



GOLDMANN
Lesen erleben

Buch

An irgendeinem Punkt hat es wohl jede Frau satt, ewig nörgeln zu müssen, bis ihr Mann endlich mal den Wasserhahn repariert. Oder sie wünscht sich, er würde sich mehr um sie und ihre Beziehung kümmern. Oder aber sie verzweifelt endgültig daran, dass er sich nie wie ein Erwachsener benimmt. Und wenn sie das Problem anspricht, reagiert er abwehrend, gereizt oder verschwindet einfach. Was läuft da falsch? Sie liebt ihn doch! Die Autorinnen Donna Sozio und Samantha Brett sind erfahrene Beziehungsexpertinnen und Spezialistinnen in der Kommunikation mit dem unbekanntem Wesen namens Mann. Gerne weihen sie ihre Leserinnen in das Geheimnis ein, wie Frauen zu einer vertrauensvollen, partnerschaftlichen Beziehung finden, in der ihre Männer sich fantastisch fühlen und ihnen gerne jeden Wunsch von den Augen ablesen. Sie erklären anhand zahlreicher amüsanten Anekdoten, wie Männer wirklich ticken, und geben mit Tipps gespickte Anleitungen, wie frau ihre Worte passend wählen und platzieren muss, damit die Botschaft auch richtig ankommt. Ob der Mann gerade erst in ihr Leben getreten ist oder beide schon lange in einer festen Beziehung leben – diese Anleitung zur erfolgreichen Kommunikation hilft jeder Frau bei der Lösung aller Probleme.

Autorinnen

Donna Sozio ist Beziehungsexpertin und Autorin. Ihr erstes Buch wird gerade verfilmt. Sie lebt in Los Angeles, Kalifornien.

Samantha Brett ist Beziehungsexpertin und schreibt einen entsprechenden Blog für den *Sydney Morning Herald*. Sie lebt in Sydney.

Donna Sozio
Samantha Brett

Mein Mann
macht, was ich will, und
ist glücklich

Aus dem Amerikanischen
von Eva Kornbichler

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von den Autorinnen und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorinnen beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Classic 95*
liefert Stora Enso, Finnland.

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe Oktober 2013
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
© 2013 der deutschsprachigen Ausgabe
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
© 2011 der Originalausgabe F+W Media, Inc.
Originaltitel: *The Man Whisperer*
Originalverlag: Adams Media, ein Unternehmen von F + W Media, Inc.
Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München
Umschlagillustration: Fine Pic®, München
Redaktion: Angela Troni
Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
CB · Herstellung: IH
Printed in Germany
ISBN 978-3-442-17392-1
www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



*Unseren Müttern gewidmet,
die sich bestens auf die Kunst verstehen,
richtig mit ihren Männern zu kommunizieren*

Inhalt

Einleitung	11
So bringen Sie Glück in Ihre Beziehung	15
Die Methode	
In fünf Schritten zu einem Mann, von dem Sie bekommen, was Sie wollen (und zwar immer!)	17
Fehlurteile und unrealistische Vorstellungen Zehn Fehler im Umgang miteinander, die Sie die wahre Liebe (und Ihr Wohlergehen) kosten können	45
Das Aufwärmtraining	
In nur einer Woche erfolgreich – dank intensiver Vorbereitung	69
Der männliche Verstand	89
Den männlichen Verstand begreifen Wissenschaftliche Erkenntnisse darüber, wie Männer denken, handeln und lieben	91

Die Aufmerksamkeit eines Mannes erringen Warum Männer nicht zwei Dinge auf einmal tun können (und wie Sie seine Aufmerksamkeit auf sich lenken)	103
Bindung und der Männerverstand So besiegen Sie das Anti-Bindungs-Gen Ihres Mannes (damit er Sie für immer haben will)	127
Wie Sie das Herz eines Mannes gewinnen	151
Das Wort »Liebe« So bringen Sie Ihren Partner dazu, »Ich liebe dich« zu sagen (ohne in Panik zu geraten)	153
»Ja, ich will!« So bringen Sie Ihren Partner dazu, Ihnen einen Ring an den Finger zu stecken (ohne dass er sich festgenagelt fühlt)	175
Emotionale Offenheit Adieu, Macho – Ihr Mann, Ihr Freund und Helfer	203
Im Herzen jung Mit dem Kind im Mann Frieden schließen	229

