

Ehrlichkeit ist das A & O in einer glücklichen und erfüllten Beziehung!

www.1x1-liebe.de



1. Liebe, eine Wissenschaft für sich	7
Warum lieben wir uns	9
Auf der Suche nach dem richtigen Partner	12
Die fünf Phasen der Liebe	16
Phase 1: Die Verliebtheit	16
Phase 2: Das wahre Gesicht	17
Phase 3: Der Kampf um die Macht	18
Phase 4: Freiraum und Nähe	19
Phase 5: Ich kenne dich	19
Zusammenfassung Kapitel 1	20
2. Das Gesetz der Anziehung	21
Anziehung durch Mehrwert	23
Physische Gesundheit	23
2. Emotionale Gesundheit	24
3. Soziale Fähigkeiten	25
4. Job und Lebensziele	25
5. Ansichten und Werte	26
Kurven und andere Waffen	27
1. Das Gesicht der Frau	27
2. Weibliche Proportionen	29
3. Weiblichkeit ausstrahlen	30
4. Passives Flirten	32
Steht ER auf mich?	34
Zwischen Macho und Romantiker	33
1. Das Gesicht des Mannes	36
2. Männlicher Körperbau	37
3. Zeige deine innere Stärke	37
4. Aktives Flirten	39
Steht SIE auf mich?	42
Zusammenfassung Kapitel 2	44
3. Beziehungssituationen verstehen	46
Wir sind nur Freunde	48
Die Signale richtig deuten	48
Aus Freundschaft eine Beziehung entstehen lassen	49
Die Notlösung	50
Freundschaft Plus	50
Zwischen zwei Menschen	52
Wir haben eine Affäre	54
Liebe oder Geld?	56
Geld und Sicherheit	56
Liebe und Distanz	59
Präsenz des Partners Des Vertrauen zum Bertner aufrechterheiten	59
Das Vertrauen zum Partner aufrechterhalten Plant dein Partner sehen auer Wiedersehen?	60
Plant dein Partner schon euer Wiedersehen? Taten eagen mehr aus, als Worte.	61
4. Taten sagen mehr aus, als Worte	62
5. Das Wiedersehen muss perfekt sein	62

