger in der Lage bist, Impulse zu nutzen.

In ähnlicher Weise wird das Erklimmen neuer Höhen der Beziehungsdynamik als etwas Falsches oder etwas, dem man nicht trauen kann, abgestempelt. Das liegt daran, dass plötzliche Veränderungen dieses Ausmaßes mit ihrer alten Art, Dinge zu tun, unerklärlich wären und daher mit einer gewissen Skepsis betrachtet werden sollten.

Es ist deine Aufgabe, dich selbst daran zu erinnern, dass diese Warnsignale auf einer veralteten mentalen Software beruhen. Wenn du dies schaffst, wird sich dein Gefühl der Beunruhigung sofort auflösen. Es wird dir helfen, dich wieder darauf zu konzentrieren, deine neue Fähigkeit zu genießen und den Schwung deiner Beziehungen zu beschleunigen.

Nachdem wir nun einige der Dinge behandelt haben, die sich dir in den Weg stellen können, wollen wir nun den Ball ins Rollen bringen.

Es gibt einen einfachen psychologischen Trick, den ich dir zeigen möchte. Damit kannst du deinen Mann dazu bringen, bei der Umsetzung der Momentum-Methode mitzumachen.

DIE "FUSS-IN-DER-TÜR-TECHNIK": WIE MAN DIE DINGE INS ROLLEN BRINGT

Der Einstieg in die Momentum-Methode ist einfach, wenn du dieses eine Prinzip der menschlichen Psychologie und Motivation verstehst. Man nennt es die "Fuß-in-der-Tür-Technik".

Der Name leitet sich von der visuellen Metapher ab, dass man den Fuß in eine Tür stellt, um sich Zugang zu einem Raum zu verschaffen.

Wenn man erst einmal einen Fuß in der Tür hat, ist es viel einfacher, sich Zugang zu verschaffen, als wenn die Tür mit einem Riegel verriegelt ist. Aber in diesem Fall geht es um den psychologischen Zugang - die Fähigkeit, die Sichtweise deines Partners zu beeinflussen.

Zunächst möchte ich dir ein Beispiel für die Fuß-in-der-Tür-Technik in Aktion geben. Dann zeige ich dir, wie sie sich auf den Einstieg in die Momentum-Methode anwenden lässt.

In einer berühmten psychologischen Forschungsstudie, die zunächst zeigte, wie stark dieses Phänomen ist, begannen die Forscher mit einer sehr einfachen Bitte. Sie wandten sich an die Hausbesitzer mit der Bitte, einen kleinen Aufkleber irgendwo in der Ecke ihres Schaufensters anzubringen. Der Aufkleber signalisierte die Unterstützung einer "Langsam und sicher fahren"-Kampagne in der Nachbarschaft.

Natürlich haben die Forscher den Hausbesitzern nicht gesagt, dass es sich um eine Forschungsstudie handelt, als sie von Tür zu Tür gingen. Sie baten nur um einen ganz kleinen Gefallen: einen winzigen Aufkleber im Fenster anzubringen.

Einige Wochen später wandten sich die Forscher wieder an die Hauseigentümer in derselben Nachbarschaft. Doch dieses Mal war die Bitte um einen viel größeren Gefallen.

Diese Bitte war so unverschämt und lächerlich, dass die Menschen, die über diese Studie lesen, bis heute kaum glauben können, dass jemand "ja" gesagt hat. Die Forscher baten die Hauseigentümer, ein sehr großes Schild in ihrem Vorgarten zur Straße hin aufzustellen. Das Schild war riesig, mit hässlichen Farben, zwei großen Holzpfosten, um es zu halten, und dem Slogan der Kampagne "Fahren Sie sicher" in fetten Buchstaben.

Ganze 76 % der Personen, die zuvor der Anbringung des kleinen Aufklebers im Fenster zugestimmt hatten, stimmten der Anbringung des großen Schildes im Vorgarten zu! Das sind mehr als drei von vier Personen! Im Vergleich dazu stimmten nur 17 % der Befragten dem großen Schild zu, wenn sie nicht zuvor mit der Bitte um Anbringung des kleinen Aufklebers im Fenster angesprochen worden waren.

Das bedeutet, dass die Zustimmung einer Person zu einer sehr kleinen Bitte dazu führt, dass sie viel eher bereit ist, einer größeren Bitte zuzustimmen. Hier sind zwei weitere Beispiele für dieses psychologische Phänomen, die in einem Wikipedia-Artikel zu diesem Thema genannt werden:

"Kann ich für eine Stunde zu Susanne rübergehen?" Später folgte eine weitere Anfrage: "Kann ich über Nacht bleiben?"
"Darf ich die Arbeit ein paar Stunden später abgeben?" Und nach einer bejahenden Antwort: "Darf ich sie nächste Woche abgeben?"

Die Fuß-in-der-Tür-Technik hat sich auch bei der Bitte um Spenden für wohltätige Zwecke bewährt. Sie funktioniert in persönlichen Situationen genauso gut wie in Gruppen, in denen eine Person einen Appell an ein großes Publikum richtet.

Mit anderen Worten, es handelt sich um ein starkes und robustes Phänomen der menschlichen Psyche. Es ist einfach wahrscheinlicher, dass wir zustimmen, wenn sie uns dazu

bringen können, auf eine kleine Art und Weise zuzustimmen, bevor sie uns mit einer größeren Bitte konfrontieren.

Was bedeutet das nun für den Start mit der Momentum-Methode? Inzwischen kannst du es dir wahrscheinlich denken. Anstatt mit deinen kühnsten Ideen oder Bitten zu beginnen, nähere dich deinem Mann mit einer einfachen Frage, die praktisch garantiert bejaht wird.

DAS "ICH SCHULDE DIR WAS"-SIGNAL

Was wir bis jetzt festgestellt haben, ist Folgendes. Aus irgendeinem Grund haben die Menschen das Gefühl, dass sie es anderen schuldig sind, konsequent zu sein. Wenn du also eine Person dazu bringen kannst, einer kleinen Sache zuzustimmen, hat sie das Gefühl, dass sie dir auch bei einer größeren Sache ein Ja schuldet (solange diese die gleiche Grundidee wie die ursprüngliche Anfrage widerspiegelt).

Zum Beispiel: "David, du scheinst ein Mensch zu sein, der das Leben in vollen Zügen genießen will, anstatt sich zurückzuhalten und das zu tun, was alle anderen tun, wie ein Mitläufer. Würdest du sagen, dass das wahr ist?"

Die meisten Menschen würden dieser Selbsteinschätzung zustimmen, weil es eine schmeichelhafte Art ist, im Vergleich zur Alternative wahrgenommen zu werden. Sobald du ihn dazu gebracht hast, zuzustimmen, kannst du ihn bitten, eine kleine Herausforderung anzunehmen.

Das ist die Herausforderung, die du ihm stellst. "Also gut, David. Versuch, eine abenteuerliche Idee zu entwickeln. Ein Date oder eine gemeinsame Aktivität, die wir beide normalerweise nicht machen würden."
Sein Ziel ist es, sich etwas Besseres einfallen zu lassen als die Idee, die du gerade ausprobierst, innerhalb eines kurzen Zeitraums (z. B. einen Tag oder vor Freitag).

Der Trick dabei ist, dass er auf deine anfängliche Bitte hin mit einem Nicken antwortet. Er bekräftigt, dass er ein abenteuerlustiger Mensch sein will. Natürlich ist das etwas, was er als Mann sowieso will, aber ihn dazu zu bringen, Ja zu sagen, verhindert jeglichen Widerstand, der aus zufälligen Gründen aufkommen könnte.

Dann stelle ihm eine etwas größere Forderung. Bitte ihn, die Initiative zu ergreifen und etwas Abenteuerliches zu planen (oder zumindest die Idee dazu zu haben). Selbst wenn er bei dieser Herausforderung nichts zustande bringt, wirst du dir etwas einfallen lassen. Und er wird deiner Idee zustimmen müssen, da er nicht mit etwas Besserem aufwarten kann.

Herzlichen Glückwunsch! Du hast den ersten Teil dieses Kurses zur Beziehungsbewältigung abgeschlossen. Im ersten Teil ging es nur um die Theorie. Jetzt ist es an der Zeit, deine Fähigkeiten bei der Anwendung der geheimen Besessenheitssignale zu verbessern.

TEIL 2

Wie man die Signale verwendet

In diesem Abschnitt findest du nähere Informationen zu einigen der Heldeninstinktsignale, die du im ersten Teil nur kurz kennengelernt hast.

Im zweiten Teil geht es um Anwendungen und Beispiele aus der Praxis. Diese Geschichten werden dazu beitragen, dass die Konzepte im Gedächtnis bleiben.

An dieser Stelle des Kurses hast du bereits verstanden, wie der Heldeninstinkt funktioniert. Jetzt wollen wir dieses Wissen anwenden.

Und denk daran, du musst dir nicht alle diese Signale auf einmal merken! Du kannst jederzeit zu diesem Kurs zurückkehren, wenn du das Gefühl hast, dass du bei deinem Mann nicht weiterkommst. Wähle eine der unten aufgeführten Methoden aus und konzentriere dich nur auf diese eine Idee, bis du sie beherrschst.

Auf diese Weise kannst du allmählich Fortschritte machen, ohne dich von den vielen Möglichkeiten überfordert zu fühlen. Mit der Zeit wirst du diese Methoden sehr gut anwenden können. Du wirst erkennen, dass du sie beherrschst, wenn du beginnst, deine eigenen Signale zu entwerfen, die auf den Mustern des Heldeninstinkts basieren, den du überall um dich herum siehst.

MODUL 12

Das „Privatinsel"-Signal

Lass uns kurz besprechen, was das „Privatinsel“-Signal ist. Dann werde ich dir erklären, wie du es verwenden kannst.

Dies ist das, was einem echten "Liebestrank" am nächsten kommt... Denn es setzt all deine natürlichen verführerischen Qualitäten frei.

Was ist das Signal?

Gehen wir einen Schritt zurück und werfen wir einen Blick auf das große Ganze. Was ist es, das wir erreichen wollen?

Wir versuchen, Dinge zu tun, die seinen Heldeninstinkt auslösen. Und was hat das mit einer einsamen Insel zu tun?

Ich möchte dich etwas fragen. Was glaubst du, würde passieren, wenn du mit dem Mann, an dem du interessiert bist, tatsächlich auf einer Insel ausgesetzt wären?

Nimm dir einen Moment Zeit, um es dir vorzustellen.

Spiele ein paar wahrscheinliche Szenen aus den ersten fünf Tagen auf der Insel durch.

Hast du dir eine angenehme Strandszene mit Hängematten und Kokosnüssen vorgestellt? Wenn ja, dann bist du unrealistisch. Denn auf einer Insel verlassen zu werden, ist lebensbedrohlich.

Ihr beide müsst zusammenarbeiten, um Nahrung, Unterkunft und frisches Wasser zu finden. Natürlich wäre es auch notwendig, sich auszuruhen, zu planen und sich gegenseitig emotionale Unterstützung zu geben.

Auf praktischer Ebene würdet ihr euch aufeinander verlassen. Wenn du eine neue Nahrungsquelle gefunden hast, wer ist dann die erste Person, der du die gute Nachricht mitteilen willst? Wenn du dich an einem Stein wehtust, wen suchst du dann auf ?

Egal wie groß die Insel ist, es gibt eine Sache, an die du dich schnell mehr als an alles andere binden werden. Eine Sache, die du nur ungern verlieren würdest. Und das ist er.

Natürlich funktioniert es auch andersherum. Für ihn wärst du das Wichtigste auf dieser Insel. Er hätte immer ein Gefühl dafür, wo er dich finden kann, selbst wenn er mit etwas anderem beschäftigt wäre.

Wenn er nachts am Feuer saß, fühlte er sich sehr einsam, wenn du nicht bei ihm bist. Er blickte häufig auf, um dir in die Augen zu sehen. Deine Anwesenheit war für ihn ein Trost. Und alles, was die Natur in deinem und seinem Körper vorgesehen hat, würde euch beide zu einer besonderen Art von Beziehung führen.

Was ich dir gerade beschrieben habe, ist ein extremes Beispiel für Propinquity. Aber sehen wir uns eine wahrscheinlichere Version an.

Jessica lebt in Hamburg. Sie hat Jakob, der auf einer Farm in der Nähe von Ulm lebt, noch nie getroffen. Ihre Wege kreuzen sich nie. Keiner ihrer Freunde verkehrt in denselben Kreisen. Sie haben nicht die gleichen Interessen, die sie in einen Online-Chatraum locken könnten. Sie haben keinerlei Berührungspunkte.

Dann wird Jakob der harten Arbeit überdrüssig. Er zieht quer durch das Land nach Hamburg, um einen Job bei einer Privatdetektei anzunehmen. Er findet eine schöne Wohnung. Die Briefkästen befinden sich alle im Erdgeschoss in der Nähe des Eingangs zum Apartmenthaus. Zufälligerweise befindet sich sein Briefkasten direkt neben Jessicas Briefkasten.

Nun haben Jessica und Jakob eine ziemliche Propinquität. Das ist einfach die Menge an Möglichkeiten, die zwei Menschen haben, miteinander zu interagieren, ohne es überhaupt zu versuchen.

Propinquity ist auf einer einsamen Insel sehr stark. Aber sie kann viel stärker sein, als man denkt, selbst wenn es sich nur um ein zufälliges Treffen zweimal pro Woche am Briefkasten handelt.

Das ist die ganze Idee hinter dem Signal der einsamen Insel...

Tu alles, was in deiner Macht steht, um die Beziehung zu dem Mann, den du magst, zu verbessern.

Als Dating-Coach habe ich festgestellt, dass es eine Methode zur Steigerung der Bereitschaft gibt, die besser zu funktionieren scheint als fast alles andere. Und das ist, seine Aufmerksamkeit auf Dinge zu lenken, die ihn bereits faszinieren.

Versuche nicht, ihn dazu zu bringen, sich in dich zu verlieben. Versuche nicht, ihn zu faszinieren. Tu es stattdessen indirekt, indem du die Dinge ansprichst, die ihn bereits faszinieren.

Und an dieser Stelle des Kursmaterials weißt du bereits von einem tiefen emotionalen Bedürfnis, das Männer fasziniert. Er ist fasziniert von der Möglichkeit, der Held von jemandem zu sein.

Fasziniere ihn also mit Möglichkeiten, dein Held zu sein. Errege seine Aufmerksamkeit, indem du seinen Heldeninstinkt aktivierst, indem du ihn schrittweise dazu aufforderst, in die Heldenrolle in deinem Leben zu schlüpfen.

Das schafft eine Menge Sympathie. Und wie du gelernt hast, ist das eine sehr starke Naturgewalt. Eine, die du unbedingt auf deiner Seite haben willst.

Der nächste Schritt ist "sei einfach du selbst". Propinquity wird sich um den Rest kümmern.

DU MÖCHTEST EINIGE PRAKTISCHE BEISPIELE?

Ich gehe davon aus, dass du bereits einen bestimmten Mann im Kopf hast. Und ich gehe davon aus, dass es sich dabei um eine Person handelt, mit der du bereits zumindest etwas zu tun hast.

Beachte, dass die erste Idee überhaupt nicht aufdringlich ist. Aber jede der folgenden Ideen erhöht allmählich die Intensität des zeitlichen Engagements und der Intimität, die mit der Erfüllung deiner Bedürfnisses verbunden sind.

Bitte ihn um Ratschläge für den Kauf eines Weihnachtsgeschenks für seinen Bruder.

Frage, was Jungs mögen.

Bitte ihn, mit dir in deiner Wohnung abzuhängen, während ein Mann kommt, um etwas abzuholen, das du auf ebay Kleinanzeigen zum Verkauf angeboten haben.

