

Regina Swoboda
SUCHE FRAU, BIETE MICH

REGINA SWOBODA

SUCHE FRAU,
BIETE MICH

VOM ERSTEN FLIRT
BIS ZUR GLÜCKLICHEN BEZIEHUNG

EINE GEBRAUCHSANLEITUNG
FÜR MÄNNER

KÖSEL



Verlagsgruppe Random House FSC® Noo1967
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
Classic 95 liefert Stora Enso, Finnland.

Copyright © 2014 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Umschlag: Weiss Werkstatt, München
Umschlagmotiv: Shutterstock/Picsfive; Shutterstock/Paul Michael Hughes
Illustrationen: Jürgen Seeberg, Kaufbeuren
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-466-31021-0

www.koesel.de

Frauen muss man nicht verstehen,
Frauen muss Mann nur lieben!

Regina Swoboda

INHALT

Vorwort

9

Einleitung

13

Yin und Yang

15

Frauen verstehen
oder: Die weibliche Denke

37

Eigenes Spiel – Ehrlichkeit

55

Die Tore der Festung Frau

71

So gelingt
die Kontaktaufnahme

99

So punkten Sie im Gespräch

135

Die Kunst der Berührung

151

Die Kumpelfalle

159

Das Feuer schüren und
am Lodern halten

173

Epilog

189

Schlusswort

199

Anhang

201

Dank

201

Literaturhinweise

203

VORWORT

DIE WÜNSCHE DER FRAU

Seit zwölf Jahren trainiere ich Frauen im Seminar »Männerflüsterinnen«, besser mit Männern umzugehen. In diesen Seminaren fragten mich die Frauen oft: »Warum bietest du das nicht auch für Männer an? Es wäre doch toll, wenn auch die Männer von ihrer Seite aus besser auf uns Frauen zugehen könnten.« Viele der »Männerflüsterinnen« haben auch von meinem Buch *Die Raffinesse einer Frau* profitiert. Ich kann die Frauen beruhigen. Denn auch viele Männer fragten mich lange Zeit: »Wann gibt es so ein Seminar für uns Männer – und wann das passende Buch dazu?« Nun, die Seminare gibt es inzwischen schon einige Jahre – jetzt ist auch das Buch da.

Es ist eben einfach schöner, wenn man von beiden Seiten aufeinander zugeht. Wenn Frauen und Männer wissen, wie sie ihrem Gegenüber »die Lichter anmachen«, ihn also zum Strahlen bringen und ein Leuchten in die Augen zaubern, dann wird auch der Erfolg nicht lange auf sich warten lassen. Sicher, einer Frau die Lichter anzumachen, ist ein Stück weit komplizierter als bei einem Mann. Hier haben es die Männer ungleich schwerer. Denn in meinen Seminaren höre ich immer wieder, dass die Frauen eine lange Liste mit Wünschen an ihren Traummann haben. Es ist für Männer nicht immer einfach, diese auf die richtige Weise zu erfüllen. So wollen die meisten Frauen, dass die Männer

Gentlemen sind – zugleich aber auch nicht zu nett. Sie sollen ein bisschen Macho sein, aber auch im Haushalt aktiv mithelfen. Es ist also eine ziemliche Gratwanderung. Ich möchte euch Männern mit diesem Buch helfen, diese Gratwanderung sicher zu meistern.

DIE WÜNSCHE DES MANNES

Bei den Männern ist die Wunschliste nicht so lang. Frage ich heute in meinen Frauenflüsterer-Seminaren die Teilnehmer: »Wie soll die Traumfrau sein?«, so ist die häufigste Antwort kurz und knapp – und sie berührt mich jedes Mal wieder: »Egal! Ich möchte sie nur verwöhnen und glücklich machen.« Das ist wunderbar!

Jetzt geht es nur noch darum, dass Männer und Frauen zusammenfinden. Dass Männer Frauen finden, die ihre Unterstützung gerne annehmen und zu schätzen wissen. Und dass Frauen die Männer finden, die sie auf Händen tragen. Also, ihr edlen Ritter, lernt, wie ihr die Wünsche der Frauen herausfindet, um dann eure Gaben so zu geben, dass Frauen sie gut annehmen können!