Wie Sie für guten Sex und dauerhafte Anziehungskraft sorgen	247
Der gepflegte Mann Schluss mit zerknitterten Hemden, ungepflegten Haaren und Rettungsringen	249
Bettgeflüster So wecken Sie seine Talente, Ihnen Gutes zu tun (wenn es sein muss, auch zweimal)	267
Kontrolle der männlichen Bedürfnisse Vom Umgang mit wandernden Blicken und schlechter Laune	289
Epilog	307
Register	310

Einleitung

Wünschen auch Sie sich, dass der Mann in Ihrem Leben seine Gefühle offener ausdrückt, seine Scheu vor Verpflichtungen überwindet, sich großzügiger zeigt und zärtlicher ist, dass er etwas gegen seine zusammengewachsenen Augenbrauen tut, nicht mehr so viele doppelte Cheeseburger verdrückt, Sie in ein romantisches Wochenende entführt, den tropfenden Wasserhahn repariert, Ihnen öfter sagt, dass er Sie liebt, oder Sie mit einem Blumenstrauß überrascht ... einfach nur so?

Natürlich wünschen Sie sich das!

Warum?

Ganz einfach: weil Sie ihn lieben.

Leider gaukelt man uns Frauen mit *Sex and the City*, *Grey's Anatomy* und all den anderen Serien und Filmen, die von Traum Männern nur so wimmeln, ein Leben lang vor, dass wir auf Mr. Right warten müssen, der sich dann unsterblich in uns verliebt und uns einen glitzernden Ring an den Finger steckt. Außerdem räumt er selbstverständlich seinen Müll selbst weg, betet uns an und umsorgt uns, denkt immer daran anzurufen, wenn er (wieder einmal) später nach Hause kommt, und trägt uns überhaupt auf Händen. Von wegen! Früher oder später entpuppt sich der vollkommene Mann plötzlich als gar nicht mehr so vollkommen. Da muss frau schleunigst etwas unternehmen, bevor sie den Verstand verliert.

Wenn Ihnen diese Problematik bekannt vorkommt, sind

Sie nicht allein. Die gute Nachricht lautet, dass wir Autorinnen eine Methode gefunden haben, wie Sie bei Ihrem Mann und damit für Ihre Beziehung das erreichen, was Sie sich schon immer gewünscht haben. Herzlich willkommen also in einer neuen Welt, in der Ihr Mann macht, was Sie wollen, und glücklich dabei ist.

Der Schlüssel, um Ihr Beziehungsleben zu ändern, liegt allein in Ihren Händen und darin, wie und mit welchen Worten Sie mit Ihrem Mann sprechen. Um ihn um den Finger wickeln zu können, müssen Sie lernen, anders zu denken, anders zu sprechen und sich anders zu verhalten, als Sie es bisher getan haben. Aber diese Mühe lohnt sich, denn Sie werden Ihren Mann dazu bringen, sich so zu benehmen, wie Sie es sich erträumen, und er wird allen Ernstes glauben, es sei seine eigene geniale Idee gewesen.

In dem verzweifelten Versuch, unseren Freund, Verlobten oder Ehegatten ein wenig mehr in jenen Traumprinzen zu verwandeln, den wir ursprünglich in ihm gesehen haben, entwickeln wir Frauen oft hässliche Gewohnheiten: Wir fangen an zu nörgeln, Forderungen zu stellen, ihm keine Ruhe mehr zu lassen und noch mehr zu nörgeln, damit er endlich tut, was wir von ihm wollen. Doch mit welchem Ergebnis? Meistens erreichen wir – Welch Überraschung! – genau das Gegenteil. Nörgeln bringt keinen einzigen Mann dazu, freudig vom Sofa aufzuspringen und unsere Wünsche zu erfüllen, sondern lässt ihn eher noch mehr Ausflüchte erfinden, um sich uns zu entziehen. Jetzt mal ehrlich: Wer könnte

es ihnen verdenken? Nörgeleien und Meckereien geben einem Mann das Gefühl, kein Märchenprinz zu sein, sondern ein Versager, der nichts auf die Reihe bringt. Nicht zuletzt werden Sie dadurch zu einer desillusionierten Frau, die ihren Abfalleimer selbst hinausbringt und sich fragt, was zum Henker eigentlich mit ihrem Mann los ist. Nörgeln Sie – und keiner von beiden hat etwas davon!