Sag ihm, dass du auf Wohnungssuche bist und den Makler nicht kennst oder ihm nicht vertraust. Wenn man mit einem Fremden durch leere Wohnungen geht, wird man irgendwie nervös. Bitte den Mann, den du magst, dein "Bodyguard" zu sein und vielleicht seine Meinung zu den Wohnungen zu sagen, wenn er schon dabei ist.

Hier ist eine weitere Folge von eskalierenden Hilfeersuchen. In diesem Beispiel ist er ein Kollege an deinem neuen Arbeitsplatz.

Frage ihn, ob er dir seine Telefonnummer geben kann, damit du ihm private Fragen über Leute bei der Arbeit schicken kannst. Du weißt schon, wen man vermeiden sollte, wer im Allgemeinen vertrauenswürdig ist, wen man beeindrucken sollte und so weiter.

Rufe ihn an, um mehr über die inoffiziellen Machtkämpfe und sozialen Grüppchen im Büro zu erfahren.

Bitte ihn, dich zur Arbeit zu fahren, während dein Auto in der Werkstatt ist.

Frage ihn, ob du mit ihm zur Betriebsfeier gehen kannst, damit es dir nicht peinlich ist, allein zu erscheinen.

Denk daran, dass du erst zur letzten Bitte kommst, nachdem ihr eine ganze Weile miteinander geredet und ein Gefühl für eine angenehme Interaktion miteinander entwickelt habt. Und da jede vorangegangene Bitte seinen Heldeninstinkt auslöst, wirst du überrascht sein, wie nah ihr beide euch fühlt, wenn du zur letzten Bitte kommst. Es wird überhaupt nicht verzweifelt oder aufdringlich wirken.

Warum funktioniert das?

Es gibt ihm ein anderes Selbstwertgefühl, wenn er mit dir zusammen ist.

Es löst eine positive emotionale Reaktion in ihm aus. Er beginnt, sich nach mehr von diesem Gefühl zu sehnen, ob er es sich nun eingestehen will oder nicht.

Ein Beispiel aus dem wirklichen Leben

Mareike war vor ein paar Jahren eine meiner Beratungskunden. Sie arbeitete in einem großen Unternehmen, das Spezialteile herstellt, die von Feuerwehrleuten verwendet werden. Sie arbeitete am Fließband, aber sie war sehr an Harald interessiert, der in der technischen Abteilung arbeitete.

Sie begann sich für Harald zu interessieren, als sie hörte, wie er über seinen Hund sprach. Sie aßen beide in der Cafeteria zu Mittag.

Zu dieser Zeit hatte Mareike mehrere Vögel, Katzen, einen Hund und sogar ein Pferd, das sie auf einem nahe gelegenen Bauernhof unterbrachte. Sie war eine Art Haustierfanatikerin. Also nutzte sie die Gelegenheit, Harald zu fragen, was für einen Hund er hat. Und das war eine Überleitung zu dem Grund, warum sie sich Empfehlungen einholte, bevor sie ihren neuen Welpen zu einem Tierarzt brachte. Er nannte ihr den Namen des Tierarztes, zu dem er geht, und forderte sie auf, ihm nach dem Besuch zu sagen, wie es gelaufen ist.

Kurz darauf rief sie ihn an, um sich nach dem Zweck eines Teils zu erkundigen, das sie bei ihrer Montagearbeit verwendete. Und hier werden die Dinge interessant.

Mareike leidet nämlich ein wenig an einer Zwangsstörung (OCD). Und eines ihrer Symptome war die übermäßige Sorge, ob sie die Teile, die sie zusammenbaute, zu fest oder zu locker angezogen hatte. Es fiel ihr schwer, sich von dem Gedanken zu lösen, dass ein einziger Fehler dazu führen könnte, dass ein Feuerwehrmann in einer lebensbedrohlichen Situation ein defektes Bauteil hat.

Sie erzählte Harald nichts davon, aber ich empfahl ihr, die Kraft der Verletzlichkeit zu nutzen, um eine tiefere Verbindung aufzubauen. Also rief sie ihn nach der Arbeit an und gab zu, dass sie ein wenig besorgt war. Sie fragte ihn nach dem Zweck eines kleinen Teils, das sie wiederholt für einen großen Auftrag zusammengebaut hatte.

Da er in der technischen Abteilung tätig war, verstand er den Zweck der verschiedenen Teile, die sie zusammensetzten. Harald freute sich über die Gelegenheit, ein bisschen Wissen zu zeigen, das nur wenige andere Menschen verstehen oder schätzen.

Am Ende des Gesprächs fragte sie ihn, ob es in Ordnung sei, wenn sie sich bei Fragen zu anderen Teilen des Arbeitsprozesses an ihn wenden könne. Er stimmte gerne zu. Im Laufe ihres zweiten Gesprächs erfuhr Mareike, dass er auch über grundlegende Kenntnisse der Autoreparatur verfügte. Sie speicherte diese Information in ihrem Gedächtnis ab.

Etwa zwei Monate später bat sie ihn, sich den Motor ihres Autos anzuhören, während sie ihn nach der Arbeit auf dem Parkplatz anließ. Als sie dort standen und sich in die Augen sahen,

während er ihr alles erklärte, wurde beiden klar, dass sich in ihrer Beziehung etwas verändert hatte.

Das klingt alles ziemlich normal. Aber Mareike hatte eine Geheimwaffe. Sie hat seinen Heldeninstinkt geweckt.

MODUL 13

Die " Röntgenfrage"

Du wirst mir sicher zustimmen, dass es einfach ist, ein Auto zu lenken, aber es ist ziemlich sinnlos, wenn man nicht weiß, wohin man fahren will.

Du könntest genauso gut einfach aufhören. Denn du könntest dich genauso gut von deinem Ziel entfernen, als sich ihm zu nähern.

Deshalb kann ich es kaum erwarten, dir mehr über die "Röntgenfrage" zu erzählen.

Denn so kannst du dich in die Gedanken deines Mannes hineinversetzen und erfahren, was er wirklich will.

Es hilft dir, die Dinge zu entdecken, von denen er sich heimlich mehr in seinem Leben wünscht.

Was ist eine Röntgenfrage?

Es ist eine Frage, die seine Wünsche offenbart, indem sie seine jüngsten Erinnerungen abfragt.

Interessanterweise scheinen die Menschen nicht zu wissen, was sie wirklich glücklich macht. Das ist nicht nur meine Meinung. Vielmehr ist es die Schlussfolgerung einer Gruppe von Psychologen, die sich "Glücksforscher" nennen.

Ob du es glaubst oder nicht, dies ist eine ernsthafte Disziplin im Bereich der Psychologie. Hunderte und Aberhunderte von Studien wurden durchgeführt, um Dinge wie Lebenszufriedenheit, Glück, Zufriedenheit und all die Variablen, die zum Glück zu führen scheinen, zu differenzieren. Aber hier ist der seltsame Teil.

Die Forschung legt nahe, dass wir nur vage Vorstellungen davon haben, was uns glücklich macht, und selbst diese Vorstellungen sind oft falsch. Du fragst dich wahrscheinlich, wie ein Forscher jemandem sagen kann, dass er mit seinen Vorstellungen über das, was ihn glücklich macht, falsch liegt?

Und hier ist die Antwort. Die Forscher benutzten Pager (und neuerdings auch Smartphones), um Versuchspersonen nach dem Zufallsprinzip anzupiepsen und sie aufzufordern, aufzuschreiben, was sie gerade tun und wie glücklich sie sich in dem Moment fühlen.

Anschließend verglichen sie dies mit den Angaben der Versuchspersonen, die vor Beginn der Studie angaben, dass sie glücklich seien. Die Versuchspersonen neigten dazu, Dinge zu sagen wie: "Ich bin am glücklichsten, wenn ich abends endlich die Füße hochlegen und fernsehen kann."

Aber die Daten zeigten etwas anderes. Die Menschen waren in der Regel am glücklichsten, wenn sie aktiv an einer anspruchsvollen Aufgabe arbeiteten. Manchmal handelte es sich bei

diesen Aufgaben um Arbeitsaufträge, manchmal um Hausarbeiten, die zu Hause erledigt werden mussten.

Der Punkt ist, dass die Menschen nicht gut darin sind, die Dinge zu erkennen, die sie glücklich und lebendig machen. Deshalb kann man den Mann, mit dem man zusammen ist, nicht einfach fragen: "Was willst du wirklich im Leben?" und erwarten, eine gute Antwort zu bekommen.

Stattdessen möchte ich, dass du auf seine jüngsten Erinnerungen zugreifst.

Frage nach einer Zeit, in der in letzter Zeit positive Gefühle aufkamen. Diese Frage dient demselben Zweck wie ein Metalldetektor, mit dem man am Strand Münzen aufspüren kann.

Wenn er eine Zeit erwähnt, in der er positive Gefühle empfunden hat, sagt dir das, dass etwas unter dem Sand vergraben ist. Es sagt dir nicht, was dort ist. Es sagt dir nur, wo du graben musst.

Aber frag ihn nicht direkt. Nutze stattdessen deine Beobachtungsgabe. Achte auf die Art von Zielen und Herausforderungen, die seine Gefühlswelt zu beleben scheinen.

Denk daran, dass Emotionen die Show bestimmen. Ob er es also weiß oder nicht, seine glücklichen Momente enthalten Geheimnisse. Geheimnisse, die es dir ermöglichen, Wege zu entdecken, wie du dich mit seinen positiven Emotionen in Einklang bringen kannst.

Beispiel-Sätze

- Wann hattest du das letzte Mal so viel Spaß, dass du die Zeit vergessen hast?
- Kannst du dich daran erinnern, dass du dich im vergangenen Monat zu irgendeinem Zeitpunkt wirklich zufrieden gefühlt haben?
- Nenn mir deine jüngste Erinnerung an ein aufregendes Gefühl in der Magengrube.
- Wo warst du das letzte Mal, als du ein Gefühl der Vorfreude verspürst hast?
- Erzähl mir von der letzten Interaktion, bei der du dich richtig gut gefühlt hast.

Wie funktioniert das?

Bei der Frage nach dem Röntgenbild gehst du wie folgt vor. Du fragst nach einer Zeit, in der er sich gut gefühlt hat. Einen kürzlichen Moment, in dem er positive Gefühle wahrgenommen hat. Dann stellst du Fragen, die den verborgenen Grund dafür aufdecken, warum er sich in diesen Momenten gut gefühlt hat.

Dies offenbart in der Regel einen oder mehrere seiner Grundwerte. Denn wir fühlen uns nur dann glücklich, aufgeregt und voller Leben, wenn wir Dinge tun, die in irgendeiner Weise mit unseren Grundwerten verbunden sind (die Dinge, die uns im Leben wichtig sind).

Warum musst du seine Grundwerte kennen? Weil du damit leichter seinen Heldeninstinkt wecken kannst, indem du an die Dinge anknüpfst, die für ihn bereits Bedeutung haben.

Du kannst die Dinge ansprechen, die ihm ein gutes Gefühl geben. Und du kannst Wege zu einem Leben vorschlagen, das die Dinge, die er schätzt, besser umfasst. Das macht ihn glücklich, weil es seiner geheimen Obsession auf die Spur kommt und du zu einem Teil des besten Lebens macht, das er sich vorstellen kann.

Beispielgeschichte

Meine Empfangsdame lächelte ein wenig, als sie an meine Tür kam. Sie verkündete, dass meine neue Kundin, Sarah, im Wartezimmer sei. Ich verstand ihr Lächeln erst, als ich um die Ecke kam und mich vorstellte.

Sarah war äußerst attraktiv. Und sie war so gekleidet, als würde sie gleich in einen Club gehen.

Meine Sprechstundenhilfe hat mich immer gefragt, warum solche Leute für Dating-Ratschläge zu mir kommen. Sie hatte den Eindruck, dass gutes Aussehen eine Frau von der Anstrengung befreien kann, eine befriedigende Beziehung aufzubauen.

Und ich gebe zu, dass Sarah zu den Menschen gehört, die so attraktiv sind, dass es ein wenig ablenkt. Aber das ändert nichts an einer einfachen Tatsache. Gute Beziehungen entstehen nicht durch gutes Aussehen. Eine befriedigende Beziehung entsteht, wenn zwei Menschen es lieben, sich gegenseitig glücklich zu machen.

Sarah hatte diese Art von Beziehung noch nicht gefunden.

Sie hatte einen Freund, und sie fragte mich, ob sie bei ihm bleiben sollte. Denn sie hatte kürzlich einen neuen Mann kennengelernt.

Sarah hatte das Gefühl, dass dieser neue Mann besser zu ihr passte. Ein paar Wochen später trennte sie sich von ihrem Ex-Freund. Dann wurde sie frustriert. Denn der neue Mann zeigte nicht so viel Interesse, wie sie dachte.

Als sie sich das erste Mal trafen, stimmte die Chemie zwischen den beiden eindeutig. Aber dann schien er sich zu beruhigen. Und Sarah kam in das, was ich "Bettelmodus" nenne.

Der Bettelmodus spielt sich auf einer psychologischen Ebene ab. Sie ging auf ihn zu, als ob er die ganze Macht in der Beziehung hätte. Das mussten wir ändern.

Also bat ich sie, ihre Aufmerksamkeit auf die Dinge zu lenken, die der neue Mann bereits tat.

Sie nutzte dazu Röntgenfragen.

Ihr neues Ziel war einfach. Jedes Mal, wenn sie die Gelegenheit hatte, fragte sie ihn nach Höhepunkten - nach den wichtigsten Erfahrungen im Leben.

Er liebte es, über diese Dinge zu sprechen. Es regte ihn an und er schenkte ihr mehr Aufmerksamkeit, wenn er versuchte, ihre Fragen vollständig zu beantworten oder die Geschichten hinter den erbaulichen Momenten in seinem Leben zu erzählen.

Es dauerte nicht lange, bis sie ein gemeinsames Interesse mit ihm an unternehmerischen Dingen entdeckte. Sie fingen an, über das gewinnbringende Verkaufen von Häusern zu sprechen. Er fühlte sich lebendig, als er einen solchen Traum verfolgte.

Sie fragte ihn, was ihm an den Gesprächen mit ihr gefalle. Sie dachte, er würde sagen, es sei ihr gemeinsames Interesse an unternehmerischen Dingen. Aber seine Antwort überraschte sie.

Er sagte: "Du scheinst an mich zu glauben. Und das inspiriert mich. Meine Eltern und alle meine früheren Freundinnen haben mit den Augen gerollt, wenn ich von Möglichkeiten gesprochen habe. Du bist anders."

Dies gab ihr einen enormen Einblick in das, was für ihn in ihrer wachsenden Beziehung "funktionierte". Der Bettelmodus war längst vorbei. Und sie wusste, wie sie dafür sorgen konnte, dass das auch so blieb.

Röntgenfragen verschaffen dir einen unfairen Vorteil. Halte inne und überlege dir, wie du sie bei einem Bekannten einsetzen könntest. Beginne damit, nach jüngsten Höhepunkten, glücklichen Momenten und herausragenden Lebenserfahrungen zu fragen.

MODUL 14

Die Phrase des Blicks

Wenn du dieses einfache Signal verwendest, kannst du beobachten, wie sich sein Blick verändert, während in seinem Kopf eine Fantasie aufblüht...

...wie fantastisch die Zukunft mit dir sein könnte.

Ich bin sicher, dass du dir ein schönes Leben mit dem Mann deiner Träume aufbauen willst, richtig? Aber wie kannst du ihm das vermitteln? Wie gibst du ihm einen Vorgeschmack darauf, um seinen Appetit anzuregen?

Genau darum geht es bei dem Satz mit dem Blick. Es geht darum, seine Vorstellungskraft anzuregen, damit diese die ganze Arbeit für dich erledigt.

Wie lautet das Signal oder der Satz?