Die "Jein"- Situation	64
Freiheitsverlust und Zurückweisungen	64
Der Abhängige	66
Ein angelerntes Verhalten	67
Gibt es Hoffnung?	69
Wie geht man mit einem Partner um, der Bindungsangst hat?	70
Zusammenfassung Kapitel 3	72
4. Versprechen geben, Versprechen brechen	74
Werte in einer Partnerschaft	75
Eigene Werte kennen	75
Über Werte in Beziehungen sprechen	77
Fünf Anzeichen dafür, dass dich dein Partner hintergehen könnte	78
Dein Partner wirkt gereizt	78
Euer Sexleben verändert sich	79
Dein Partner ist weniger verfügbar, als sonst	79
Dein Partner ist außergewöhnlich nett zu dir	79
Auf einmal hat dein Partner all seine Passwörter geändert	80
Warum fremdgehen menschlich ist	81
Was ist untreue	81
Unerfüllte Erwartungen	83
Das fehlende Teil unseres Selbst	84
Ist das Vertrauen für immer weg?	86
Wie kannst du wieder vertrauen?	86
	00
Zusammenfassung Kapitel 4	88
Zusammenfassung Kapitel 4 5. Gemeinsam wachsen	90
5. Gemeinsam wachsen Warum wir immer enttäuscht werden Wir waren so verliebt	90 91 92
5. Gemeinsam wachsen Warum wir immer enttäuscht werden Wir waren so verliebt Machtkämpfe	90 91 92 93
5. Gemeinsam wachsen Warum wir immer enttäuscht werden Wir waren so verliebt Machtkämpfe Wie eingefroren	90 91 92 93 94
5. Gemeinsam wachsen Warum wir immer enttäuscht werden Wir waren so verliebt Machtkämpfe Wie eingefroren Warum wir da durch müssen	90 91 92 93 94 95
5. Gemeinsam wachsen Warum wir immer enttäuscht werden Wir waren so verliebt Machtkämpfe Wie eingefroren Warum wir da durch müssen Sicherheit vs. Leidenschaft	90 91 92 93 94 95 97
5. Gemeinsam wachsen Warum wir immer enttäuscht werden Wir waren so verliebt Machtkämpfe Wie eingefroren Warum wir da durch müssen Sicherheit vs. Leidenschaft Unser Partner, der Allrounder	90 91 92 93 94 95 97
5. Gemeinsam wachsen Warum wir immer enttäuscht werden Wir waren so verliebt Machtkämpfe Wie eingefroren Warum wir da durch müssen Sicherheit vs. Leidenschaft Unser Partner, der Allrounder Die Balance halten	90 91 92 93 94 95 97 97
5. Gemeinsam wachsen Warum wir immer enttäuscht werden Wir waren so verliebt Machtkämpfe Wie eingefroren Warum wir da durch müssen Sicherheit vs. Leidenschaft Unser Partner, der Allrounder Die Balance halten Dein Partner spielt nicht die Hauptrolle in deinem Film	90 91 92 93 94 95 97 97 99
5. Gemeinsam wachsen Warum wir immer enttäuscht werden Wir waren so verliebt Machtkämpfe Wie eingefroren Warum wir da durch müssen Sicherheit vs. Leidenschaft Unser Partner, der Allrounder Die Balance halten Dein Partner spielt nicht die Hauptrolle in deinem Film Wie Loslassen die Liebe rettet	90 91 92 93 94 95 97 97 99 101
5. Gemeinsam wachsen Warum wir immer enttäuscht werden Wir waren so verliebt Machtkämpfe Wie eingefroren Warum wir da durch müssen Sicherheit vs. Leidenschaft Unser Partner, der Allrounder Die Balance halten Dein Partner spielt nicht die Hauptrolle in deinem Film Wie Loslassen die Liebe rettet Sich selbst lieben, bevor man andere liebt	90 91 92 93 94 95 97 97 99 101 101 103
5. Gemeinsam wachsen Warum wir immer enttäuscht werden Wir waren so verliebt Machtkämpfe Wie eingefroren Warum wir da durch müssen Sicherheit vs. Leidenschaft Unser Partner, der Allrounder Die Balance halten Dein Partner spielt nicht die Hauptrolle in deinem Film Wie Loslassen die Liebe rettet Sich selbst lieben, bevor man andere liebt Kümmere dich um dich selbst!	90 91 92 93 94 95 97 97 99 101 101 103 104
5. Gemeinsam wachsen Warum wir immer enttäuscht werden Wir waren so verliebt Machtkämpfe Wie eingefroren Warum wir da durch müssen Sicherheit vs. Leidenschaft Unser Partner, der Allrounder Die Balance halten Dein Partner spielt nicht die Hauptrolle in deinem Film Wie Loslassen die Liebe rettet Sich selbst lieben, bevor man andere liebt Kümmere dich um dich selbst! Bedingungslos Lieben	90 91 92 93 94 95 97 97 99 101 101 103 104 105
5. Gemeinsam wachsen Warum wir immer enttäuscht werden Wir waren so verliebt Machtkämpfe Wie eingefroren Warum wir da durch müssen Sicherheit vs. Leidenschaft Unser Partner, der Allrounder Die Balance halten Dein Partner spielt nicht die Hauptrolle in deinem Film Wie Loslassen die Liebe rettet Sich selbst lieben, bevor man andere liebt Kümmere dich um dich selbst! Bedingungslos Lieben Wenn die Beziehung ein Tauschgeschäft ist	90 91 92 93 94 95 97 97 99 101 101 103 104 105
5. Gemeinsam wachsen Warum wir immer enttäuscht werden Wir waren so verliebt Machtkämpfe Wie eingefroren Warum wir da durch müssen Sicherheit vs. Leidenschaft Unser Partner, der Allrounder Die Balance halten Dein Partner spielt nicht die Hauptrolle in deinem Film Wie Loslassen die Liebe rettet Sich selbst lieben, bevor man andere liebt Kümmere dich um dich selbst! Bedingungslos Lieben Wenn die Beziehung ein Tauschgeschäft ist Was ist bedingungslose Liebe?	90 91 92 93 94 95 97 97 99 101 101 103 104 105 105
5. Gemeinsam wachsen Warum wir immer enttäuscht werden Wir waren so verliebt Machtkämpfe Wie eingefroren Warum wir da durch müssen Sicherheit vs. Leidenschaft Unser Partner, der Allrounder Die Balance halten Dein Partner spielt nicht die Hauptrolle in deinem Film Wie Loslassen die Liebe rettet Sich selbst lieben, bevor man andere liebt Kümmere dich um dich selbst! Bedingungslos Lieben Wenn die Beziehung ein Tauschgeschäft ist Was ist bedingungslose Liebe? Auch Liebe hat Grenzen	90 91 92 93 94 95 97 97 99 101 101 103 104 105 107 108
5. Gemeinsam wachsen Warum wir immer enttäuscht werden Wir waren so verliebt Machtkämpfe Wie eingefroren Warum wir da durch müssen Sicherheit vs. Leidenschaft Unser Partner, der Allrounder Die Balance halten Dein Partner spielt nicht die Hauptrolle in deinem Film Wie Loslassen die Liebe rettet Sich selbst lieben, bevor man andere liebt Kümmere dich um dich selbst! Bedingungslos Lieben Wenn die Beziehung ein Tauschgeschäft ist Was ist bedingungslose Liebe? Auch Liebe hat Grenzen Ja, du darfst Grenzen haben	90 91 92 93 94 95 97 97 99 101 101 103 104 105 105 107 108
5. Gemeinsam wachsen Warum wir immer enttäuscht werden Wir waren so verliebt Machtkämpfe Wie eingefroren Warum wir da durch müssen Sicherheit vs. Leidenschaft Unser Partner, der Allrounder Die Balance halten Dein Partner spielt nicht die Hauptrolle in deinem Film Wie Loslassen die Liebe rettet Sich selbst lieben, bevor man andere liebt Kümmere dich um dich selbst! Bedingungslos Lieben Wenn die Beziehung ein Tauschgeschäft ist Was ist bedingungslose Liebe? Auch Liebe hat Grenzen Ja, du darfst Grenzen haben Grenzen kommunizieren	90 91 92 93 94 95 97 97 99 101 101 103 104 105 107 108 108 108
5. Gemeinsam wachsen Warum wir immer enttäuscht werden Wir waren so verliebt Machtkämpfe Wie eingefroren Warum wir da durch müssen Sicherheit vs. Leidenschaft Unser Partner, der Allrounder Die Balance halten Dein Partner spielt nicht die Hauptrolle in deinem Film Wie Loslassen die Liebe rettet Sich selbst lieben, bevor man andere liebt Kümmere dich um dich selbst! Bedingungslos Lieben Wenn die Beziehung ein Tauschgeschäft ist Was ist bedingungslose Liebe? Auch Liebe hat Grenzen Ja, du darfst Grenzen haben	90 91 92 93 94 95 97 97 99 101 101 103 104 105 105 107 108