Wenn Sie dagegen unsere Technik erlernen, können Ihre Träume wahr werden. Ihr Mann wird Ihnen aus der Hand fressen und Ihnen seine Aufmerksamkeit und Zeit schenken, wann immer es Ihnen beliebt – ohne Bettelei, Ärger oder unerwünschte Gegenreaktionen. (Das ist nichts als die Wahrheit!)

Es liegt nämlich in der Natur des Mannes, sich wie der Traummann zu verhalten, den Sie einst in ihm gesehen haben – Sie müssen nur lernen, die entsprechenden Eigenschaften in ihm zum Vorschein zu bringen. Im Grunde möchten Männer nämlich gern Dinge in Ordnung bringen, uns beschützen, sich um uns kümmern, unser strahlender Held sein, den Pool reinigen, den tropfenden Wasserhahn reparieren und überhaupt alles tun, worum wir sie bitten. Warum? Ganz einfach: weil Männer schlicht das Bedürfnis haben, Frauen gefällig zu sein.

Das Gute an unserer Methode ist, dass sie weder mit komplizierten Strategien oder einschüchternden Theorien noch mit Spielchen oder Manipulation zu tun hat. Vielmehr handelt es sich dabei lediglich um eine Veränderung Ihrer

Sichtweise, der Worte, die Sie verwenden, und der Art, wie Sie Ihr Anliegen zum Ausdruck bringen. Sie werden davon begeistert sein – und er auch, das garantieren wir Ihnen. Andere Frauen werden Sie beneiden und versuchen, hinter Ihr Geheimnis zu kommen, weil Ihr Mann Sie wirklich glücklich machen wird.

Wie auch immer Ihre Beziehung beschaffen sein mag, ob Sie den Mann in Ihrem Leben gerade erst kennen gelernt haben oder ob Sie in einer langjährigen Beziehung stecken (oder in irgendetwas dazwischen), Sie können mit dieser neuen Art, miteinander umzugehen, jederzeit problemlos anfangen. Es wird Ihre Beziehung von Grund auf positiv verändern, egal, wie verfahren oder hoffnungslos Ihre Situation Ihnen womöglich erscheinen mag.

Also, zögern Sie nicht, lesen und lernen Sie, und wickeln Sie ihn noch heute um den Finger!

*So bringen
Sie Glück in Ihre
Beziehung*

DIE METHODE

*In fünf Schritten zu
einem Mann, von dem
Sie bekommen,
was Sie wollen
(und zwar immer!)*

»Es gibt nur eine Phase im Leben,
in der eine Frau einen Mann
verändern kann, und zwar als Baby.«

Natalie Wood

»Man kann einen Mann nicht ändern.
Aber ein Mann kann sich ändern!«

Donna und Sam

Wie funktioniert die Methode?

Mit der Methode erreichen Sie durch Ihre neue besondere Art der Kommunikation mit Ihrem Partner, dass er freiwillig den Fernseher ausschaltet und, ohne zu zögern, sein Bier abstellt, um Ihnen seine ganze Aufmerksamkeit zu widmen. Ihr Mann sieht Sie nicht als lästige Nervensäge oder Peitschenschwingerin, sondern als seine geliebte Freundin, Ehefrau oder Verlobte. Noch dazu findet er den Gedanken aufregend, den Rest seines Lebens mit Ihnen zu verbringen, ist zuverlässig für Sie da und hört Ihnen mit liebevollem Interesse zu, wenn Sie ihm etwas sagen möchten!

Wenn Sie die Methode erlernen, werden in Ihrer Beziehung bald Liebe, Friede und Erfüllung Einkehr halten, statt Frustration, Misstrauen und Enttäuschung. Und das Beste daran: Diese Art, mit Ihrem Mann umzugehen, ist in keiner Weise manipulativ.

FALLSTUDIE: Heidi und James

Heidi (36) ist seit drei Jahren mit James verheiratet. Sie beschreibt ihren Mann als »Nichtsnutz« (was sie ihm auch offen sagt) und meckert pausenlos an ihm herum. Wegen jeder Kleinigkeit gehen sich die beiden an die Kehle. Laut Heidi hebt James nie den Hintern vom Sofa, um ihr bei den Einkäufen zu helfen, und hat sie auch schon viel zu lange nicht mehr zu einem romantischen Abendessen ausgeführt. Sie hat das Gefühl, dass James

nie Zeit für eine Aussprache über ihre Beziehung hat, weil ihm seine Sportsendungen wichtiger sind. Nachdem er meist den ganzen Abend vor dem Fernseher verbracht hat, kommt er ins Bett, tätschelt ihr Bein und will Sex!