Mit dem Impuls sagst du etwas, das seine Fantasie anregt. Du wählst Worte, die Freude hervorbringen.

Wenn er dieses Vergnügen haben will, wird er sich von dem, was er hört, angezogen fühlen.

Die meisten Menschen versuchen, andere mit Logik zu überzeugen. Aber das geht nur bis zu einem gewissen Punkt.

Eines der Hauptprobleme mit Logik ist, dass die Leute natürlich nach Gegenargumenten oder Schwachstellen in deiner Argumentation suchen.

Emotionen sind etwas anderes. Ändere die Emotionen eines Menschen, und er wird seine eigenen Gründe finden, um sein Handeln mit Logik zu rechtfertigen.

Und der einfachste Weg, die Gefühle eines Menschen zu verändern, ist, seine Fantasie anzuzapfen. Versuche nicht, ihn zu überzeugen, dass du die richtige Person bist. Erkläre ihm nicht, warum eine feste Beziehung in seinem eigenen Interesse ist. Wecke stattdessen seine Vorstellungskraft und lass diese die Arbeit für dich tun.

Wie? Indem ich ihn auffordere, sich Möglichkeiten vorzustellen, aber nie die Details ausfülle.

Lass seine Fantasie den Rest übernehmen. Deine Aufgabe besteht einfach darin, den Ball ins Rollen zu bringen. Und das tust du mit einfachen Sätzen, die die richtige Art von Gesprächen auslösen.

<u>Beispiel-Sätze</u>

Überraschenderweise ist es am besten, diesen Satz als Frage zu formulieren. Etwa so:

Was glaubst du, was passieren würde, wenn wir versuchen würden, alle Regeln zu brechen und mit Vollgas in Richtung Glück zu fahren, anstatt nur auf das Glück zu hoffen?"

Wenn du eine ungewöhnliche Frage wie diese stellst, wird er natürlich einige Folgefragen an dich richten. Und erst bei diesen Folgefragen merkt er, dass du es ernst meinst.

Er bekommt einen Einblick in den Glauben, den du in deinem Kopf hast. Der Glaube, dass das Leben mit dir an seiner Seite glücklicher, abenteuerlicher, aufregender und lustiger sein, als es ohne dich je hätte sein können.

Du kannst deine ursprüngliche Frage auch anders formulieren:

"Wärst du daran interessiert, das Normale zu durchbrechen?"

Diese Frage impliziert, dass es eine Form gibt, d. h. eine langweilige Gleichförmigkeit der Muster, denen Beziehungen folgen. Du sagst es nicht direkt, was es für den bewussten Verstand schwer macht, dagegen anzukämpfen.

Diese Frage schafft einen gedanklichen Rahmen, der ihn für eine neue Möglichkeit öffnet. Die Möglichkeit, dass du ihn zu etwas Besonderem, etwas Einzigartigem einlädst.

Wenn er dich fragt, wozu genau du ihn einlädst, schildere deinen Glauben an die Macht des bewussten Strebens nach dem Glück des anderen. Im Wesentlichen schlägst du vor, dass ihr beide die aktiven Bestandteile wahrer Liebe nutzt (ein Schwur auf das Glück des anderen mit selbstloser Hingabe).

Aber versuch nicht, ihm genau zu sagen, wie alles ablaufen würde. Lade ihn stattdessen ein, es sich mit dir zusammen vorzustellen.

Lass ihn seine Fantasie mit dieser Idee spielen. Schlüpf nicht in die Rolle von jemandem, der ihn davon überzeugen will, dass es funktioniert.

Hier ist ein weiterer Satz, um diese Art von Diskussion zu eröffnen:

"Ich habe keine Angst, mit dir ein abenteuerliches Leben zu führen."

Wenn du möchtest, kannst du diesen Folgesatz hinzufügen:

"Was glaubst du, was in unserem Leben anders wäre, wenn wir keine Angst vor dem Scheitern hätten und einfach das brillanteste Leben anstreben würden, das wir uns vorstellen können?"

Warum funktioniert es?

Es bringt ihn dazu, über Möglichkeiten zu phantasieren. Infolgedessen bekommt die Idee einer Beziehung mit dir eine besondere Qualität. Sie wird zu einem offenen Tor, anstatt das Ende der Wahl und der Möglichkeiten zu sein.

Eines der Dinge, die uns davon abhalten, eine Verpflichtung einzugehen, hat mit der Natur der Entscheidungen selbst zu tun. Solange du zögerst, bleiben dir alle Möglichkeiten offen. Aber sobald du eine Entscheidung triffst, hast du deine Möglichkeiten eingeengt.

Stell ihm also Fragen mit der besonderen "Was wäre wenn..."-Qualität. Denn diese Art von Fragen stellt eine Zukunft mit dir als einen neuen Anfang dar und nicht als das Ende der Möglichkeiten, die er kennt.

Beispielgeschichte

Laura kam zu mir, weil sie Hilfe bei einer langfristigen festen Beziehung brauchte. Sie war erst 24 Jahre alt, wirkte aber reif und verantwortungsbewusst für ihr Alter. Ihre Beschreibung von Jonas deutete darauf hin, dass er sich auf der anderen Seite des Reifekontinuums befand.

Während Laura einen festen Job hatte, musste sie jeden Tag früh aufstehen, um Jonas zu seiner Arbeit zu fahren, da er seinen Führerschein aufgrund einer Anklage wegen Trunkenheit am Steuer verloren hatte.

Bei unserem ersten Treffen brach Laura in Tränen aus. Ich hatte sie gefragt, warum sie sich in ihrer Beziehung einsam fühlt. Und das führte zu einem sehr schmerzhaften Thema.

Sie erzählte von einer kürzlich erfolgten Abtreibung. Sie sagte, Jonas habe sich geweigert, überhaupt mit ihr darüber zu sprechen, geschweige denn sie zu trösten. Sie hatte gemischte Gefühle wegen der unwiderruflichen Entscheidung, die sie getroffen hatte. Und sie trauerte allein, weil sie sich nicht dazu durchringen konnte, mit anderen über ihre Entscheidung zu sprechen.

Jonas war ein wenig gegen die Abtreibung gewesen, und nun fragte sich Laura, ob das mit ein Grund dafür war, dass er mit dem Heiraten zu zögern schien. Sie lebten bereits zusammen und teilten sich die Ausgaben. Aber Jonas schien sie auf einer emotionalen Ebene wegzustoßen. Es gab keine Romantik, wenig Leidenschaft außerhalb der körperlichen Intimität, und Laura begann sich zu fragen, was für eine Zukunft sie mit Jonas haben würde.

Ich verwende nicht ihre richtigen Namen, damit ich die ehrliche Wahrheit sagen kann. Der Grund, warum sie meinen Rat suchte, war unter anderem, dass sie wissen wollte, ob ich ihr empfehlen würde, ihn zu verlassen. Aber ich konnte spüren, dass sie zögerte, dies zu tun. Sie hatte eindeutig noch tiefe Gefühle für diesen Mann.

In Lauras Fall war die Lösung der Satz mit dem Blick. Sie nutzte ihn, um Jonas‘ Interesse an einer gemeinsamen Zukunft zu wecken.

Mehrere Wochen hintereinander bat ich Laura, in ihren abendlichen Gesprächen mit Jonas "Was wäre wenn"-Fragen zu stellen. Sie machten oft lange gemeinsame Spaziergänge auf einer ruhigen Landstraße in der Nähe ihres Hauses. Während dieser Spaziergänge begann Laura, Jonas Einblicke in die Möglichkeiten zu geben.

Sie hat ihn nie um eine Verpflichtung gebeten. Sie hat ihn nie aufgefordert, eine Entscheidung zu treffen. Sie sprach einfach von den neuen Anfängen, die sich entfalten würden, wenn sie sich verpflichteten, das Glück als Team zu suchen.

Es ist viel einfacher, sich für etwas zu engagieren, das man bereits will. Deshalb sinkt die Hemmschwelle, sich eine Person vorzustellen, die einem dabei helfen will, dieses Ziel zu erreichen.

Laura verschwand für mehrere Monate. Als sie einen neuen Termin mit mir vereinbarte, war ich überrascht, den fröhlichen Ton ihrer Stimme zu hören. Sie war wirklich glücklich, plante eine Hochzeit und bat um Rat in einer ganz anderen Angelegenheit.

Als ich sie fragte, wie Jonas auf die Methode reagierte, sagte sie: "Oh, ich muss das nicht mehr machen. Jetzt ist er derjenige, der immer über unsere Zukunft spricht. Ich glaube, ich hatte mich so sehr auf die Probleme konzentriert, dass ich gar nicht gemerkt habe, wie sehr ich aufgehört hatte, über irgendetwas zu reden, das Spaß macht."

Das ist die geheime Kraft des kurzen Satzes. Er bringt euch beide dazu, über etwas zu reden, das Spaß macht. Etwas, das ihr wollt. Und wie ihr das erreichen könnt, gemeinsam als Team.

MODUL 15

Die geheime "Währung" für glückliche Beziehungen

Dieses Signal des Heldeninstinkts ist erstaunlich stark.

Es stellt sich heraus, dass es jeden Tag winzige Chancen gibt, "emotionale Einlagen" in deiner Beziehung zu machen...

...um die Bindung zwischen dir und deinem Mann zu vertiefen und zu stärken.

Studien zeigen, dass diese einfachen "Einlagen" die Trennungsrate um die Hälfte reduzieren! Benutze sie unbedingt. Denn auch wenn es weniger als 10 Sekunden dauert... es bringt seinen Heldeninstinkt auf Hochtouren, und er wird eine emotionale Verbindung zu dir spüren, die mit der Zeit wächst.

Was ist das Signal?

Es ist der Ausdruck von Wertschätzung. Das ist die Währung für glückliche Beziehungen. Und der Grund dafür ist einfach...

Männer brauchen schrittweise Fortschritte, und Wertschätzung fühlt sich wie Fortschritt an. Wir fühlen uns am glücklichsten, wenn wir bei den Dingen, die uns wichtig sind, Fortschritte machen. Und die gute Nachricht ist, dass es keine Rolle spielt, wie klein der Fortschritt ist.

Die meisten Menschen glauben, dass Glück von den Lebensumständen abhängt. "Ich werde glücklich sein, wenn ich eine Gehaltserhöhung bekomme." "Ich werde glücklich sein, wenn ich eine tolle Beziehung habe." "Ich werde glücklich sein, wenn ich endlich mein Studium abgeschlossen habe."

Und diese Errungenschaften führen zu vorübergehenden Glücksstürmen. Aber dann passen wir uns an. Wir gewöhnen uns sehr schnell an die neuen Gegebenheiten. Und das Glück schwindet, es sei denn, wir machen Fortschritte in Richtung eines neuen Ziels. Wir brauchen das Gefühl, dass wir auf etwas hinarbeiten, das sich lohnt. Das ist es, was die Teile unseres Gehirns anregt, die Energie freisetzen und dafür sorgen, dass wir uns glücklich und engagiert im Leben fühlen.

An dieser Stelle des Kurses hast du bereits verstanden, dass Männer sich gezwungen fühlen, eine Art Lebensaufgabe zu verfolgen. Je mehr du dich selbst zu einem Teil dieser Mission machen kannst, desto besser kannst du Wertschätzung zeigen um deinen Mann bei der Stange zu halten. So bleibt eure Beziehung frisch und relevant für sein Wohlbefinden, sein Glück und seine Ziele.

<u>Beispiel-Sätze</u>

Beginnen wir mit der Art von Wertschätzung, die du in einer brandneuen Beziehung aussprechen kannst:

"Ich mag es, wie du meinen Namen benutzt, wenn wir uns unterhalten. Und ich schätze es, dass du ihn dir nach nur einem Treffen gemerkt hast."

"Mit dir kann man leicht reden. Ich weiß nicht, ob du das absichtlich machst, aber ich weiß es zu schätzen."

Lass uns kurz auf Mareikes‘ Geschichte zurückkommen. Ich habe sie nämlich auch gebeten, Wertschätzungssätze zu verwenden, um Haralds Heldeninstinkt auszulösen. Zur Erinnerung: Sie gab zu, dass sie wegen der Teile, die sie zusammensetzte, etwas besorgt war. Nach diesem Telefonat sah sie ihn in der Cafeteria. Sie sagte: "Du hast gemerkt, was mich beunruhigt hat, und bist sofort eingesprungen, um diese Angst für mich zu bekämpfen. Dafür danke ich dir."

Ich möchte, dass du dir etwas von den Begriffen merkst, die sie verwendete. Einige von ihnen hatten mit dem Kampf zu tun. Wenn möglich, solltest du deine Wertschätzung mit Begriffen ausdrücken, die andeuten, dass er gekämpft hat, um dich zu beschützen. Das macht einen großen Unterschied, wenn du versuchst, seinen Heldeninstinkt zu wecken.

Hier sind weitere Beispiele für die Verwendung von Abenteuer- oder Kampfwörtern, um Wertschätzung auszudrücken:

"Ich weiß es wirklich zu schätzen, dass du mich mitgenommen hast. Danke, dass du mich vor der Peinlichkeit bewahrt hast, zu spät zur Arbeit zu kommen."

"Danke, dass ich mich hinter deiner Stärke verstecken durfte, während das Geschäft über die Bühne ging."

"Ich weiß, du wirst herunterspielen, was du für mich getan hast, aber die Art und Weise, wie du diese Hindernisse überwunden hast, hat mich wirklich beeindruckt."

"Ich weiß den Rat zu schätzen. Kann ich mich wieder an dich wenden, wenn ich das nächste Mal Unterstützung zu diesem Thema brauche?“

WARUM FUNKTIONIERT DAS?

Dankbarkeitsbekundungen prägen allmählich sein Verhalten. Sie können selbst den unromantischsten Mann dazu bringen, allmählich zu einer Person zu werden, die nach neuen Wegen sucht, dich zu beeindrucken. Fang klein an und zeige ihm nach und nach, wie er dein Held werden und Dankbarkeit erfahren kann.

Bekräftige selbst seine kleinsten heldenhaften Bemühungen mit Dankesbekundungen. Mehr als jedes andere Heldeninstinktsignal erfordert dieses etwas Hintergrundwissen. Lies also unbedingt den Abschnitt über Verhaltenskonditionierung in Modul 6 dieses Beziehungskurses.

MODUL 16

Das "Ich schulde dir" Signal

Das hier ist wirklich interessant. Denn es nutzt eine Eigenart der menschlichen Psychologie und verwandelt sie in eine Form der Beeinflussung. Außerdem bleibt sie unter dem Radar, was bedeutet, dass er sich deinem Einfluss nicht widersetzen wird. Weil er es nicht einmal bemerkt.

Das Signal "Ich schulde dir" ist eigentlich nur eine interessante Anwendung von etwas, das Psychologen als "Fuß in der Tür-Effekt" bezeichnen.

Die "Fuß in der Tür"-Technik ist eine Beeinflussungsstrategie. Ihre Wirkung beruht auf einer Besonderheit der menschlichen Psychologie. Das heißt, wenn man einer kleinen Bitte zustimmt, erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, dass man einer zweiten, größeren Bitte zustimmt.

Sie stellen also zunächst eine kleine Bitte, und sobald die Person dieser zustimmt, fällt es ihr schwerer, eine größere Bitte abzulehnen.

Und hier ist die Anwendung für Beziehungen. Bring ihn zunächst dazu, einer kleinen Sache zuzustimmen. Dann beweg ihn zu einer Interaktion, die der Beziehung zugute kommt.

Was ist das Signal?

Ich habe einmal bei einem Hypnoseexperten studiert, der dies etwas anders nannte. Er nannte es in etwa die "Ja-Mentalität". Die Art, wie er es erklärte, war einfach.

Er sagte: "Bringe eine Person dazu, mit Ja zu nicken. Baue eine 'Ja- Mentalität' auf, bevor du zu der Frage kommst, die wirklich wichtig ist".