DIE ZWEI SEITEN DER MEDAILLE

Jede Sache hat zwei Seiten. Es gehören immer verschiedene Blickwinkel dazu. Ich werde euch Männern die weibliche Sichtweise zur Verfügung stellen – und meine Erfahrung als Trainerin. Schließlich bin ich als Frau selbst »Expertin« und habe eine schier endlose Riege an Ratgeberinnen um mich: Bekannte, Freundinnen und Kundinnen, die mir ihr

Herz ausschütten. Natürlich fließt auch die männliche Sichtweise mit ein – aus gemeinsamen Seminaren mit Männern, zahlreichen Gesprächen mit meinem Freund und Mentor Martin Sage, einem Psychologen und Coach, und selbstverständlich auch aus den Erfahrungen mit meinem Mann.

Als Folge der Emanzipation sind manche Frauen härter und männlicher geworden. Sie haben im Laufe der Zeit ihre weibliche Seite vernachlässigt. Heute machen sich viele Frauen wieder auf den Weg, diese neu zu entdecken. Und es gibt auch immer mehr mutige Männer, die sich gegen die Widrigkeiten der Emanzipation auf den Weg zu mehr Männlichkeit gemacht haben. Fast alle Frauen begrüßen das.

DIE »GEBRAUCHSANWEISUNG«

So habe ich es also niedergeschrieben – meines und Martin Sages »Jägerlatein« in Sachen Frauen. Ich weiß, Männer hätten gerne eine Gebrauchsanweisung, die bei allen Frauen funktioniert, doch die gibt es leider nicht. Aber es gibt Erfolgsgeheimnisse. Wenn Sie auf die Jagd gehen, wählen Sie mit Bedacht den richtigen Köder aus. Wenn Sie einen Kunden akquirieren wollen, werden Sie einige Zeit in die Vorbereitung investieren. Wenn Sie auf der Suche nach einer Frau sind, werden Sie nicht einfach rausgehen und sich überraschen lassen, was passiert. Es ist wie mit allen Themen: Wenn Sie in einer Sache Erfolg haben möchten, müssen Sie sich damit beschäftigen und immer wieder Neues ausprobieren. Es kann sein, dass Sie Ihre Gewohnheiten ein bisschen ändern müssen. Die positiven Ergebnisse, die Sie bei Frauen erzielen, werden Sie jedoch für

Ihre Mühe belohnen. Und dann werden Sie mir voller Freude zustimmen: Frauen kann man nicht verstehen, Frauen kann man einfach nur lieben!

Ich wünsche Ihnen also viel Spaß bei der Lektüre, viel Freude beim Üben und jede Menge Erfolg bei der Umsetzung.

Herzlichst

Regina Swoboda

EINLEITUNG

Eine Frau liebt an einem Mann in erster Linie das gute Gefühl, das er ihr in ihrer Weiblichkeit, im Frau-Sein, verschafft. Dieses Hochgefühl ermöglicht es ihr, den Mann an ihrer Seite anzubeten, zu ihm emporzuschauen und sich von ihm beschützen zu lassen. Das gilt auch für emanzipierte, selbstbewusste Frauen. Tief in ihrem Inneren haben alle Frauen das gleiche Urbedürfnis nach Sicherheit, Schutz und Anerkennung.

Allerdings machen Frauen es Ihnen nicht leicht, ihre Herzen zu erobern – ob bewusst oder unbewusst. Doch wahren Frauenflüsterern können sie nicht widerstehen. Wie nun also ein solcher werden? Nun, den ersten Schritt dazu haben Sie schon getan. Sie halten dieses Buch in Händen. Jetzt gilt: An die Arbeit – und dann rein ins Vergnügen!

WERDEN SIE ZUM EXPERTEN IHRER SELBST

In diesem Buch geht es darum, die Frauen im Herzen zu berühren. Es geht um intensive und emotionale Begegnungen. Durch Ihre Geschichten, durch den Dialog und durch Ihr Verhalten. Ich werde Ihnen zeigen, wie Sie nicht nur den Verstand der Frauen, sondern insbesondere ihr Herz erreichen.

Um eine Frau für sich zu gewinnen, ist es für Sie wichtig, Experte zu werden. Ein Experte Ihrer selbst und in Be-

zug auf die Naturgesetze, die beim Zusammenspiel von Mann und Frau gelten. Anders ausgedrückt: Sie werden in diesem Buch erfahren, welche Mechanismen beim Zusammentreffen von Mann und Frau am Werk sind und wie Frauen »ticken«. So geht es zuerst darum, das zugrunde liegende und während der Evolution entstandene Funktionsprinzip zu verstehen. Der wesentliche Punkt dabei ist, dass Sie erkennen, was Sie in Ihrem Umgang mit Frauen verbessern können. Erst dann kann sich der Erfolg einstellen. Und wenn ich »Erfolg« sage, meine ich hier nicht einen One-Night-Stand, sondern eine dauerhafte, intensive und harmonische Beziehung.