Heidi kocht innerlich, denn unterdrückter Ärger und Wut haben sich über die Jahre in ihr aufgestaut. Natürlich war ihre Beziehung nicht immer so, aber mit der Zeit hat Heidi den Eindruck gewonnen, dass sie keine gleichberechtigten Partner mehr seien, weil James seinen Anteil an den alltäglichen Pflichten nicht erfülle. Heidi wollte eigentlich gar nicht anfangen zu nörgeln, und es macht ihr auch keinen Spaß, aber sie ist zu dem Schluss gekommen, dass es der einzige Weg ist, um James dazu zu bringen, überhaupt etwas für sie zu tun.

Weil Heidi der Auffassung ist, dass sie und James gleichermaßen in ihre Beziehung investieren müssen, führt sie innerlich eine Strichliste. Das vorhandene Ungleichgewicht macht sie wütend.

Die meisten Frauen, die so vorgehen, fühlen sich einfach nicht genügend anerkannt, obwohl normalerweise sie diejenigen sind, die »mehr« tun als ihr Partner. Heidi muss sich klarmachen, dass ihre Beziehung genau so werden kann, wie sie es sich vorstellt: Wenn sie aufhört, innerlich alles aufzurechnen, und stattdessen ihren Mann für alles lobt, was er für sie tut (und das ist mehr, als sie glaubt!).

Heidi hat ihre Beziehungsprobleme stets darauf geschoben, dass sie beide zu viel zu tun haben. Während sie an einem anspruchsvollen MBA-Programm teilnahm, arbeitete James auf eine Beförderung hin und machte ständig Überstunden. Da

zu Hause praktisch immer Krieg herrschte, ging James nach der Arbeit lieber noch ins Fitness-Studio oder auf ein Bier mit seinen Kollegen. Heidi dagegen verabredete sich mit ihren Freundinnen oder beamtete sich beim Yoga in eine andere Welt, um dem Konflikt aus dem Weg zu gehen und sich nicht einsam zu fühlen.

Keiner von beiden wollte seine knapp bemessene Freizeit, von der sie sich ein wenig Erholung und Spaß erwarteten, einem genervten, keifenden oder murrenden Partner opfern. Heidi sehnte sich nach den Zeiten zurück, in denen es zwischen ihnen noch geknistert hatte und sie stundenlange Gespräche geführt hatten. Inzwischen hatte James kaum einmal auch nur zwei Minuten Zeit für sie, und selbst darum musste sie kämpfen.

Wenn James am Abend (wieder einmal) vergessen hatte, aus dem Supermarkt mitzubringen, worum Heidi ihn gebeten hatte, reagierte sie mit dem üblichen Rundumschlag: »Nie kannst du mal etwas für mich tun. Kannst du mir sagen, warum wir eigentlich verheiratet sind?« Eigentlich wollte sie damit nur erreichen, dass James ihr endlich mal wieder Aufmerksamkeit schenkte. Weil Heidi sich vernachlässigt fühlte, begann sie James anzublaffen, dass er ihr nicht zuhöre, dass er sich nicht genug Zeit für sie nehme, dass er ihr nie sage, er liebe sie, und dass er sie mehr wie eine Haushälterin behandle, statt wie seine attraktive Freundin, die er umworben und geheiratet hatte!

James ging sofort in die Defensive und verteidigte sich damit, dass er in der Arbeit viel um die Ohren habe und dass sie ihm wegen jeder Kleinigkeit immer gleich an die Kehle gehe, er kön-

ne ihr sowieso nie etwas recht machen. »Wozu soll ich mir dann noch die Mühe machen?«, fragte er.

Darauf folgte der übliche hitzige Streit, und anschließend sprachen sie drei Tage lang kein Wort mehr miteinander. Sex stand gar nicht zur Debatte, und so entfernten sie sich immer mehr voneinander. James nahm Heidi ihr Schweigen übel, und Heidi nahm James übel, dass er ihr nie die ersehnte Zuneigung zeigte. Beiden war dabei elend zumute, sie waren desillusioniert und fragten sich, was mit ihrer Beziehung nicht stimmte – und das ganze Desaster nur wegen ein paar vergessenen Besorgungen!