Menschen haben ein starkes Bedürfnis, konsistent zu erscheinen. Darauf haben Sozialpsychologen in zahlreichen Forschungsstudien hingewiesen. Der Konsistenz-Bias führt dazu, dass die Menschen, nun ja... konsistent erscheinen wollen. Hier erfährst du, wie du das zu deinem Vorteil nutzen kannst.

Bring ihn zunächst dazu, sich zu etwas sehr Kleinem zu verpflichten. Beziehe dich dann auf dieses "Ja", das er dir gegeben hat, um ihn dazu zu bringen, sich auf etwas Größeres einzulassen.

<u>Beispiel-Sätze</u>

Sabrina: "David, würdest du nicht sagen, dass du zu den Menschen gehörst, die sich im Leben das nehmen, was sie wollen? Jemand, der bereit ist, alles zu tun, was nötig ist, um das Beste zu haben, was das Leben zu bieten hat?"

David: "Auf jeden Fall. Ich verstehe die Leute nicht, die über das Leben jammern, aber nichts tun, um es zu ändern."

Sabrina: "Gut, denn ich würde gerne ein Gespräch führen, in dem wir ehrlich miteinander darüber reden, was wir wirklich im Leben wollen. Es könnte sich etwas unangenehm anfühlen, aber ich denke, du bist die Art von Mensch, die bereit ist, Unannehmlichkeiten in Kauf zu nehmen, wenn es uns auf dem Weg zum bestmöglichen Leben weiterbringt."

In diesem Beispiel bringt Sabrina ihn zunächst dazu, einen Wunsch anzuerkennen. Erst dann bietet sie ihm die Möglichkeit, diesem Wunsch tatsächlich nachzugehen.

Hier ist ein Beispiel, das auf seine bereits vorhandenen Werte eingeht. Bring ihn dazu, einen bestimmten Wert zu bejahen, und schlage dann eine konkrete Anwendung dieses Wertes vor.

Sabrina: "David, gehörst du nicht zu den Menschen, die so viel wie möglich über die Stadt, in der sie leben, herausfinden wollen?"

David: "Ja. Deshalb fragen mich die Leute auch nach dem Weg, nach Empfehlungen und so."

Sabrina: "Dann wird dir diese Idee gefallen. Ich dachte, es wäre lustig, wenn wir ein Spiel daraus machen würden, einige der weniger bekannten Restaurants in der Stadt zu erkunden. Wir könnten jedes Restaurant bewerten, während wir es besuchen. Das wäre doch eine lustige Art, die Stadt zu erkunden, oder?"

MODUL 17

Das Signal der "Jungfrau in Nöten"

Mit diesem Signal kannst du die natürlichen Schutzinstinkte eines Mannes ansprechen. Es schaltet ihn in den "Dienen und Beschützen"-Modus.

Wie kannst du deine romantische Anziehungskraft steigern, indem du sein Bedürfnis zu beeindrucken ausnutzt? Die Antwort ist einfach: Lass ihn dir helfen.

Er soll ein Versorger sein.

Erkenne seine Stärken und Fähigkeiten, indem du ihm erlaubst, dir auf die kleinste Weise "zu Hilfe zu kommen".

Und nein, das bedeutet nicht, dass du dein selbstbewusstes, kompetentes und selbstbestimmtes Leben als Frau aufgeben musst. Ganz im Gegenteil.

Je selbstbewusster und fähiger du bist, desto besser funktioniert diese Methode. Und das liegt daran, dass der Kontrast größer ist.

Es bedarf nur einer winzigen Geste einer selbstbewussten Frau, um seinen Heldeninstinkt auszulösen. Eine Frau, die einen abhängigen Persönlichkeitsstil hat, muss hingegen härter arbeiten, damit diese Methode funktioniert.

Lass ihn nicht zwischen dir und dem Abenteuer wählen, nach dem er sich sehnt.

Hast du dich jemals gefragt, warum in allen Romanen und Filmen, die sich an Männer richten, ein Held auf dem Weg zu immer mehr Macht und Errungenschaften ist?

Der männliche Held stellt sich allen möglichen Prüfungen und wird immer mächtiger, sammelt Werkzeuge und Wissen, die ihm schließlich zum Erfolg verhelfen. Männer sehnen sich nach Abenteuer und Macht.

Diese treibende Kraft ist in jedem Menschen vorhanden. Zahlreiche soziologische und psychologische Studien belegen, dass Jungen im Kleinkindalter eine Vorliebe für Werkzeuge (z. B. Spielzeuglastwagen oder einen Stock) zeigen, noch bevor dieser Instinkt durch die Sozialisierung verstärkt wird.

Mädchen hingegen sind eher auf Bindung und Verbundenheit bedacht und brauchen Spielzeuge, die diesen Grundtrieb widerspiegeln (z. B. Puppen und Spiele, die eher auf Teilen als auf Wettbewerb ausgerichtet sind).

Wenn du dich gegen seinen grundlegenden Drang nach Abenteuer stellst, wirst du dich auf einen endlosen Kampf einlassen. Warum solltest du nicht stattdessen das Beste aus beiden Welten bekommen? Werde Teil seiner Erfolgsmission, und er wird die Beziehung zu dir mehr zu schätzen wissen, als du dir das je vorstellen könntest.

Es gibt einen Grund, warum moderne Filme und antike Fabeln immer wieder auf eine Handlung zurückkommen, in der eine Jungfrau in Nöten vorkommt. Und das liegt an demselben Auslöser, über den wir schon so oft gesprochen haben: Faszination.

Verliebt sich Superman in ein Supermodel? Nein, natürlich nicht. Das würde einen langweiligen Film ergeben. Er verliebt sich in Lois Lane, die sich mit ihrer furchtlosen Jagd nach den neuesten Nachrichten ständig in Schwierigkeiten bringt.

Entspannt sich Popeye zu Hause mit seinen Dosen Spinat? Nein. Wenn er das täte, hättest du noch nie von ihm gehört. Popeye ist immer auf dem Sprung, um seine Freundin Olive Oyl zu retten.

Und warum? Weil das kleine Jungs und Männer gleichermaßen fasziniert. Sie schalten ein, um mehr von dieser fantastischen Qualität zu sehen.

Im Mittelalter waren es Geschichten wie Rapunzel in einem Turm, die auf ihren Retter wartete, der an ihren langen Haarsträhnen emporstieg. Andere Geschichten aus dem Mittelalter sind Schneewittchen und Dornröschen (und natürlich kennen wir sie, weil Disney diese Geschichten ausgegraben hat und ihren ikonischen Reiz erkannt hat).

Davor war sie in Geschichten der griechischen Mythologie zu finden, wie Perseus, der gegen ein Ungeheuer kämpft, um Andromeda zu retten. Oder Sita in dem alten indischen Epos Ramayana.

Der Punkt ist, dass die Unterhaltung dem menschlichen Interesse folgt, nicht umgekehrt. Die Menschen sind seit langem von dieser besonderen Art der Interaktion fasziniert. Es ist die Interaktion zwischen einer Frau in Gefahr und einem Mann, der sich in sie verliebt, nachdem er um ihren Schutz gekämpft hat.

Aber das eigentliche Signal muss nicht so dramatisch sein. Es funktioniert auch in einfacherer Form. Schauen wir uns die einfache Formel an, mit der du heute beginnen kannst.

Was ist das Signal?

Drei erwachsene Männer, allesamt Brüder, sind zusammen mit ihrem Vater in ein tiefes Gespräch vertieft. Sie sitzen gemütlich im Wohnzimmer, während ihre Ehefrauen und Freundinnen sich im Zimmer nebenan unterhalten.

Die vier Männer blicken auf, als die Freundin des jüngsten Bruders den Raum betritt und sagt: "Olaf, kann ich mir deine Muskeln für eine Sekunde ausleihen? Ich kriege dieses Glas nicht auf."

Nachdem er das Glas geöffnet hat, kehrt Olaf an seinen Platz zurück und nimmt das Gespräch wieder auf, das nur kurz unterbrochen wurde, als alle Männer die Interaktion zwischen Olaf und seiner Freundin beobachteten.

Rate mal. Wessen sozialer Status hat sich bei diesen vier Männern gerade verbessert?

Richtig, der von Olaf. Sie alle haben eine neue Wertschätzung für Olafs‘ höchst wünschenswerte Beziehungsdynamik mit seiner Freundin entwickelt. Es ist eine unausgesprochene Qualität, die sie in dieser einfachen Interaktion gespürt haben.

Wenn eine Frau einen Mann selbstbewusst mit einer Aufgabe betraut, gibt ihm das einen Ruck an positivem Selbstwertgefühl. Und das beeinflusst nicht nur seine Beziehung zu dir. Es beeinflusst sogar seine Beziehung zu anderen Männern.

Die anderen drei Männer beurteilen seine Beziehung als gesund. Warum? Weil diese Art von Interaktion bei Paaren, deren Beziehung angespannt ist, eher ungewöhnlich ist.

Indem er eine Frau in Not rettet, löst er auf biologischer Ebene den Heldeninstinkt aus. Er fühlt sich dadurch stärker mit der Frau verbunden, die ihm die Möglichkeit gegeben hat, in diese Rolle zu schlüpfen.

Möchtest du einige Beispielsätze hören?

"Johann, ich hasse Spinnen, und hinter meinem Schreibtisch versteckt sich eine. Würdest du mein Held sein und mein Büro gegen diese Invasion verteidigen?"

"Johann, ich glaube, ich habe ein langsames Leck in meinem Hinterreifen. Könntest du dir das ansehen und mir deine Expertenmeinung geben?"

"Johann, da ist ein unheimlicher Typ, der sich in der Lobby meines Wohnhauses herumtreibt. Würdest du mich zu meiner Wohnung begleiten?"

"Johann, meine Freundin ist mit einem Mann zusammen, der ganz in Ordnung zu sein scheint, aber wir dachten, es wäre gut, die Perspektive eines Mannes zu hören. Wenn du am Freitag nach der Arbeit mit uns etwas trinken gehst, könntest du uns dann sagen, ob er ein aufrichtiger Kerl ist?"

Dieses letzte Beispiel ist ein wenig anders, nicht wahr? In diesem Fall kommt die wahre Kraft aus der sozialen Bestätigung. Du hast ihn deinen Freunden im Wesentlichen aufgrund seines guten Urteils über seinen guten Charakter empfohlen.

In dieser Bitte um Hilfe steckt ein tiefes Kompliment, auch wenn es sich um Hilfe handelt, die im Namen einer anderen Person erbeten wird.

Stell den obigen Beispielen Beispiele gegenüber, die nicht funktionieren werden:

"Johann, meine Tochter macht eine dieser blöden Spendenaktionen. Könntest du deine Arbeitskollegen fragen, ob sie ein paar Schachteln Kekse kaufen würden?"

Hier fehlt die Qualität der "Jungfrau in Nöten". Außerdem wird etwas Lästiges verlangt, das nichts mit Fachwissen, Geschicklichkeit, Männlichkeit oder anderen Eigenschaften zu tun hat, die man für den Job braucht.

"Johann, ich muss ein neues Kameraobjektiv kaufen. Könntest du das im Internet für mich recherchieren?"

Das Problem dabei ist, dass du nichts angesprochen hast, was dein Wohlbefinden oder deine Sicherheit beeinträchtigt. Und dann hast du ihm eine Aufgabe zugewiesen, die er nicht in deiner Gegenwart oder im Umgang mit dir erfüllen kann.

Das löst also nicht seinen Heldeninstinkt aus (es sei denn, er hat Grund zu der Annahme, dass du ihn für einen Experten für Kameraobjektive hältst).

"Johann, ich habe heftige Kopfschmerzen. Und ich habe mein Advil in meinem Auto auf dem Parkplatz vergessen. Könntest du es für mich holen?"

Hier hast du etwas, das dein Wohlbefinden beeinträchtigt, wo liegt also das Problem?

Das Problem ist, dass die Art der Aufgabe nicht den Glauben an seine Macht, Stärke oder heldenhaften Qualitäten widerspiegelt. Vielmehr behandelst du ihn wie einen Botenjungen. Auch hier kann es einen positiven Effekt haben, dass du ihn ausgewählt hast, aber der Effekt wird sehr schwach sein und könnte sogar nach hinten losgehen.

Wenn du Kopfschmerzen hast und wirklich willst, dass er dir deine Medizin holt, gibt es eine bessere Methode. Du solltest ihm einfach sagen, dass dir der Kopf wehtut.

Dann erwähnst, als wäre es ein separater Gedanke, dass du Medikamente in deinem Auto hast, aber keine Lust hast, sie zu holen. Vielleicht bietet er an, sie für dich zu holen. Das ändert die Dinge. Denn er ist derjenige, der eine Lösung findet und den Plan dann ausführt. Dein nächster Schritt besteht darin, sich zu bedanken und ihn als deinen Helden zu bezeichnen.

Wenn du ihn vor den anderen im Büro als deinen Helden bezeichnest, solltest du nicht so aufdringlich sein. Geh stattdessen etwas näher heran, schau ihm tief in die Augen und flüstere ihm zu: "Du bist mein Held. Danke."

Es fühlt sich an wie ein privater Austausch, und das verstärkt die Kraft deiner ausgedrückten Wertschätzung.

Wie funktioniert das?

Du äußerst ein Bedürfnis und lässt ihn die Lösung finden. Dabei spielt es keine Rolle, wie einfach oder komplex das Anliegen ist. Die Formel funktioniert, solange alle richtigen Komponenten vorhanden sind.

Hier also ein Überblick über die Komponenten:

Es wird ein Bedürfnis geäußert (etwas, das dich in irgendeiner Weise betrifft).

Deine Bitte um Hilfe zeugt von Vertrauen in eine Eigenschaft, auf die er stolz wäre (vorzugsweise eine Eigenschaft, die ihm das Gefühl gibt, ein Mann zu sein; Eigenschaften wie Tapferkeit, Stärke, Wissen, Erfahrung).

Du schreibst ihm nicht die genaue Methode oder Schritte vor, die er anwenden soll. Du überlässt es ihm (auch wenn du einen besseren Weg sehen solltest als die Lösung, die er vorschlägt).

Beispielgeschichte

Sebastian und Marlene waren bereits verheiratet, als sie mich aufsuchten.

Aber Marlene plante gerade die Trennung.

Sie liebte Sebastian immer noch, aber der Schmerz war zu groß.

Sie waren älter als die meisten Paare, mit denen ich gearbeitet habe, und hatten vier Töchter großgezogen, von denen eine kurz nach Erreichen des Erwachsenenalters starb. Gemeinsam hatten sie in ihre Kinder, ihre Karrieren und ihr Haus investiert. Aber sie lebten wie Mitbewohner, zumindest beschrieb Marlene es so.

Sie fühlte sich einsam und mehr als nur ein wenig deprimiert. Sie sagte, Sebastian sei immer ein guter Versorger gewesen, eine stabile Präsenz in ihrem Leben. Aber er reagierte kaum auf ihre Versuche, ein Gespräch anzuregen. Er verbrachte jedes Jahr 10 Tage seiner begrenzten Urlaubszeit auf einem Jagdausflug mit zwei Kumpels. Und zu einem dieser Freunde namens Thorsten schien er nicht nein sagen zu können. In jedem Augenblick ließ Sebastian alles stehen und liegen, um mit Thorsten abzuhängen.

Als ich ihr vorschlug, einen Ausflug mit ihm zu planen, sagte sie: "Was soll das bringen? Er würde in völliger Stille fahren und ich wäre mit meinen Gedanken allein."

Marlene ging auf ihren Ruhestand zu, und sie wollte ihn nicht allein in einer Ehe verbringen, die sich leer anfühlte.