Dieses Buch zeigt Ihnen anhand zahlreicher Beispiele, was Sie dafür tun können und was Sie besser lassen sollten. Auf Ihrem Weg werden Sie eine ganze Menge Aha-Effekte erleben und die eine oder andere Veränderung in Ihrem Verhalten vornehmen. Der Lohn dafür: leuchtende Frauenaugen, fröhliche und ausgeglichene Frauen, die gern mit Ihnen zusammen sind. Und wenn Sie ein bisschen Glück haben, dann lernen Sie sogar eine ganz bestimmte Frau kennen, die so gerne an Ihrer Seite ist, dass sie mit Ihnen Ihr Leben in jeder Hinsicht bereichert.

YIN UND YANG



Das Spiel zwischen Mann und Frau zu verstehen, ist eine echte Herausforderung – und es ist wichtig, das Prinzip dahinter kennenzulernen. Nur dann können Sie es erfolgreich spielen. Sonst wundern Sie sich weiterhin, warum Sie allein oder mit der falschen Frau an Ihrer Seite dastehen. Mit den vielen Fragezeichen in Ihrem Kopf sind Sie in guter Gesellschaft. Schon Einstein verzweifelte daran: »Ich habe versucht, die Frauen zu verstehen. Dann habe ich mich einfacheren Dingen wie der Relativitätstheorie zugewandt.«

Es ist, wie es ist: Männliche Kraft allein bewirkt nichts. Es braucht die weibliche Energie dazu. Und umgekehrt. Es ist wie in einem Stromkreislauf: Damit die Energie fließen kann, sind zwei gegensätzliche Pole notwendig. Einem Mann ohne Frau fehlt die weibliche Kraft, er ist wie ein Jet-Pilot im Nebel ohne Radar. Für die richtige Navigation durchs Leben geht es mit Partnerin einfach besser und es macht auch mehr Spaß. Es ist ein Geben und Nehmen. Gleichklang stellt sich nur dann ein, wenn nicht nur Sie der Frau etwas geben, sondern auch die Frau Ihnen etwas gibt. Dann schwingen Sie in gleichem Takt und in der gleichen Richtung. Und Sie werden Erkenntnisse haben und Dinge von der Frau lernen, die Ihnen sonst verwehrt bleiben. Es ist ein Win-win-Spiel, beide sind Sieger und beide ergänzen sich und lernen voneinander.

Wir lernen in der Schule vieles, Tausende Informationen und komplexe Zusammenhänge. Was wir dort leider nicht lernen, ist die Dynamik zwischen Mann und Frau, zwischen männlich und weiblich. Daher ist es auf die Dauer ziemlich frustrierend, sich auf einem Spielfeld zu bewegen, auf dem man die Regeln und die Dynamik des Spiels nicht kennt. Das erleben Männer und auch Frauen immer wieder.

Und so verwundert es nicht, dass sich heute viele starke Frauen über zu schwache Männer beklagen, die das, was sie suchen, in ihnen nicht erwecken. Zudem haben viele

Frauen ihre weiche, emotionale Seite so sehr versteckt, dass die Männerwelt von so viel Emanzipation abgeschreckt wird.

SCHRITTE ZURÜCK NACH VORN

Viele Frauen sind wieder auf dem Weg zu mehr Weiblichkeit. In der Phase der Emanzipation haben sie versucht, die Männer zu kopieren, wenn nicht sogar, sie in ihren Domänen zu übertrumpfen. Aber die Frauen bemerken jetzt, dass dies sie nicht erfüllt und dass sie damit nicht glücklich sind. Denn erfüllend ist für sie die Weiblichkeit. Deshalb haben sich zahlreiche Frauen aufgemacht, ihre weibliche Seite wiederzuentdecken und zu leben. Um allerdings Weiblichkeit wirklich zu fühlen, braucht es die Unterstützung der Männer. Denn nur, wenn die Männer ihren männlichen Part richtig spielen, können die Frauen ihre Weiblichkeit wieder von Neuem leben. Somit ist es wichtig, dass die Männer wissen, was mit Männlichkeit gemeint ist. Erst dann können sie sich trauen, wieder in diese Energie zu gehen. Jeder in seiner ganz eigenen Art und Weise.