Dabei war an Heidis Unglücklichsein gar nicht der vergessene Gang zum Supermarkt schuld, sondern die Tatsache, dass sie ihre innere Strichliste führte, statt konstruktiv an die Sache heranzugehen und die Aufgaben so zu verteilen, dass jeder für das zuständig war, was ihm am meisten lag.

Aber mit Sicherheit konnte sie das Ruder herumwerfen. Sie musste einfach nur anfangen, anders mit ihm zu kommunizieren.

Wie Sie Ihre Beziehung verbessern können

Mit der Methode können Sie:

- eine harmonische Beziehung zu Ihrem Mann aufbauen und sinnlose Streitereien vermeiden,
- eine dynamische Partnerschaft mit Ihrem Mann führen, die Ihnen die seelische Kraft und den Glauben daran schenkt, alles gemeinsam schaffen zu können,
- jedes Gespräch mit Ihrem Mann stressfrei, einfach und an-

- genehm gestalten, egal, um welches Thema es geht oder in welcher Situation Sie sich gerade befinden,
- in Ihrem Mann die romantische, liebevolle Seite zum Vorschein bringen, sobald er keine Angst mehr hat, Ihnen seine Liebe offen zu zeigen,
 - Ihr Liebesleben wieder zum Knistern bringen.

Egal, wie distanziert Sie und Ihr Mann inzwischen miteinander umgehen, Sie halten mit diesem Buch den Schlüssel in der Hand, um alles in Ordnung bringen zu können.

Fünf einfache Schritte

Die folgenden fünf Schritte werden Ihnen dabei helfen, eine neue Sensibilität zu entwickeln, so dass Sie bald in der Lage sein werden, intuitiv richtig mit Ihrem Mann zu kommunizieren. Keine Sorge, Sie müssen nicht jedes Mal, wenn Sie den Mund aufmachen wollen, erst mühsam über Ihre Worte nachdenken, denn unsere Methode wird Ihnen bald zur zweiten Natur werden. Sie basiert auf wissenschaftlichen Fakten, weshalb wir uns unter anderem mit einigen biologischen Grundlagen befassen werden (etwa wenn wir im Kapitel »Den Männerverstand verstehen« das männliche Gehirn analysieren), damit Sie besser nachvollziehen können, wie und warum das Ganze funktioniert. Wenn Sie die Grundlagen erst verstanden haben, wird der Rest ein Kinderspiel.

Das Leben wird Ihnen auf einmal viel leichter erscheinen, denn Ihr Mann wird Ihren Wünschen viel bereitwilliger entsprechen – und das aus freien Stücken. Sie müssen Ihre Wünsche nur in einem anderen Ton vorbringen, und es funktioniert praktisch wie von selbst. Warum? Na, weil die Methode von keinem der Beteiligten etwas verlangt, das ihm gegen den Strich geht, sondern dem natürlichen Austausch von Mann und Frau entspricht und das Beste in beiden zutage treten lässt.

Schritt 1:

Werden Sie sich über Ihr Anliegen klar

Bevor Sie etwas mit Ihrem Mann besprechen, müssen Sie sich zunächst bewusst machen, was genau Sie von ihm wollen. Das mag sich albern anhören, aber viele Frauen haben die Angewohnheit, ein Gespräch mit irgendeiner unwichtigen Kleinigkeit zu beginnen, anstatt gleich zu sagen, was sie auf dem Herzen haben. Dieses umständliche Heranpirschen geht den Männern nicht nur auf die Nerven, sondern bringt Sie auch nicht weiter.

Wir haben uns fünf allgemeine Themenrichtungen überlegt, alles Anliegen, über die Frauen mit ihren Männern gern sprechen würden, und womöglich fällt Ihres ja auch darunter:

- Sie möchten mit Ihrem Mann etwas besprechen, das Ihnen Kopfzerbrechen bereitet,
- Sie möchten mit Ihrem Mann etwas besprechen, das ihm ganz offensichtlich Kopfzerbrechen bereitet,

- Sie möchten, dass Ihr Mann etwas in Ordnung bringt, z. B. den verstopften Abfluss, den verkalkten Wasserhahn oder den Computer,
- Sie möchten, dass Ihr Mann etwas Bestimmtes tut, z. B. mit dem Hund Gassi gehen, sich etwas häufiger blicken lassen, wenn Ihre Freundinnen zu Besuch sind, oder die Garage fegen,
- Sie möchten, dass Ihr Mann Ihnen etwas Besonderes schenkt, z. B. einen Orgasmus, eine Massage oder sonst einen Liebesdienst.