Merkwürdigerweise war es Sebastian, der vorschlug, sich Hilfe zu holen. Marlene sagte ihm, dass sie die Ehe gerne retten würde, aber sie sah keinen Sinn darin, es zu versuchen. Sie hatte keine Hoffnung, ihn zu ändern, nachdem sie das so viele Jahre lang versucht hatte.

Aber ich gebe nicht so leicht auf. Und ich hatte ein paar Tricks in petto.

Ich habe mich mit jedem von ihnen allein getroffen. Es waren wirklich nette Leute. Intelligente, charmante, freundliche, liebevolle Menschen.

Sebastian räumte seine Unzulänglichkeiten als Partner ein, aber er spürte einfach nicht die Leidenschaft, die Marlene von ihm zu verlangen schien. Er fühlte sich in seiner Ehe wohl und wollte die Dinge in diesem späten Stadium seines Lebens nicht mehr aufrütteln.

Nach mehreren Sitzungen saß ich mit Marlene allein und besprach mit ihr, ob sie Fortschritte machte oder nicht. Sie war an diesem Tag sehr aufgeregt. Sie erzählte mir von der Nacht zuvor, wobei ihr leise Tränen über die Wangen liefen.

Sie beschrieb ihre Entscheidung, die Dinge neu anzugehen, ihr Herz wieder in die Beziehung zu stecken und an einen Neuanfang zu glauben. Aufgrund ihrer flexiblen Arbeitszeiten gab sie ihre Arbeit etwas früher auf. Sie verbrachte diese Zeit damit, ein besonderes Essen zuzubereiten, das viel Zeit und Mühe kostete. Sie bereitete alles in Erwartung der Rückkehr ihres Mannes vor.

Sie hörte eine Autotür zuschlagen und ging zum Fenster. Sebastian war zu Hause, aber er hielt inne, als sein Freund Thorsten langsam anhielt und sich aus dem Fenster seines Wagens lehnte, um mit Sebastian zu sprechen.

Marlene hatte etwa 10 Minuten Geduld, aber sie wollte nicht, dass das Essen kalt wird. Also trat sie aus der Fliegengittertür und rief Sebastian zu, um ihn zu bitten, mit ihr eine besondere Mahlzeit einzunehmen, die bereits fertig und serviert war.

Die nächsten 30 Minuten ging sie im Haus umher und warf ab und zu einen Blick auf die Uhr und dann aus dem Fenster, wo Sebastian immer noch in ein Gespräch mit Thorsten vertieft war. Du kannst dir wahrscheinlich vorstellen, was dann geschah.

Als Sebastian hereinkam, war Vicki nicht in der Stimmung, ein besonderes Abendessen mit ihm zu genießen. Sie ließ ihn allein essen, während sie im Schlafzimmer weinte.

"Und was noch schlimmer ist", sagte sie mir, "ist, dass er so getan hat, als hätte er nichts Falsches getan, als ich ihn damit konfrontiert habe. Er sagte, es sei unhöflich, ein Gespräch mit seinem Freund abrupt zu beenden, und er sei einfach nicht so ein Mensch. Aber warum scheint es ihm wichtiger zu sein, was Thorsten von ihm denkt, als was ich von ihm denke?"

In diesem Moment sah ich eine Jungfrau in Not. Ich wusste, was ich als nächstes tun musste. Also bat ich sie, im Wartezimmer Platz zu nehmen, während ich ihren Mann zum Gespräch zurückrief.

"Du hast eine Affäre", sagte ich ihm. Er schaute ein wenig schockiert, dann ein wenig wütend und verwirrt.

Er sagte: "Ich habe in meiner Ehe schon viele Fehler gemacht, Patrick. Aber ich kann dir versichern, dass das nicht einer davon ist."

Ich sagte: "Ah, aber in der Welt der Beziehungen spielt die Realität keine Rolle. Das Einzige, was zählt, ist, wie sie sich bei dir fühlt. Und du hast ihr das Gefühl gegeben, dass du eine Affäre hast."

"Mit wem?!", fragte er. "Mit Thorsten", antwortete ich.

Er erstarrte. Und in diesem Moment hielt er meinen Blick für eine gefühlte Ewigkeit fassungslos fest, als er begriff, was ich gesagt hatte.

Dann habe ich mein Ass ausgespielt. Die Karte, die ich immer im Ärmel habe. Der eine Zug, auf den ich immer zählen kann.

"Sebastian", sagte ich, "da draußen im Wartezimmer sitzt gerade eine Frau. Jemand, die sich immer vor allem eines gewünscht hat. Sie hat sich immer einen wahren Gefährten gewünscht. Jemanden, mit dem sie ihre Gedanken teilen kann. Jemand, der sie über alle anderen stellt. Aber sie ist einsam und traurig."

Ich sagte: "Sie steht an einem Scheideweg, blickt aber auf das Haus zurück, das sie liebt. Sie denkt daran, alles zurückzulassen, in das sie ihr Leben investiert hat. Sie blickt auf den Mann, mit dem sie sich ein Leben aufbauen wollte, aber da ist jemand, der ihr im Weg steht. Jemand, der sie ersetzt hat. Ein Mensch, mit dem man stundenlang redet, mit dem man seine Ferien teilt. Eine Person, die man zu einer Priorität in seinem Leben macht. Und sie hat das Gefühl, dass er gewonnen hat."

Sebastian ist 1,87 m groß. Er spricht mit einer Stimme, die wie Donnergrollen klingt. Er saß in meinem Büro. Er weinte.

Zwei Monate später erhielt ich eine E-Mail von dem Paar und sechzehn Monate später eine weitere. Die erste E-Mail kam von Marlene. Sie schrieb: "Du hast unsere Ehe gerettet. Ich möchte nur, dass du das weißt."

Die zweite E-Mail kam von Sebastian. Er nannte mir den Moment, in dem ich ihn beschuldigte, eine Affäre zu haben. An vieles andere, worüber wir gesprochen hatten, konnte er sich nicht erinnern. Denn dieser eine entscheidende Moment hat alles für ihn verändert.

Ich umschreibe, was er sagte:

"Als du es mir so erklärt hast, änderte sich für mich alles. Ich verstand endlich, was ich tun musste. Ich habe meine Beziehung zu Thorsten komplett abgebrochen, weil sie eine Bedrohung für unsere Ehe war. Und ich bin noch nicht sehr gut darin, aber ich lerne, mich zu öffnen und meine Gefühlswelt mit Marlene zu teilen. Ich weiß nicht, warum ich diese Erklärung von dir brauchte, um zu erkennen, was ich wegwerfe. Aber ich bin jeden Tag dankbar dafür."

Was hat sich wirklich geändert?

Sebastian sah seine Partnerin plötzlich als die Jungfrau in Nöten. Statt einer nörgelnden Ehefrau, die sein Versagen als Ehemann kritisierte, gab es eine emotionale Veränderung. Seine Gefühle veränderten sich, als sein Heldeninstinkt aktiviert wurde.

Er sah, wie sich eine neue Identität vor ihm auftat. Eine Version seiner selbst, die er insgeheim schon immer sein wollte. Es war wie eine Einladung, eine bessere Version seiner selbst zu werden.

Er nahm die Einladung an.

Eine Sache noch...

Eine weitere Sache...

Im ersten Teil dieses Kurses habe ich ein Konzept beschrieben, das ich die "Momentum-Methode" nenne. Dort habe ich dich aufgefordert, eine neue Perspektive einzunehmen und dich zu verpflichten, deine Beziehung als eine nie endende Partnerschaft bei der Verfolgung eines Ziels zu sehen.

Erinnerst du dich, was das Ziel war? Es war das Ziel, das Glück des anderen zu steigern.

Je bedeutender du in seinem Leben wirst, desto wichtiger ist dein Glück für ihn.

Je mehr Gelegenheiten du ihm gibst, dich aktiv für dein (und sein) Glück einzusetzen, desto zufriedener ist er, dass er etwas Sinnvolles erreicht hat (ein Antrieb des Heldentriebs).

Und je mehr er sich an den Zielen festbeißt, die ihr gemeinsam im Rahmen der Momentum-Methode festlegt, desto mehr Bedeutung gewinnst du für ihn. Es ist wie ein rollender Schneeball, der an Geschwindigkeit und Kraft gewinnt, je länger die Kombination in Kraft ist.

Dieses Wissen ist die Belohnung für deine Ausdauer, mit der du diesen Kurs mit mir durchstehst. Verwende diese Konzepte und du wirst die sich entfaltende Schönheit einer Beziehung sehen, die aus dem Stahl seiner männlichen Triebe geschmiedet und in der zarten Sonne deiner weiblichen Anziehungskraft gebadet ist.

Gemeinsam werdet ihr ein Glück erleben, das nur wenige Menschen je erfahren haben. Und es ist dieser Traum, diese Hoffnung, diese baldige Realität, die ich dir hinterlassen werde.

Ich möchte dir nun meinen aufrichtigen Dank dafür aussprechen, dass du mich an deiner Reise teilhaben lassen hast.

Dein Freund und Beziehungscoach,

Patrick

P.S. In den nächsten Kapiteln habe ich zusätzliches Material für dich zusammengestellt.

Texting

Der Grund, warum ich diesen Zusatz zu deinem Beziehungskurs hinzugefügt habe, ist, dass so viele Menschen mit ihrem romantischen Partner per Text kommunizieren. Und man muss sich wirklich etwas anders ausdrücken, wenn man eine Nachricht schreibt, anstatt zu reden.

Die allgemeinen Grundsätze, die hier zum Tragen kommen, sind in dem Hauptkurs beschrieben, den du gerade durchgenommen haben, also solltest du das wirklich nicht auslassen. Aber ich weiß, dass einige konkretere Beispiele bevorzugen.

Das Problem mit konkreten Beispielen ist natürlich, dass sie sich nur begrenzt auf deine spezielle Lebenssituation übertragen lassen. Deshalb ist es wichtig, dass du zuerst die wahre Natur seines geheimen Verlangens verstehst. Auf diese Weise kannst du die zugrunde liegenden Ideen auf eine einzigartige Beziehungssituation anwenden.

Dennoch verstehe ich, dass viele Menschen Dinge besser auffassen, wenn sie sie in Aktion sehen. Selbst wenn also viele dieser spezifischen Textideen nicht perfekt auf deine Situation passen, wirst du vielleicht feststellen, dass sie die Lücken füllen und dir helfen zu verstehen, wie du die Dinge, die du im Hauptkurs gelernt hast, anwenden kannst.

Dieser Nachtrag konzentriert sich also auf die Kernprinzipien von „Seine Geheimes Verlangen“. Aber es zeigt dir, wie du diese Grundsätze durch Textnachrichten anwenden kannst.

Lass uns auf die konkreten Beispiele eingehen.

BEGINNE IMMER MIT DEINEM HAUPTZIEL VOR AUGEN

Was ist dein Hauptziel? Es geht darum, seine natürlichen Instinkte zu wecken. Und diese Triebe in Richtung seiner Beziehung zu dir zu lenken.

Und was ist dieser natürliche Instinkt noch einmal? Es ist der Drang, sein Leben um Dinge herum aufzubauen, die er beeinflussen kann, um Menschen, die ihn brauchen, und um Situationen, in denen er tatsächlich etwas bewirken kann. Im Grunde ist es der Wunsch des Mannes, ein Gefühl der sozialen Bedeutung zu erlangen, indem er Dinge tut, die ihm das Gefühl geben, ein Versorger zu sein.

Wenn du also mit diesem Hauptziel vor Augen beginnst, wie sieht es dann aus? Was ist das Ziel? Es geht darum, ihm das Gefühl zu geben, dass er wichtig ist und dass er etwas tun kann, was wichtig ist... in deinem Leben.

Auf diese Weise gewinnst du für ihn an Bedeutung. Er fängt an, sich um dich zu drehen, als ob du das Zentrum seines Universums wärst. Das ist das Ziel.

Wenn du jedoch eine Textnachricht sendest, geht es in der Regel um etwas sehr viel Spezifischeres. Du musst also dieses große, allgemeinere Ziel auf die besonderen Umstände deine aktuellen Beziehung anwenden.

NUN DIESES HAUPTZIEL AUF EINE EINZIGE SACHE ANWENDEN

Wie wählst du also aus, worüber du eine Nachricht sendest? Woher weißt du wo man anfangen soll?

Die Antwort lässt sich auf eine einfache Formel bringen:

Neugierde auslösen. Warten. Bedürfnis offenbaren. Abwarten.

Im Grunde bewirkt diese Formel nur eines. Sie löst seinen Wunsch aus, gebraucht zu werden.

Stell dir vor, sein Drang, gebraucht zu werden, ist wie ein Fluss. Er ist ständig am Fließen. Und wie ein Fluss wird er immer den Weg des geringsten Widerstands nehmen. Deine Textnachricht wird ihm einen neuen Weg eröffnen. Einen Auslass. Das Wasser wird ganz natürlich in diese neue Öffnung fließen.

Wenn du diese Öffnungen in deiner Beziehung nicht hast, ist es, als ob ein großer Damm errichtet worden wäre. Stell dir einen dieser riesigen Dämme vor, die einen großen Fluss zurückhalten. Stell dir den Druck vor, der sich hinter diesem Damm aufbaut. So ist es, wenn du seinem Drang, gebraucht zu werden, keinen Raum gibst.

Das ist der Hauptgrund, warum Männer Affären haben (sogar Männer, die noch in ihre Partnerin verliebt sind). Eine Frau kommt daher und erfüllt sein Bedürfnis, sich wichtig, bedeutend und fähig zu fühlen. Diese andere Frau hat ein Ventil für den Druck geschaffen, der sich hinter dem Damm aufbaut.

Es dauert nicht lange, bis dieses Ventil zu einem neuen Fluss, zu einem neuen Kanal wird. Und dann wird es für ihn emotional schmerzhaft, ihn abzuschalten. Es zu verschließen. Und diese Öffnung zu ignorieren.

Natürlich bist du nicht allein schuld. Es ist nicht deine Schuld, wenn er eine Affäre hat. Er ist für sein eigenes Handeln verantwortlich.

Aber wie du weißt, reagieren Menschen oft instinktiv. Unsere langfristige Planung stimmt nicht immer perfekt mit unseren Werten überein. Oder sogar mit unserem eigenen langfristigen Wohlbefinden.

Mach es ihm also leicht. Werde zum natürlichen Ventil für seine instinktiven Triebe. Du wirst froh sein, dass du es getan hast. Du wirst mit der Art von Beziehung belohnt, um die dich andere Frauen beneiden.

Ich esse zu viel Schokoladeneis. Mein Instinkt sagt mir, dass ich Zucker und Fett zu mir nehmen soll. Wenn doch nur Karotten und Brokkoli meinen Essenstrieb auslösen könnten anstatt

Eiscreme! Dann würde ich natürlich und automatisch die richtigen Dinge essen, mit denen ich mich langfristig wohlfühle.

Die gute Nachricht ist, dass du dies tun kannst. Du kannst seine natürlichen Instinkte anregen, seine Zeit und Energie in dich zu investieren. Und das tust du, indem du seinem Drang, in der Rolle des Versorgers soziale Bedeutung zu finden, einfache Möglichkeiten bietest. Textnachrichten sind nur eine kleine (aber einfache) Möglichkeit, dies zu tun.

Schauen wir uns einige Beispiele für Textnachrichten an. Erinnere dich an die Formel: Neugierde wecken. Warten. Bedarf offenbaren. Abwarten.

Ich beginne damit, dir eine kurze Definition für jeden Teil dieser Formel zu geben.

Neugierde wecken: Eine kurze Textnachricht, die schwer zu ignorieren ist, weil sie seine Neugierde weckt. In dieser Nachricht offenbarst du ihm kein Bedürfnis oder Problem, bei dem er dir helfen könnte. Stattdessen weckst du einfach nur sein Interesse, so dass er neugierig genug ist, um auf das zu achten, was als Nächstes kommt.