Wenn Sie wissen, was Ihre Männlichkeit ist, können Sie Ihre eigene Ausprägung von Männlichkeit leben – und umso besser fühlen sich die Frauen in Ihrer Umgebung. Umgekehrt ist es genauso. Eine Frau, die sich in ihrer weiblichen Rolle nicht wohlfühlt, gibt Ihnen als Mann auch kein gutes Gefühl. Denn dann können Sie nicht unbefangen in Ihre männliche Rolle gehen.

Jörg schreckt innerlich zurück: Er wollte Ines in die Jacke helfen. Sie weist ihn rüde zurück: »Das kann ich doch selbst, so alt bin ich schließlich noch nicht.« Jörg fühlt sich unwohl und kleingemacht.

Georg hingegen strahlt: Er hilft Sabine in ihren Mantel. Sie lächelt ihn an und bedankt sich. Er hat ihr mit dieser kleinen Geste bewiesen, dass er ihr Beschützer ist und sie gerne aufmerksam verwöhnt.

Wie gut wir im äußeren Theater des Lebens die jeweilige Rolle mit Selbstverständnis leben können, hängt von unserer inneren Einstellung, unserem inneren Theater ab. Wir alle spielen dauernd bestimmte Rollen im Leben. An manche Rollen haben wir uns so sehr gewöhnt, dass wir schon denken, wir seien so und nicht anders.

Nehmen wir zum Beispiel ein schüchternes Kind. Es hält sich zurück und bekommt den Stempel »schüchtern«. Die Eltern und Lehrer sagen: Peter ist schüchtern und still. So wächst Peter im Glauben auf, er sei authentisch, wenn er schüchtern ist. Wenn er in die Rolle des selbstbewussten Jungen geht, kommt er sich nicht echt vor. Wenn er allerdings auch in dieser Rolle bestärkt wurde und diese gut spielen kann, als Chef oder Draufgänger, hat er mehr Handlungsfreiheit und mehr Möglichkeiten. Was ist er dann – schüchtern oder draufgängerisch? Ich sage: Er ist beides! Denn beides steckt in uns – auch wenn das eine oder andere mehr zum Vorschein kommt.

Zeigen Sie zur richtigen Zeit Ihre Sanftheit – und im Fall des Falles auch Ihre Entschlossenheit, Kraft und Initiative. Wenn Sie in entscheidenden Momenten die Führung übernehmen, kann sich die Frau entspannen und in ihre Weiblichkeit gehen. Sobald sie ihre eigene maskuline Seite zurücknimmt, ist es an Ihnen, den Kurs anzugeben und ihr damit Sicherheit und Stärke zu signalisieren. Andernfalls fühlt sie sich verloren, fasst kein Vertrauen und bleibt selbst in der männlichen Rolle. Lassen Sie sie also spüren, dass Sie willens und in der Lage sind, die Zügel in die Hand zu nehmen. Und das gilt für alle Bereiche, ob emotional, sexuell, finanziell oder hinsichtlich der Weiterentwicklung

Ihrer eigenen Persönlichkeit. Findet eine Frau diese Aspekte nicht in Ihnen, wird sie ihr Strahlen in gleichem Maße verlieren, wie sie sich gezwungen sieht, ihre eigene maskuline Zielsetzung für sich und gegebenenfalls auch für Sie zu entwickeln und zu stärken.

Svenja und Robert haben ein schönes Haus mit kleinem Garten. Svenja stören einige dicke Äste, die vom Baum des Nachbarn über den Zaun wachsen. Sie bittet Robert, den Nachbarn darauf anzusprechen, dass dieser die Äste ab-sägt. Zu Svenjas Ärger lehnt Robert das mit folgenden Worten ab: »Ach, mach du das mal. Du siehst ihn ja tagsüber eher.« Svenja stört das, sie hat das Gefühl, nun die männliche Rolle übernehmen zu müssen. Ihr Wunsch ist es, dass Robert ihr gemeinsames Refugium nach außen verteidigt.

Manfred will mit Jutta ausgehen. Er holt sie ab und sie sitzen im Auto. »So«, fragt Manfred, »worauf hast du denn heute Lust? Was wollen wir machen?« Zu seiner Überraschung ist Jutta über diese Wahlfreiheit nicht begeistert, sondern ärgert sich, dass Manfred nichts geplant hat. Als sie sich schließlich nach einigem Hin und Her darauf einigen, ins Kino zu gehen, gibt es für den favorisierten Film keine Karten mehr. Jutta hatte erwartet, dass Manfred die Führung übernimmt und konkrete Vorschläge unterbreitet, sodass sie auswählen oder auch Alternativen vorschlagen kann.