Sobald Sie wissen, was genau Sie von Ihrem Mann wollen, versuchen Sie, sich darüber klar zu werden, warum Sie es wollen. Ist es einfach Bequemlichkeit, dass er nach dem Abendessen abspülen soll, weil Sie diese lästige Arbeit hassen? Oder geht es tiefer, und Sie verlangen es deshalb von ihm, weil Sie ansonsten immer *alles* erledigen und dafür nicht genügend Anerkennung bekommen? Wenn Sie das emotionale Bedürfnis erkannt haben, das Ihrem Wunsch zugrunde liegt, können Sie es Ihrem Mann mit den richtigen Worten besser verständlich machen.

Schritt 2:

Bringen Sie Ihr Anliegen möglichst effektiv vor

Sobald Sie sich über Ihr Anliegen und den zugrunde liegenden Auslöser klar geworden sind, besteht der nächste Schritt darin, dieses Ihrem Mann gegenüber in Form einer Bitte, Be-

merkung oder Frage auszudrücken. Am besten funktioniert das, wenn Sie das Ganze mit einem Vorteil für Ihren Mann kombinieren, der für ihn ein Anreiz ist, aktiv zu werden. Wenn Sie ihm deutlich machen können, was er davon hat, reicht das oft schon, dass er Ihrem Wunsch nachkommt. Noch einmal: Diese Methode hat nichts mit Bestechung zu tun, sie soll Ihren Mann lediglich daran erinnern, dass auch er glücklich ist, sofern Sie glücklich sind. Und das bedeutet am Ende für beide etwas Gutes.

Achten Sie darauf, dass das, was Sie Ihrem Mann als Vorteil präsentieren, typisch männliche Lieblingsbeschäftigungen sind, etwa gutes Essen, Ruhe und Frieden, eine Auszeit mit seinen Kumpeln, neue Gegenstände (am besten schön glänzend) und Sex.

Warnung: Bloß kein Wink mit dem Zaunpfahl

Bei unserer Methode geht es nicht darum, Ihrem Mann den einen oder anderen Wink mit dem Zaunpfahl zu geben und dann frustriert zu sein, wenn er keine Gedanken lesen kann. Dies ist eine Gedankenleser-freie Zone!

Hier einige Beispiele dafür, wie Sie ein Anliegen richtig an den Mann bringen ... und wie nicht:

- »Wollen wir heute Abend (geäußerter Wunsch) zu unserem Lieblingsitaliener gehen? Du isst doch die Rigatoni mit Sahnesauce so gerne (sein Vorteil).«

Nicht: »Du gehst überhaupt nicht mehr mit mir essen, du alte Spaßbremse!«

- »Wie wär's, wenn wir heute mal früher ins Bett gehen und unanständige Dinge tun?«

Nicht: »Dauernd bist du zu müde für Sex. Was ist nur los mit dir?«

- »Schatz, ich hätte Lust, mal wieder tanzen zu gehen (Bemerkung). Was meinst du, soll ich mir was Scharfes anziehen, (sein Vorteil) und wir gehen in eine Disco (Vorschlag)?«

Nicht: »Ich find's zum Kotzen, immer nur zu Hause auf der Couch rumzuhängen. Du bist so was von langweilig.«

- »Was hältst du davon, heute den Garten ein bisschen in Ordnung zu bringen (Bitte), dann könntest du deine Freunde zum Grillen einladen (sein Vorteil)?«

Nicht: »Wir müssen uns endlich um dieses verdammte Unkraut kümmern!«

- »Wie wär's, wenn ich jetzt losgehe und diese Rechnungen bezahle, und heute Abend stürzt du dich auf mich?«

Nicht: »Ich hab's satt, dauernd die verdammten Rechnungen zu bezahlen, und im Bett geht es nie um meine Wünsche!«

Komplimente mit ungeahnter Wirkung

Komplimente zu machen ist ein wunderbarer Anfang für ein Gespräch, frei nach dem Motto »Mein Anliegen – dein Vorteil«. Machen Sie Ihrem Mann ruhig so viele ehrliche Komplimente, und loben Sie ihn, wann immer Sie können, ohne zu übertreiben (oder das Gefühl zu haben, dass Sie übertreiben). Eine bewährte Kombination ist: Kompliment – Vorschlag – Kompliment, denn dabei fangen Sie positiv an und enden positiv.