Moment: Das ist der Teil, indem du nichts tun. Du sendest nicht ständig neue Nachrichten. Du lenkst ihn nicht mit neuen Themen oder Emoticons ab. Du wartest einfach darauf, dass er den Köder schluckt. Dass er neugierig genug wird, um zu fragen, worüber du redest.

Bedürfnis offenbaren: Wenn er antwortet, wird es in Form einer Frage sein. Er wird dich bitten, deinen vorherigen Text zu erklären. Hier offenbarst du ein Bedürfnis. Du machst ihn nicht dafür verantwortlich, dieses Bedürfnis zu befriedigen. Sondern du erwähnst es nur.

Warten: Jetzt bist du wieder beim Warten angelangt. Du musst ihm Zeit geben, einen Plan zu entwerfen. Zeit, um mit anderen Ablenkungen fertig zu werden. Und du musst warten, damit die Idee zu helfen von ihm kommt (nicht von dir).

Hier ein Beispiel, das dir zeigt, wie der Austausch aussehen könnte:

Sie: "Ich habe eine Top-Ten-Liste erstellt."

Er: "Ach ja? Worüber?

Sie: "Top 10 Wege, wie Mechaniker Frauen mit überhöhten Reparaturkosten bescheißen".

Er: "LOL. Tut mir leid ... klingt ärgerlich. Vielleicht solltest du mich das nächste Mal mitgehen lassen. Ich kenne auch jemanden, dessen Bruder eine ehrliche Reparaturwerkstatt betreibt, wenn es dir nichts ausmacht, 20 Minuten länger zu fahren. Ich komme sogar mit, um dich vorzustellen, wenn du willst."

Erkennst du die Formel, die hier am Werk ist? Der erste Text ist einfach und süß. Aber er weckt die Neugierde. Der Schlüssel zu einem Text, der Neugierde weckt, ist die Lücke. Du musst eine Lücke in den Informationen lassen, die du lieferst.

In diesem Fall gibst ihm gerade so viele Informationen, dass seine Gedanken sagen: "Eine Top-10-Liste über was?" Der Verstand fühlt sich natürlich zu fehlenden Informationen hingezogen.

Wenn dann das Bedürfnis auftaucht, wird es nicht als Bitte um seine Hilfe formuliert. Aber es zeigt das Problem deutlich genug auf, damit sein Verstand ins Schwingen kommt. Das ist es, was wir wollen. Wir wollen, dass du häufig im Mittelpunkt seiner Bemühungen stehst, damit er sich nützlich und wichtig fühlt.

Hier ein weiteres Beispiel für eine Textnachricht:

Sie: "Sind alle roten Ameisen Feuerameisen?"

Er: "Nicht sicher. Warum eigentlich? Ameisenbefall?"

Sie: "Nein. Nur eine Meinungsverschiedenheit mit einer Freundin. Sie will nicht mit mir in den Spreewald wandern gehen, weil sie dort einmal 'rote Ameisen' auf ihrem Schlafsack gesehen hat."

Er: "Ich weiß es wirklich nicht, aber ich bin da schon oft durchgegangen, ohne dass es zu Ameisenanfällen kam.

Sie: "Meine Freunde benehmen sich die Hälfte der Zeit wie alte Damen."

Er: "Wenn du mehr Abenteuer in deinem Leben suchst, begleite ich dich gerne auf den Wanderungen und beschütze dich vor brennenden Ameisen."

Auch hier wurde das Gespräch auf eine Weise begonnen, die seine Neugierde auf natürliche Weise weckt. Erst dann wird nach und nach ein Bedürfnis offenbart. Und wenn es aufgedeckt wird, dann geschieht dies allmählich und ohne eine direkte Aufforderung. Dennoch fühlt es sich völlig natürlich an, wenn er seine "Hilfe" anbietet, indem er das Bedürfnis nach einem Begleiter auf dem Wanderweg befriedigt.

Hier ist der Schlüssel. Zeige ihm ein Bedürfnis auf eine Art und Weise, die kein Gefühl von Druck erzeugt. Das Letzte, was du machen willst, ist, dass er sich gezwungen fühlt, dich ständig vor lästigen Problemen zu retten. Stattdessen wollen wir, dass er Chancen wahrnimmt.

Der Unterschied zwischen einer Verpflichtung zur Hilfeleistung und einer Möglichkeit zur Hilfeleistung kann nicht hoch genug eingeschätzt werden.

Jetzt hast du also die Grundformel. Aber wir können sie noch weiter vereinfachen. Lass uns die Grundformel auf etwas noch Einfacheres herunterbrechen.

TEXTNACHRICHTEN-ZAUBER

Das Bitten um Hilfe zielt auf einen seiner Hauptantriebe ab. Der Drang, sich auf eine Mission mit einem klaren Ziel zu begeben.

Wenn du seine Aufmerksamkeit mit einer Textnachricht erregen willst, versuche, ihn um Hilfe bei einer bestimmten Sache zu bitten.

Er wird sich gezwungen fühlen, auf deine Nachricht zu antworten. Und es wird ein Gespräch in Gang kommen, das ihn dazu bringt, sich die "perfekte Version" von dir in einer Beziehung vorzustellen. Du kannst dir wahrscheinlich denken, warum das hilft.

Du kannst die Aufmerksamkeit eines Mannes erregen, indem du diese vier einfachen Worte schreiben: "Ich brauche deine Hilfe."

Das war's. Füge nichts hinzu. Verschönere nichts. Und schreibe keine Nachricht mehr bis er geantwortet hat.

Es gibt nichts, was den Heldeninstinkt eines Menschen so sehr anspricht wie diese vier Worte.

Wenn du willst, dass ein Mann um dich kämpft, sind dies die Worte, die du ihm schreiben solltest.

Hast du das Gefühl, dass die Leidenschaft, die er für dich empfindet, nachlässt? Dann schreib ihm diese Worte.

"Ich brauche deine Hilfe."

Jetzt, wo du mehrere Texting-Formeln zur Hand hast, ist es an der Zeit, deine Fähigkeiten zu verbessern, um seine Aufmerksamkeit zu erregen.

In den folgenden Abschnitten gebe ich dir ein paar Hinweise, wie Neugier funktioniert und wie du sie nutzen kannst, um seine Aufmerksamkeit und sein Interesse dauerhaft zu erhalten.

Außerdem wird dieses zusätzliche Training dich noch effektiver machen, wenn du die oben genannten Formeln für Textnachrichten anwendest.

IHN DAZU BRINGEN, DIR AUFMERKSAMKEIT ZU SCHENKEN

Fordere ihn nicht direkt auf, aufmerksam zu sein. Wecke stattdessen seine Neugierde. Dann wird diese die Arbeit für dich erledigen.

Und das ist das Tolle an der Neugierde. Du musst nicht darauf warten, dass sie auftritt. Du kannst jederzeit Neugierde erzeugen, wenn du willst. Mit ihrer Kraft kannst du die Aufmerksamkeit des Mannes, den du willst, auf dich ziehen. Halt ihn bei der Stange, auch wenn ihr getrennt seid. So bleibt ihr beide langfristig glücklich und erfüllt.

Er wird sich nie langweilen. Und du wirst für ihn immer unvergesslich bleiben.

Neugierde steuert die Aufmerksamkeit. Das ist eine erstaunliche Form der Macht, die man ausüben kann. Eine Macht, die dir für den Rest deine Lebens von Nutzen sein kann. Lass mich dir also die Geheimnisse verraten, wie du deine Neugierde nutzen kannst, um deinen Mann zu faszinieren.

Und noch eine Sache, bevor wir uns damit beschäftigen...

Du brauchst kein schlechtes Gewissen zu haben, wenn du die Neugierde als Köder nutzt. Denn hier ist die Wahrheit:

Neugierde ist gut.

"Die Neugier ist die Lust des Geistes".
Thomas Hobbes

Neugierde wird sogar als "das Gefühl des Wissens" bezeichnet. Sie ist nicht nur etwas, das von unserem Intellekt kommt. Sie ist ein emotionaler Antrieb. Sie spornt uns an, aktiv zu werden. Zu entdecken. Zu lernen. Wertzuschätzen. Und mehr zu wollen als das, was wir bereits haben.

Das ist kein Zufall. Die Neugier hat der menschlichen Rasse das Überleben und Gedeihen in der Geschichte ermöglicht. Wir müssen Veränderungen in unserer Umgebung wahrnehmen. Neue Dinge könnten eine Bedrohung darstellen. (Was raschelt da drüben im Gebüsch?) Und Neugier führt zu neuen Fähigkeiten und Entdeckungen (Wie funktioniert Feuer? Gibt es auf der anderen Seite des Ozeans Land?)

Die meisten Menschen sind sich nicht bewusst, wie mächtig Neugier sein kann. Wenn du lernst, sie zu kontrollieren, wirst du die Fähigkeit haben, einen Mann viel mehr an dir zu interessieren.

KANN NEUGIERDE SEINE GEFÜHLE FÜR MICH VERÄNDERN?

Vielleicht denkst du so darüber: "Man muss sich doch zumindest schon ein bisschen kümmern, oder? Neugierde verstärkt nur die Gefühle, die man schon hat."

Nein. Es kann tatsächlich Interesse aus dem Nichts schaffen. Lass mich das veranschaulichen. Stell dir vor, die Abendnachrichten haben zwei konkurrierende Schlagzeilen.

Als Nächstes interviewen wir den Direktor der lokalen Tierrettungsklinik. Erfahre, wie du Geld spenden kannst, um Tieren in deiner Gemeinde zu helfen.

Die nächste Geschichte beginnt mit einem Bild von einem Hund. Es ist ein schwarzer Labrador Retriever. Er sitzt auf einem schwimmenden Stück Eis in der Elbe fest. Sein Name ist Jesse. Es gibt einen kurzen Videoclip, der von einem Hubschrauber aus aufgenommen wurde. Es zeigt den Hund, wie er von einem Rand des das Eis zum anderen blickt. Er starrt auf das eiskalte Wasser hinunter, als ob er sich entscheiden müsste, ob er springen soll oder nicht. Der Nachrichtensprecher verspricht, zum Ort des Geschehens zu fahren, wo sich ein Rettungsteam an einem nahe gelegenen Ufer versammelt.

Welche Geschichte weckt deine Neugierde am ehesten? Welche fesselt deine Aufmerksamkeit und macht es dir schwer, den Fernseher auszuschalten? Ist es der Interview-Clip mit dem Tierschutzdirektor? Oder der Clip über Jesse, den Hund?

Die meisten Menschen würden sich für die Geschichte über den Hund entscheiden, der auf einem Stück Eis gefangen ist. Selbst wenn sie sich nicht wirklich für die Rettung von Tieren interessieren.

Warum werden sie vor dem Bildschirm kleben bleiben? Weil es nicht um die Hilfe für Tiere geht. Es geht um die Notlage eines einzelnen Hundes. Du wirst von seinem Schicksal eingenommen. Wird er überleben? Was wird mit ihm geschehen?

Aber selbst wenn du dich wirklich für Tierrechte und die Rettung von Tieren interessierst, würdest du wahrscheinlich diese Geschichte wählen. Auch wenn du nichts tun kannst, um dem Hund zu helfen. Auch wenn du, wenn du dem Vorsitzenden der Tierschutzorganisation zuhörst, konkrete Möglichkeiten zur Hilfe für Tiere finden würdest. Etwas, das Jesses Geschichte wahrscheinlich nicht leisten kann.

Denn wenn etwas dein Interesse weckt, hat die Logik nicht das Sagen.

Es ist die Neugierde.

Die Logik sagt dir, dass du deine Aufmerksamkeit auf etwas richten solltest, das du tatsächlich beeinflussen kannst. Verantwortlich sein. Listen erstellen. Einen Aktionsplan erstellen.

Neugier kümmert sich nicht darum, verantwortlich zu sein. Die Neugier lenkt deine Aufmerksamkeit auf das sich entfaltende Drama. Denn man muss einfach wissen, was als nächstes passiert.

Betrachten wir ein anderes Beispiel: das "Gaffen". Das ist ein Phänomen, das du wahrscheinlich auch schon erlebt hast - und gleichzeitig frustrierend finden, wenn andere es tun.

Die Situation ist wie folgt. Du steckst auf dem Weg zur Arbeit in einem Stau fest. Die Autos werden vor dir langsamer. Vielleicht halten sie sogar ganz an. Was zum Teufel ist hier los? Das ist doch lächerlich.

Als du näher kommst, wird dir klar, dass es sich um einen Unfall handeln muss. Du schüttelst den Kopf. Wirklich, Leute? Müsst ihr langsamer fahren und starren?

Anstarren hilft den Opfern nicht, und es verursacht nur einen Stau.

All diese Leute wollen wissen, was passiert ist. Sie wollen es so sehr wissen, dass sie bereit sind, einen Stau für alle hinter ihnen zu verursachen.

Und das passiert immer wieder. Eine Person wird langsamer, um einen Blick darauf zu werfen. Dann eine andere. Und noch einer. Schließlich werden so viele Autos langsamer, dass sich das auf den gesamten Verkehr hinter ihnen auswirkt. Manchmal kilometerlang. Und das, obwohl der Unfall die Straße gar nicht blockiert.

Aber wenn man endlich die Ursache des Problems gefunden hat, kann man sich auch nicht mehr zurückhalten. Denn man muss es einfach wissen. Ist es ein Sattelschlepper, der die Fahrspuren blockiert? Vielleicht eine Massenkarambolage mit fünf Fahrzeugen, zu der die

gesamte Rettungsmannschaft ausgerückt ist, um zu helfen? Fehlanzeige. Nur ein einzelnes Auto, das mit rauchendem Motor an der Seite steht. Ein Mann, der mit seinem Handy auf den Abschleppwagen wartet.

Ja, du bist auch darauf reingefallen. Du konntest nicht anders, als im Vorbeigehen einen Blick darauf zu werfen. Du hast dich an dem Problem beteiligt, das dir den Ärger bereitet und dich so frustriert hat. Du hast es für alle hinter dir noch schlimmer gemacht. Du hast dich möglicherweise selbst in Gefahr gebracht, weil du dich nicht auf die Straße vor dir konzentriert hast. Keine sehr kluge Entscheidung.

Weil die Logik nicht das Sagen hatte. Sie wurde von deiner Neugierde verdrängt.

Hätten sich alle nur auf ihre Logik verlassen, wären sie mit ihrer üblichen Geschwindigkeit vorbeigefahren. Außer dem Fahrer des liegengebliebenen Fahrzeugs wäre niemand zu Schaden gekommen. Die eigentliche Ursache für die Verlangsamung war nicht dieses Fahrzeug. Es war die Neugierde all der Passanten. Vollkommen vernünftige Menschen, die zu unvernünftigen Handlungen verleitet werden. Durch ihre Neugierde.

Dies ist eine wichtige Lektion, die du dir zu Herzen nehmen solltest. Wir achten auf das, was unsere Neugierde weckt. Und das geschieht automatisch. Es geschieht sogar, wenn wir versuchen, nicht neugierig zu sein.

Denn die Neugierde ist unglaublich stark.

WARUM DIE NEUGIERDE SO STARK IST

Psychologen unterteilen die menschliche Psyche in drei grundlegende Komponenten: Emotionen, Triebe und Intellekt. Anders als die meisten Dinge, die unser Verhalten beeinflussen, scheint die Neugier von allen drei Komponenten auszugehen.

Intellektuelles Interesse bringt uns dazu, Fragen zu stellen. ("Was ist die Ursache für diese Verlangsamung? Wie schlimm war der Unfall?") Unser Drang zu wissen bedeutet, dass wir genervt sind, wenn wir versuchen, ihn zu ignorieren. ("Ich muss es wissen, sonst mache ich mich den Rest des Tages verrückt!") Und wenn wir unserer Neugierde nachgehen, macht sie uns Freude. ("Endlich, ich habe es herausgefunden!")