DIE RICHTIGE BALANCE

Noch vor einem Jahrhundert hatten nur Männer das Recht auf Bildung. Sie verdienten das Geld und waren die Versorger der Familie. Die Frauen sahen zu ihnen auf. Heute dringen Frauen immer tiefer in die vermeintlichen Domänen

der Männer vor. Sie stehen im Business ihren Mann und zeigen vermehrt männliches Rollenverhalten. Manchmal machen sie sogar steilere Karrieren als ihre männlichen Kollegen. Im Gegenzug kümmern sich heutzutage auch Männer vermehrt um Kinder, Erziehung und Haushalt.

Zu Urzeiten hatten Männer die Rolle des Jägers, Versorgers und Beschützers, sie brachten materielle Dinge wie erlegtes Wild, Holz usw. mit nach Hause. Dementgegen war die Frau für das Heim, die Mahlzeiten und die Aufzucht der Kinder zuständig. Sie verwandelte die materiellen Dinge in Energie. Um das tun zu können, war der Schutz durch den Mann unumgänglich. Im Gegenzug konnte er sich im bereiteten Heim Ruhephasen gönnen. Dieser Kreislauf funktionierte zu Urzeiten wunderbar. In den letzten Jahrhunderten hat sich dies nur leicht verändert. Männer kämpften und jagten am Arbeitsplatz, die Frauen bereiteten das kuschelige Zuhause zum Relaxen. Der energetische und auch der sexuelle Austausch funktionierten dabei weiterhin.

Eine echte Herausforderung für Paare entsteht erst in der Neuzeit, und zwar in dem Moment, in dem die Frau die eigene Materie bringt, das eigene Geld. Kritisch wird es, wenn sie komplett die Rolle des Jägers übernimmt. Führt die Frau zudem auch weiterhin den Haushalt, hat der Mann seine ursprüngliche Rolle und Funktion weitgehend verloren. Er ist praktisch nur noch für Sex erforderlich. Das macht Frauen »zickig«, denn der Mann verliert damit seine männliche Energie und rutscht in die weibliche. Hausmänner leben verstärkt in diesem Zwiespalt. Paare mit dieser Rollenverteilung müssen enorm darauf achten, dass beide Partner ihre ursprünglichen Energien in anderen Bereichen weiterhin leben und für den anderen fühlbar darstellen. Sonst leidet die Attraktivität beider Geschlechter zusehends und die Beziehungskrise ist vorprogrammiert.

Denn die Mechanismen der Urzeit greifen weiterhin. Keine Karrierefrau will zurück an den Herd und auch Männer wollen die Entwicklung nicht zurückdrehen. Also muss ein neuer Weg für dauerhaft tragfähige Beziehungen gefunden werden. Beide Partner müssen männliche *und* weibliche Seiten in sich vereinen. Nur wenn er in seiner Zielsetzung, seiner Klarheit und in einigen Bereichen seine Männlichkeit bewahrt und sie weiterhin Raum für ihre Weiblichkeit hat, können beide gemeinsam ihr Rollenverständnis und ihre gegenseitige Anziehungskraft erhalten – zumindest teilweise.

**TIPP**

Wenn die Frau Karriere macht und Sie als Mann den Hausmann mimen, braucht es von beiden Seiten viel Initiativekraft und Einfallsreichtum. Sonst ist die Gefahr groß, dass instinktiv Ihre Attraktivität in ihren Augen dahinschmilzt und Sie sich zurückgesetzt fühlen. Sie sind nicht mehr der urzeitliche Ernährer, denn diese Rolle hat nun sie übernommen. Trotzdem und vor allem deswegen: Halten Sie die Augen offen und nutzen Sie alle sich Ihnen bietenden Gelegenheiten, in Ihre männliche Energie zu gehen und sie ihr zu zeigen und zu geben. Und sorgen Sie auch dafür, dass sie ihre weibliche Seite weiter ausleben kann.

Klara ist erfolgreiche Rechtsanwältin. Sie sieht blendend aus, die Männer drehen sich nach ihr um. Und dennoch ist sie allein. Sie hat Max zu einem Picknick eingeladen. Sie besorgt im Feinkostladen Wein und Leckereien, packt Decke und Korb in ihr Cabrio und holt Max ab. Sie fährt mit ihm zu einem besonderen Platz am See, den sie tags zuvor ausgewählt hat. In Klaras Augen ein perfektes Date. Doch