Das Ganze könnte zum Beispiel so aussehen:

- »Machst du in letzter Zeit Liegestützen? Deine Arme sind so schön muskulös geworden! Könntest du mit deinen starken Armen eventuell diese Kartons mit der Winterkleidung auf den Dachboden bringen? Die sind so was von schwer, ich weiß, aber ich bin sicher, dass du das schaffst.«
- »Mm, du bist einfach wunderbar im Bett. Jetzt ein bisschen weiter links ... Ja, das ist gut ... Du bist ein echtes Naturtalent!«

Sie können den Satz auch dann mit einem Kompliment beginnen, wenn es Ihr Anliegen/Ihre Bitte/Ihr Wunsch ist, dass er mehr Fitnesstraining macht, weil er einen Bauchansatz bekommt. Wenn Sie ihm Komplimente über einen Körperteil machen, wird er den Wunsch verspüren, Ihnen noch besser zu gefallen, indem er auch andere Körperteile in Form bringt. Mit Komplimenten über einen Raum in seiner Woh-

nung, der präsentabel aussieht, sowie mit freundlich-witzigen Bemerkungen über die weniger vorzeigbaren, lösen Sie in ihm das Bedürfnis aus, auch die übrigen Zimmer in Ordnung zu bringen.

Beiläufige Bemerkungen

Neben Komplimenten sind auch beiläufige Bemerkungen eine wirksame Methode, um ein Anliegen nett und freundlich vorzubringen. (Auch hier gilt: niemals nörgeln!) Solche Bemerkungen können Sie mit Formulierungen einleiten wie »Anscheinend ...«, »Bilde ich mir das jetzt nur ein, oder ...«, »Meine Güte, was für ein ...«, »Ich habe kürzlich gelesen, dass ...«, »Ich habe gehört ...«, »Ich hätte Lust, jetzt ...«

Hier noch einige Beispiele für solche beiläufigen Bemerkungen:

- »Ich habe gerade einen Artikel darüber gelesen, dass es gesund ist, regelmäßig Fisch zu essen. Meinst du, wir sollten es einmal die Woche mit einem Fischgericht versuchen, anstelle des wöchentlichen Hamburgers?«
- »Ich habe gehört, dass in der Innenstadt ein schickes neues Tapas-Restaurant aufgemacht hat. Hättest du Lust, das mal auszuprobieren?«
- »Sieht aus, als würde heute ein herrlicher Tag. Da wäre es doch schön, an den Strand zu fahren. Was meinst du?«
- »Bilde ich mir das jetzt nur ein, oder stinkt es wirklich aus dem Mülleimer?«

Schritt 3:

Im richtigen Moment schweigen!

Wenn während eines ernsthaften Gesprächs mit Ihrem Mann einmal eine längere Pause entsteht, neigen Sie dann dazu, die Stille sofort mit im Voraus überlegten Lösungsvorschlägen für das gerade diskutierte Problem zu füllen? Wahrscheinlich wird dann der Blick Ihres Mannes glasig, während er weghört und die Augen verdreht oder demonstrativ auf die Uhr blickt. Stattdessen sollten Sie lieber den Moment der Stille genießen und Schritt 3 beherzigen: im richtigen Moment die Klappe halten!

Wenn Sie in einer solchen Situation schweigen, sparen Sie sich Ihren Atem und geben dem Mann in Ihrem Leben ein wenig Zeit, um selbst auf eine akzeptable Lösung für das Dilemma zu kommen, mit dem Sie ihn konfrontiert haben. Männer sind mit Problemlösungen nun mal nicht so schnell zur Hand wie Frauen (zumindest hat es den Anschein) und brauchen ein paar Minuten, manchmal auch Stunden, um einen Vorschlag zu präsentieren. Dazu benötigen sie vor allem Ruhe. Vielleicht muss sich Ihr Mann dafür sogar für eine Weile in seine Höhle zurückziehen – wenn dem so ist: Lassen Sie ihn.