Es ist ziemlich schwer, ein Verlangen zu ignorieren, das aus allen Teilen deiner Psyche kommt. Deshalb willst du deinen Mann neugierig machen. Er wird nicht in der Lage sein, dich zu ignorieren!

Aber es kommt noch besser.

Wie fühlst du dich, wenn jemand ständig versucht, deine Aufmerksamkeit zu erregen?

Du kennst diese Art Mensch. Die Person, die einfach im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit stehen muss - egal was passiert. Vielleicht tun sie schockierende oder sogar obszöne Dinge, die die man nicht ignorieren kann, auch wenn man es möchte. Zum Beispiel unpassende Witze erzählen. Aufreizende Kleidung tragen. Beleidigende Äußerungen machen.

Oder sie sind einfach nur laut und unausstehlich. Sie monopolisieren das Gespräch. Sie betreten den Raum mit einer großen Begrüßung, die alle unterbricht. Sie sprechen über andere hinweg. Sie unterbrechen dich, wenn du gerade mit etwas anderem beschäftigt bist.

Diese Menschen geben uns oft das Gefühl, verärgert und vielleicht sogar manipuliert zu sein. Warum also tun sie das? Bei einigen ist es vielleicht nur eine persönliche Eigenart. Aber andere tun es, weil sie sich ignoriert fühlen. Es ist die einzige Möglichkeit, Aufmerksamkeit zu bekommen.

Wahrscheinlich hast du dich bei deinem Mann schon einmal so gefühlt: "Hör auf, mich zu ignorieren!" oder "Schenk mir Aufmerksamkeit!" Du willst einfach nur sein Interesse aufrechterhalten. Aber nichts scheint zu funktionieren.

Vielleicht neigst du selbst zu dieser Art von Verhalten. Du tust dein Bestes, um die einzige Person zu sein, mit der er spricht, wenn ihr in der Stadt unterwegs seid. Oder du flirtest wild mit einer anderen Person im Raum. Oder du rufst ständig an und schickst Nachrichten, wenn ihr nicht zusammen seid.

Aber das sind keine guten Taktiken, um in seinen Gedanken frisch zu bleiben. Er wird sich wahrscheinlich verärgert und von dir manipuliert fühlen. Letztendlich wird er dir das übel nehmen. Vielleicht zieht er sich sogar zurück.

Aber er wird sich nicht von dir zurückziehen, wenn du die Methoden anwendest, die ich dir als nächstes beibringen werde.

Denn Neugierde fühlt sich immer selbst motiviert an. Wenn du seine Neugierde weckst, fühlt es sich (für ihn) so an, als käme sie von innen.

Das gibt dir die Macht, seine Aufmerksamkeit auf dich zu lenken, und zwar unsichtbar.

DIE UNSICHTBARE MACHT DER NEUGIERDE

Die Neugierde zerrt am Verstand. Doch sie tut es unsichtbar. Sie bleibt unentdeckt. Ein großer Teil der Macht der Neugier kommt von der Tatsache, dass sie unsichtbar ist.

Deshalb wird er sich auch nicht manipuliert fühlen, wenn du seine Aufmerksamkeit durch Neugierde erregst. Er wird glauben, dass die Motivation, dir Aufmerksamkeit zu schenken, aus ihm selbst kommt.

Es ist nicht so, dass du dich ständig in seiner Welt in den Vordergrund stellst. Er ist derjenige, der versucht, dich dorthin zu bringen. Er ist derjenige, der dir Fragen stellen will. Weil er einfach mehr herausfinden muss.

Es sieht nicht so aus, als ob du überhaupt versuchst, seine Aufmerksamkeit zu erlangen. Stattdessen bist du lediglich der Torwächter für Informationen.

Das bedeutet, dass du die Macht hast, ihm Zutritt zu gewähren oder zu verweigern. Fragen zerren an seinem Verstand. Und du bestimmst, was er preisgeben soll. Dadurch wirst du zu einer sehr interessanten Person.

Wie "Neugierphrasen" ihn bei der Stange halten können

Ich werde dir eine Reihe von verschiedenen Vorlagen geben. Sie sind für eine Vielzahl von Situationen und Beziehungsstadien anwendbar. Und sie können per Text, E-Mail, am Telefon oder persönlich eingesetzt werden. Zusammen werden sie dir dabei helfen, Hunderte von Ideen zu entwickeln, die du auf deine eigene, einzigartige Beziehung und Situation anwenden kannst.

Werfen wir einen Blick auf verschiedene Vorlagen für Neugierphrasen, die du je nach Stadium der Beziehung anwenden kannst.

DIE PHASE DES "KENNENLERNENS"

Du möchtest, dass er mehr über dich erfährt. Du willst einen Eindruck hinterlassen. Damit er dich nicht vergessen kann. Aber wie bringst du ihn dazu, sich diese Informationen selbst zu beschaffen? Indem du diese Phrasen verwendest.

Wenn du das tust, erfährt er mehr darüber, wer du bist, was dir wichtig ist und welche Beziehung du zu ihm hast. Aber was noch besser ist: Es wird so aussehen, als ob er derjenige ist, der es initiiert hat. Als käme der Wunsch nach den Informationen aus seinem Inneren. Denn das ist der Fall. Du wirst seine Neugierde auf eine Weise wecken, die es für ihn fast unmöglich macht, nicht zu fragen.

Okay, genug der Erklärung. Hier sind die Neugierphrasen für die Kennenlernphase einer Beziehung:

"Ich habe mich gerade an den ersten Gedanken erinnert, den ich hatte, als ich dich traf."

"Du hast etwas an dir, bei dem ich mich einfach wohl fühle. Ich glaube, ich habe gerade herausgefunden, was es ist."

"Es gibt ein bestimmtes Gefühl, das ich habe, wenn ich in deiner Nähe bin."

"Ich erinnere mich genau an den Moment, als mir klar wurde, dass ich mit dir ausgehen würde."

"Jedes Mal, wenn du den Raum betrittst, denke ich dasselbe."

Erkennst du hier ein Muster? Diese Sätze wecken intensive Neugierde. Und das liegt vor allem daran, dass der Mensch von sich selbst fasziniert ist. Wir wollen wissen, wie andere uns sehen.

Hier ist ein weiterer Kennenlern-Satz. Aber dieser folgt einem anderen Format. Er soll ein Gespräch darüber anregen, was du gemeinsam habt. Wenn du das schaffst, entsteht sehr schnell ein Gefühl der Verbundenheit. Hier siehst du die Vorlage in Aktion:

"Ich wette, wir haben etwas gemeinsam und wissen es nicht einmal. Vielleicht ist es ein Ort, an den wir beide gerne gehen. Oder eine Person, die wir beide kennen. Oder etwas, das wir beide gerne zum Spaß machen. Aber keiner von uns hat eine Ahnung, was es ist."

Neugierige Sätze dieser Art bewirken, dass er sich für deine Welt interessiert. Und als netter Nebeneffekt ermutigen sie ihn auch, dir seine innere Welt zu öffnen. Denn ein Teil davon, für deinen Typen unvergesslich zu werden, ist zu erfahren, wer er wirklich ist, und ihm zu zeigen, dass du interessiert bist.

Hier ist eine weitere Reihe von Phrasen. Es geht darum, auf die Frage "Wie geht es dir?" so zu antworten, dass echte Neugierde geweckt wird. Guck es dir an. Und beachte, wie jedes dieser Beispiele ganz natürlich zu einer Folgefrage von ihm führt:

"Ich fühle mich ziemlich gut. Danke der Nachfrage! Ich hatte die ganze Woche über gute Laune. Ich glaube, ich freue mich auf meine Reise."

"Ja, ich bin gut gelaunt. Ich hatte einen ziemlich tollen Tag auf der Arbeit."

"Erschöpft. Mein nerviger Nachbar hat mich die ganze Nacht wachgehalten. Ich hoffe wirklich, dass ich bald eine neue Wohnung finde."

"Aufgeregt. Ich muss nächste Woche zu einer großen Veranstaltung gehen!"

"Ein bisschen frustriert! Du würdest nicht glauben, was für einen Morgen ich hatte."

Wenn uns jemand fragt, wie es uns geht, antworten die meisten von uns einfach: "Gut", ohne darüber nachzudenken. Es ist fast ein Reflex. Aber das können wir besser. Und warum? Weil eine tatsächliche, echte Antwort auf diese Frage eine Chance ist. Eine Gelegenheit, seine Neugierde zu wecken und ein interessanteres Gespräch zu beginnen.

Mit all den oben genannten Sätzen bittest du ihn, sich auf Dinge, die in deinem Leben passieren, einzulassen und etwas darüber zu erfahren. Du wirst vielleicht feststellen, dass es sich dabei eher um "oberflächliche" Dinge handelt. Aber indem du darüber sprichst, wie du dich dabei fühlst, bringst du sie auch mit deiner inneren Welt in Verbindung. Das bedeutet, dass du ihn auch in deine innere Welt einlässt - genau dorthin, wo du ihn haben willst.

Hier sind zwei weitere Phrasen. Diese kannst du verwenden, wenn du einen Mann ansprichst, den du nicht kennst:

"Kannst du Menschen lesen? Mal sehen, ob du erraten kannst, welche meiner drei Freunde, die dort drüben sitzen, mir sagten, ich solle mit dir reden."

"Es gibt etwas an dir, das mich dazu gebracht hat, mit dir zu sprechen. Kannst du erraten, was es war?"

Ehrlich gesagt, sind das eher nette Anmachsprüche. Aber in diesem Zusammenhang funktionieren sie, weil du seine Aufmerksamkeit erregst, indem du ihn bittest, eine Art Rätsel zu lösen. Neugierde beseitigt Unbehagen. Sie erregt seine Aufmerksamkeit und gibt ihm etwas, auf das er sich konzentrieren kann.

STÄRKUNG EINER BESTEHENDEN BEZIEHUNG

Werfen wir nun einen Blick auf Neugierphrasen, die man in einer festen Beziehung verwenden kann. Vielleicht seid ihr nur befreundet, und du möchtest, dass daraus mehr wird. Oder ihr habt euch schon verabredet, aber es ist noch nichts offiziell.

Es ist immer schwierig, dieses Thema anzusprechen. Aber wenn du diese Sätze nutzt, wird es deinem Mann mühelos erscheinen. Du bringst ihn dazu, darüber nachzudenken, wohin die Beziehung führen soll - und dich als mögliche romantische Perspektive zu betrachten - ohne ihn direkt danach fragen zu müssen.

"Ich habe das Gefühl, dass sich in unserer Beziehung vor etwa drei Wochen etwas verändert hat. Hast du das auch bemerkt?"

Diese Frage weckt seine Neugierde. Was hat sich verändert? War es gut oder schlecht? Worauf willst du hinaus? Wenn du dann seine ungeteilte Aufmerksamkeit hast, lobe etwas an der Beziehung. Vielleicht: "Ich fühle mich dir jetzt viel näher". Oder: "Ich weiß es wirklich zu schätzen, wie sehr du für mich da warst".

Ganz einfach, oder? Und er wird sich dabei richtig gut fühlen. Aber es bewirkt noch viel mehr als das. Wenn er neugierig auf die Antwort auf deine Frage wird, bringt ihn das dazu, die Beziehung aus Ihrer Perspektive zu betrachten. "Ich weiß, was ich fühle, aber wie fühlt sie sich?" Das ist eine gute Sache. Es ist nicht nur gesund für die Beziehung, sondern führt auch zu interessanten Diskussionen, die euch beide einander näher bringt.

Und wenn er kurz davor ist, sich auf eine Beziehung mit dir einzulassen, können deine positiven Gedanken über ihn das Signal sein, das er braucht, um den Sprung zu wagen.

"Weißt du, was mich am meisten überrascht hat, als ich dich kennengelernt habe?"

Die Wahrheit ist, dass wir alle bis zu einem gewissen Grad Narzissten sind. Wir hören gerne von uns selbst. Diese spezielle Frage erregt seine Aufmerksamkeit, weil sie ihm zwei Dinge zu sagen verspricht: wie andere ihn anfangs wahrnehmen und wie sich diese Wahrnehmung im Laufe der Zeit verändert.

Hier gibt es mehrere Möglichkeiten, die du nutzen kannst. Du kannst es als Aufhänger für ein Kompliment verwenden. Oder du nutzt es, um ihn zu fragen, was er im Laufe der Zeit über dich gelernt hat. So oder so wird es euch näher zusammenbringen.

"Ich habe heute auf dem Heimweg von der Arbeit etwas Interessantes gesehen."

Dies ist ein Beispiel für die Schaffung von Freiraum. Seine Neugierde füllt diesen offenen Raum mit Fragen. Was hast du gesehen? Eine überraschende Werbetafel? Einen Unfall? Vögel, die rückwärts fliegen? Ein außerirdisches Raumschiff?! Was würdest du interessant finden?

Mit dieser Art von Formulierung kannst du viel besser ein Gespräch in Gang bringen, als wenn du einfach in Gedanken verloren über deinen Tag sprichst. Denk daran: Wecke zuerst die Neugierde. Bring ihn zum Nachdenken. Bring ihn dazu, sich Gedanken zu machen. Erschaffe mögliche Szenarien. Dann stärkst du die Beziehung, indem du von deinem Tag erzählst. Versuche nicht, es in umgekehrter Reihenfolge zu tun.

"Was glaubst du, wie Hanna und Roberts sich so viele exotische Urlaube leisten können?"

Diese Frage sollte mit Bedacht gestellt werden. Wenn die Möglichkeit besteht, dass er sie als Herausforderung oder Beschwerde auffasst, solltest du sie nicht stellen. Er soll nicht denken, dass du etwas andeutest, was er nicht geleistet hat. Wenn er deine Frage als Beschwerde auffasst, wird er verärgert sein und sich verletzt fühlen - genau das Gegenteil von dem, was du willst.

Wenn du dir jedoch sicher bist, dass dein Mann deine Frage richtig auffasst, solltest du sie stellen. Das Ziel ist einfach, euren gemeinsamen Klatsch interessanter zu machen.

Im Allgemeinen haben Männer nicht so viel Spaß daran, über andere Menschen zu tratschen wie Frauen. Deshalb musst du "Klatsch" auf die richtige Art und Weise angehen.

Wecke zunächst seine Neugierde. Wenn du das tust, wird er Freude an dem Mikrospiel haben, bei dem er versucht, die Antwort herauszufinden. Warum fahren Hanna und Robert so oft in den Urlaub? Seine Neugierde wird ihn dazu bringen, es mit dir herauszufinden.

Die Formel für diese Art von Neugierde ist einfach.

- Merke etwas über andere Menschen in euren gemeinsamen sozialen Kreisen an.
- Stelle eine Frage zu den Lücken oder fehlenden Informationen.

Wenn du diese Schritte befolgst, wirst du euch beide ermutigt, zu versuchen zu erklären, warum die Dinge so sind, wie sie zu sein scheinen.

"Ich möchte heute Abend etwas Neues im Bett ausprobieren."

Seine Frage dazu solltest du nicht beantworten. Sag ihm stattdessen: "Ich zeige es dir heute Abend." Ich kann dir garantieren, dass er den ganzen Tag über euer Date nachdenken wird!

DIE PHRASEN IN DIE PRAXIS UMSETZEN

Denk daran, dass du keine dieser Formulierungen exakt verwenden musst. Sie sind als Vorlagen gedacht. Du kannst - und solltest - deine eigenen erstellen. Oder du kannst diese Vorlagen kombinieren und anpassen. Es kommt wirklich darauf an, was für dich am besten funktioniert.

Aber bevor man überhaupt dazu kommt, muss man sich die Zeit nehmen, um zu verstehen, wie und warum sie funktionieren. Dann kannst du die Teile je nach Bedarf austauschen, um deinem Mann näher zu sein.