Wenn Sie dieses produktive Schweigen aushalten (und dabei auf gar keinen Fall nörgeln), wird Ihnen Ihr Mann umso schneller eine Lösung anbieten, und höchstwahrscheinlich wird diese Ihnen besser gefallen, als wenn Sie pausenlos und nutzlos reden und reden und reden. Kurze Momente des Schweigens können bei einem Mann wahre Wunder wirken.

Daher gilt: Sobald Sie Ihr Anliegen vorgebracht haben, hören Sie auf zu reden. Lernen Sie, ihm Zeit zu lassen, damit er sich in Ruhe eine Lösung überlegen kann.

Schritt 4:

Lassen Sie ihn machen

Männer neigen von Natur aus dazu, Dinge in Ordnung bringen zu wollen. Sie denken im Allgemeinen systematischer als Frauen, und sie schlagen sich gern mit kniffligen Aufgaben herum. Statt Ihrem Mann also eine vermeintliche Idealösung vorzukauen, lassen Sie ihn selbst werkeln und »reparieren«, was immer Sie in Schritt 1 vorgebracht haben. Dadurch fühlt er sich wie Ihr strahlender Held, egal wie simpel die Lösung am Ende ist. Außerdem hält er sich lieber an eine Lösung, die er selbst vorgeschlagen hat. Sie werden überrascht sein, welche Kreativität, Begeisterung und Hartnäckigkeit er entwickeln kann, wenn Sie ihn nur lassen.

Schritt 5:

Belohnen Sie ihn

Kennen Sie den Spruch: »Keine gute Tat bleibt ungestraft«? Der Satz muss von Männern geprägt worden sein, deren Frauen ständig an ihnen herumnörgeln. Wenn Sie bei einem Mann unsere Methode anwenden, vergessen Sie bitte nicht, ihn zu belohnen, vor allem, wenn es um Kleinigkeiten geht. Zeigen Sie ihm immer, wie sehr Sie das schätzen, was er für Sie tut. Eine Belohnung kann ein Kuss auf die Wange sein,

ein Lächeln, ein zärtliches Drücken seines Arms oder auch ein paar nette Worte, etwa indem Sie ihm sagen, dass er Sie gerade glücklich gemacht hat.

Je mehr Sie Ihren Mann loben und belohnen, desto häufiger wird er Ihnen gerne einen Gefallen tun. Das Geheimnis dieser gut funktionierenden Methode liegt darin, dass Männer ihr Innerstes öffnen und einer Frau zeigen, dass sie sie lieben, wenn sie ihr anbieten, etwas für sie zu tun. Äußert die Frau dann keine Anerkennung oder nörgelt sogar an ihm herum, kann das für den Mann äußerst verletzend sein, da er sich zurückgewiesen fühlt. Drückt sie dagegen ihre Wertschätzung aus, dann bedeutet das für ihn, dass sie seine Liebe erwidert, und er sieht der nächsten Gelegenheit, ihr seine Liebe zu zeigen, freudig entgegen.

Das Beste im Mann

Wenn Sie erst einmal angefangen haben, unsere Methode anzuwenden, werden Sie bald einige Veränderungen an ihm feststellen: Er ist bereit, mehr zu geben, er zeigt sich kooperativ und rücksichtsvoll. Vergessen Sie dabei jedoch nie, dass nicht *Sie* ihn verändern. Sie helfen ihm vielmehr, sich zu dem Menschen zu entwickeln, der er immer schon sein wollte. Sie wecken in Ihrem Mann den Wunsch, Ihnen zu gefallen, indem Sie ihm beweisen, dass Sie ihm vertrauen und an seine Fähigkeiten glauben. Dieser veränderte Umgang bringt selbst



Donna Sozio, Samantha Brett

**Mein Mann macht, was ich will,
und ist glücklich**

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 320 Seiten, 12,5 x 18,3 cm
ISBN: 978-3-442-17392-1

Goldmann

Erscheinungstermin: September 2013

So wickeln Sie ihn um den Finger!

Er bringt ihr Frühstück ans Bett. Er repariert natürlich gerne den Wasserhahn. Er hat keine Probleme damit, ihr tief in die Augen zu sehen und zu sagen: „Ich liebe dich.“ Nur ein Traum? Keinesfalls! Donna Sozio und Samantha Brett zeigen, wie Frauen mit dem richtigen Wort zur richtigen Zeit für eine verständnis- und vertrauensvolle Partnerschaft sorgen, in der sich ihr Mann fantastisch fühlt und ihr gerne jeden Wunsch von den Augen abliest.