Dies ist etwas, das dir wahrscheinlich zunächst nicht leicht fallen wird. Das ist verständlich. Aus diesem Grund möchte ich, dass du etwas tust.

Denk an bestimmte Situationen, in denen du regelmäßig mit ihm zu tun hast. Vielleicht arbeitet ihr zusammen und trefft euch immer wieder mal kurz im Pausenraum. Oder du läufst ihm über den Weg, wenn du in deiner Wohnung zu Postkasten gehst. Es könnte sein, dass ihr beide Hunde habt und du ihn ständig im örtlichen Hundepark siehst.

Der Ort und der Kontext eurer Interaktionen wirken sich auf die Arten von Neugierphrasen aus, die du verwenden kannst. Schau dir also die spezifischen Situationen an, die du aufgeschrieben hast. Schau dir dann die Liste der Neugier-Sätze oben an. Erstelle daraus drei eigene Versionen von Neugierformulierungen. Achte darauf, dass sie zu den spezifischen Situationen passen, in denen du normalerweise mit ihm interagierst. Lerne sie dann auswendig.

Dies wird dir in zweierlei Hinsicht helfen. Erstens wirst du besser verstehen, wie die Vorlagen funktionieren. Das macht es einfacher, sie zu nutzen, wenn sich die Gelegenheit ergibt.

Zweitens hast du jetzt mehrere Sätze parat, die dich neugierig machen. Du musst sie dir also nicht mehr spontan ausdenken. Du wirst froh sein, dass du es getan hast.

Eine weitere gute Möglichkeit, um mit Kuriositäten zu beginnen, ist, sie per Textnachricht zu versenden. Dies ist aus mehreren Gründen nützlich.

Erstens fehlen dir dadurch nicht die Worte und du vergisst nicht, was du sagen wolltest, und gerätst nicht in Panik. Das sind Dinge, die leicht passieren können, wenn du versuchst, Neugier-Sätze zu verwenden, wenn du zum ersten Mal beginnst.

Mit einer Nachricht kannst du dir auch länger Zeit lassen, ohne dass es merkwürdig wirkt. Schließlich weiß er nicht, wie lange du für die Erstellung einer Nachricht gebraucht hast. Die Natur des Texting lässt eine gewisse Verzögerung zu. Soweit er weiß, kannst du zwischen dem Zeitpunkt, an dem er die Nachricht geschickt hat, und dem Zeitpunkt, an dem du geantwortet hast, durch eine Reihe von Dingen abgelenkt worden sein.

Nutze diese zusätzliche Zeit, um über die Antwort nachzudenken, die du ihm normalerweise geben würdest. Nimm dann dieses Buch heraus. Versuche, eine der bestehenden Antworten zu ändern.

Das Ziel ist es, Neugierde in die Tat umzusetzen. Und dein Selbstvertrauen und deine Sicherheit im Umgang mit ihnen zu stärken. So dass es für dich schließlich ganz natürlich ist, seine Neugierde zu wecken.

Wie man Neugierde auslöst, wenn man getrennt ist

Da ich gerade beim Thema Textnachrichten bin, scheint mir jetzt ein guter Zeitpunkt zu sein, um darüber zu sprechen, wie man Neugierde auslöst, wenn man getrennt ist. Denn seine Aufmerksamkeit zu bekommen, wenn du mit ihm im Raum bist, ist nur die halbe Miete.

Du willst unvergesslich sein. Du willst, dass er an dich denkt, wenn du im Zimmer nebenan bist. Wenn du dich in einer anderen Stadt befindest. Wenn du um die halbe Welt reist. Darum geht es im nächsten Abschnitt.

Die folgenden Neugierauslöser eignen sich hervorragend, um seine Aufmerksamkeit aus der Ferne zu gewinnen. Aus offensichtlichen Gründen spielt das Texting dabei eine große Rolle. Aber du solltest dich nicht aufs Texting beschränken. Du kannst diese Arten von Neugierauslösern auch in einer E-Mail verwenden. Einige davon können sogar in einem Telefonat verwendet werden. Die Hauptsache ist, dass keine dieser Maßnahmen seine Anwesenheit erfordert.

"Dreimal darfst du raten, warum ich heute das Mittagessen ausfallen lassen musste."

Diese Art von Auslöser funktioniert am besten, wenn er tatsächlich genug über dein Leben weiß, um eine Chance zu haben, richtig zu raten. Dies ist die Teilnahme an deinem Tag. Er wird die Herausforderung genießen, alles, was er über dein Leben weiß, durchzugehen, um zu sehen, ob er erraten kann, warum du das Mittagessen ausfallen lassen musstest.

Ein weiteres Beispiel für dieselbe Vorlage wäre: „Du wirst nicht glauben, was heute an meinem Auto kaputt gegangen ist. Bei meinem Glück würdest du es wahrscheinlich sogar erraten.“

Du könntest es ihm einfach sagen, aber tust es nicht. Stattdessen gönnst du ihm die kleine Freude, die sich aus der Neugierde und dem Bemühen ergibt, dir seine Vorhersagefähigkeiten zu zeigen.

"Erinnere mich später daran, dir zu erzählen, was ich über die neuen Tennisplätze gehört habe, auf denen du spielst."

Dieses Beispiel folgt einer einfachen Struktur. Beginn mit dem Hinweis, dass es etwas Interessantes zu besprechen gibt. Sag anschließend, dass du gerade keine Zeit hast, um das Thema zu vertiefen, oder dass du es nicht per Text mitteilen möchtest. Dann machst du es für sein Leben relevant.

Seine Neugierde wird geweckt werden. Er wird tagsüber öfter an dich denken. Und warum? Weil es eine unerledigte Angelegenheit ist. Und unerledigte Angelegenheiten sind wie ein Juckreiz, den wir nicht kratzen können. Es ist erwiesen, dass sie uns öfter in den Sinn kommen als etwas, das bereits erledigt ist.

Es muss aber nicht unbedingt etwas mit seinem Leben zu tun haben. Der Reiz der Neugierde ist so stark, dass er völlig irrelevant sein kann. Er wird sich trotzdem auf ein Gespräch mit dir freuen. Aber wenn du sein Interesse daran schon im Vorfeld deutlich machst, umso besser!

Nehmen wir zum Beispiel an, du hast gehört, dass die Eröffnung der neuen Tennisplätze wegen des schlechten Wetters verschoben wurde. Du könntest sagen: "Erinnere mich später daran, dir zu sagen, was ich über das schlechte Wetter gehört habe." Das wird ihn immer noch zum Nachdenken anregen. Was könnte sie mir über das Wetter erzählen wollen? Was hat es bewirkt?

Aber es wird ihn wahrscheinlich nicht annähernd so sehr belasten, wie wenn du stattdessen die Tennisplätze erwähnst. Vor allem, wenn er sich über deren Eröffnung freut. Denn das sagt ihm von vornherein, warum er sich für deine Nachricht interessieren wird.

Wenn wir ein persönliches Interesse an einer Sache haben, werden wir hellhörig und aufmerksam.

"Ich wette, du kannst nicht erraten, wo ich gerade bin. Wenn du mich heute siehst, dann nicht, weil ich dich stalke."

Dies ist nicht nur ein wunderbarer Neugiergenerator - es ist eine Formel, die unglaublich einfach ist. Schritt eins: Sag ihm, dass sich etwas an deinem typischen Tagesablauf geändert hat. Schritt zwei: Lass den Grund weg.

Vergleiche dies mit der typischen Methode, die die Menschen verwenden. "Ich treffe mich heute mit einem Kollegen in der Nähe deines Büros. Wundere dich nicht, wenn du mich siehst. Vielleicht können wir zusammen zu Mittag essen."

Es handelt sich lediglich um eine Informationsvermittlung. Es gibt keine Steigerung der Neugierde. Denn es gibt keine Informationslücke, auf die er neugierig werden könnte.

EIN WORT DER WARNUNG FÜR DIE VERWENDUNG VON NEUGIERAUSLÖSERN

Sei vorsichtig mit dieser Art von Auslösern. Ja, du willst Informationen zurückhalten. Aber du solltest keine Nachrichten senden, die vage erscheinen. Das würde den Eindruck erwecken, du würdest um Aufmerksamkeit betteln.

Es wäre zum Beispiel keine gute Idee, diesen Text zu senden:

"Na, das war aber seltsam!"

Warum nicht? Weil es sich manipulativ anfühlt. Es ist klar, dass du hoffst, dass er mit "Was war seltsam?" antwortet.

Inwiefern unterscheidet sich das von den anderen Vorschlägen, die ich dir hier gemacht habe? Weil der obige Text nicht wirklich seine Neugierde weckt. Du hast nicht genug gesagt, um ihn neugierig zu machen. Er hat keinen Kontext. Daher konzentriert er sich auf die fehlenden Informationen und die fehlende Substanz in deinem Text. Es handelt sich nicht um eine Informationslücke, sondern um ein völliges Fehlen von Informationen.

Um ihn neugierig zu machen, musst du ihm genügend Informationen liefern, damit er merkt, dass ein Teil fehlt.

Deine Lebensgeschichte texten

Okay, du wirst nicht wirklich deine Lebensgeschichte texten. Stattdessen soll dieser Abschnitt dir zeigen, wie du über Ereignisse in deinem Leben texten kannst - und ihn dazu bringen, dass er wissen will, wie es weitergeht.

Um auf sinnvolle Weise an seinem Leben teilzuhaben, muss er sich für deinen Alltag interessieren. Leider ist das normale Leben, wie ich bereits erwähnt habe, oft ziemlich langweilig. Das muss es aber nicht sein - wenn du es auf die richtige Weise präsentierst.

Beachte, dass in der folgenden Geschichte zwar Informationen gegeben werden, aber eine Lücke besteht. Mach dir nicht die Mühe, ihn auf die Lücke aufmerksam zu machen. Seine Neugierde wird das für dich tun.

"Meine Mutter hat mich heute angerufen. Sie sagte, dass mein Vater darüber nachdenkt, wieder ins Ausland zu gehen. Diesmal würde es in ein Land gehen, in dem sie noch nie gelebt haben. Ich weiß, dass sie nicht gehen will. Aber irgendetwas sagt mir, dass sie diese Tatsache vor meinem Vater verheimlicht und sich nur bei mir beschwert, anstatt es ihm zu sagen. Es ist so frustrierend."

Ich möchte hier auf zwei Elemente hinweisen, die Neugierde wecken. Das erste ist die fehlende Information darüber, in welches Land sie gehen könnten. Das zweite hat damit zu tun, warum es sie stört. Und was hat es mit der Art und Weise auf sich, wie ihre Mutter spricht, die den Eindruck erweckt, dass sie dem Vater gegenüber nicht offen ist?

Wenn du ihn in eine Diskussion verwickeln willst, lass einfach ein paar Details weg. Das scheint kontraintuitiv, aber es funktioniert. Je weniger du ihm erzählst, desto engagierter ist er. Seltsam, aber wahr.

Denk jedoch daran, dass du nicht zu wenig Informationen bereitstellst. Das könnte folgendermaßen aussehen:

"Meine Mutter hat mich heute angerufen. Ich bin frustriert über die Nachricht, die sie mir gerade überbracht hat. Und ich glaube, mein Vater wird es auch sein. Kannst du das glauben?"

Was glauben? Du hast ihm nicht einmal gesagt, was die Neuigkeit ist. Dieser Text wäre eher verwirrend als überzeugend. Er könnte sich sogar fragen, ob du versehentlich einen Teil davon gelöscht hast.

Die Quintessenz? Lücken. Nicht Leerraum.

AUFSTELLUNG VON FRAGEN OHNE ANTWORTEN

Schauen wir uns nun eine Textnachricht an, die nur der Unterhaltung dient:

"Hey, was ist das für ein Parfüm, das du trägst?"

Das scheint eine ziemlich einfache Frage zu sein, oder? Eine mit einer einfachen Antwort.

Aber wenn du die Frage aus heiterem Himmel stellst, wird sein Neugierradar sofort anspringen. Er wird wissen wollen, warum du fragst. Wenn er fragt, kannst du mit "Es ist ein Geheimnis" antworten.

Aaargggh! Das ist ja zum Verrücktwerden. Ein Geheimnis? Jetzt muss er es erfahren!

Natürlich wird er dich später darauf ansprechen. Es könnte sein, dass du daran gedacht hast, ihm zu Weihnachten ein Parfüm zu kaufen. Oder vielleicht haben dir deine Freundinnen erzählt, wie traumhaft er riecht. Sie waren alle neugierig, ob es sich um Rasierwasser, Eau de Cologne oder etwas anderes handelt.

Ich werde dir aber etwas Wichtiges sagen. Du brauchst keinen Grund zu haben. Und du musst ihm auch nicht antworten. Manchmal kann ein kleines Geheimnis belebend sein. Und das ist gut für jede Beziehung.

Und noch etwas ist wichtig: Du musst diese Art von Fragen nicht auf Texte, E-Mails oder Telefonate beschränken. Du kannst genau dasselbe Gespräch auch persönlich führen. Dies bietet dir sogar die Möglichkeit, dich spielerisch zu verstellen.

Hier sind einige weitere Beispiele in dieser Richtung:

"Hast du Freitagabend schon was vor?"
"Ja, vielleicht, warum?"
"Ein paar Freunde fragen, ob ich Lust habe, mich mit ihnen zu treffen. Ich hab aber noch keine konkreten Pläne gemacht."

Diese Art des Austauschs wird seine Neugierde wecken. Wer sind diese anderen Leute, die um deine Aufmerksamkeit buhlen? Hat dich ein anderer Mann zu einem Date eingeladen?

Die Grundvorlage für diese Neugierde ist folgende: eine Frage, die automatisch Interesse daran weckt, warum du diese Information suchst. Hier ist ein Beispiel, wie das in einer gut etablierten Beziehung aussehen könnte:

"Haben wir im Moment Geld für gute Unterhaltung zur Seite gelegt?"
"Ein wenig, warum fragst du?"
"Oh, vielleicht bin ich nur unpraktisch, aber ich hatte eine Idee."

Das ist ein toller Einstieg in eine Diskussion über einen Last-Minute-Urlaub oder eine Ausgabe, die Spaß macht. Das weckt Engagement und Interesse, bevor er die Idee hört. Dadurch ist es weniger wahrscheinlich, dass er sich verschließt oder deinen Ideen gegenüber abgeneigt ist. Neugierde tut gut. Sie weckt das Interesse an Möglichkeiten. Sie lässt dich interessanter erscheinen.

DIE MEISTERFORMEL FÜR NEUGIERFRAGEN

Hier ist der Schlüssel, den du aus all diesen Beispielen mitnehmen solltest. Betrachten es als die "Meisterformel".

Du beginnst mit den alltäglichen Dingen, die du ohnehin versuchen würdest mitzuteilen. Aber du lässt Informationen aus. Dann halte gerade lange genug inne, um seine Neugierde zu wecken. So bringst du ihn dazu, zu interagieren und sich mit dem, was du sagst, auseinanderzusetzen.

Wenn du dies tust, wirst du ständig im Mittelpunkt seines Interesses stehen.

Nachdem wir uns nun mit dem Thema Neugier beschäftigt haben, kannst du diese nutzen, um die Ergebnisse zu verbessern, die du beim Texten erzielst.

Du verstehst seine geheime Besessenheit. Sie ist ein mächtiger Schlüssel, um ihn näher an dich heranzuziehen. Aber jetzt möchte ich, dass du Neugierde in die Mischung einbringst. Nutz die Neugier und meine einfachen Formeln für Textnachrichten, um seine Triebe und Instinkte noch öfter anzusprechen.

_____

Arbeite hart, aber versuche dabei auch, dich zu entspannen und Spaß zu haben, während du diese Grundsätze anwendest. Und denk stets daran: Genieße auch die Reise, nicht nur das Ziel!