Einleitung

Dieses digitale Buch dient in erster Linie dazu, dich wachzurütteln. Es soll dir die Augen öffnen, um dich vor viel Kummer und Leiden zu bewahren. Denn eine Sache ist sicher: Liebe macht blind. Sie kann zwar auf der einen Seite sehr schön sein. Allerdings kann sie auf der anderen Seite auch sehr schmerzlich sein. Besonders dann, wenn du in jemanden verliebt bist, aber die- bzw. derjenige deine Liebe nicht erwidert. Mein Team und ich möchten dir dabei helfen, dein Herz zu schützen und die Wahrheit zu erfahren. Denn wir denken, dass du die Wahrheit verdient hast. Wir werden deshalb kein Blatt vor dem Mund nehmen und ehrlich und offen mit dir über dieses Thema sprechen. Schluss mit der hoffnungslosen Sehnsucht danach endlich glücklich in deiner Beziehung zu sein. Wir zeigen dir wie es wirklich geht!

Reiche uns deine Hand und gehe mit uns gemeinsam den Weg des Wissens was eine ehrliche Beziehung ausmacht und wie du es schaffst, mit deinem Partner oder deiner Partnerin glücklich zu werden. Um das Wissen in diesem eBook umzusetzen spielt es übrigens keine Rolle, ob du ein Mann oder eine Frau bist. Denn das Buch enthält wichtige Informationen für beide Geschlechter.

Es kann natürlich sein, dass du in einigen Passagen des Buches verwundert sein wirst. Du solltest beachten, dass manche Inhalte dich nur zum Denken anregen sollten. Das bedeutet du musst auf keinen Fall alles umsetzen was darin geschrieben ist, aber es kann sehr hilfreich sein, bestimmte Dinge aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten und dann zu entscheiden, was für dich selbst das Beste ist. Versuche also mit einer offenen Haltung an die ganze Sache heranzugehen.

Wir alle unterscheiden uns von einander. Und das ist auch gut so. Manchmal fällt es uns schwer die Entscheidung anderer zu verstehen und zu akzeptieren. Deshalb sollten wir uns immer eines bewusst sein: Der perfekte Partner oder die perfekte Partnerin existiert nur im Märchen. Deshalb müssen wir unbedingt lernen, die Ecken und Kanten unseres Partners zu akzeptieren und Kompromisse einzugehen. Wenn wir das schaffen, ist unsere Beziehung nicht mehr nur ein Geben und ein Nehmen, sondern wir können eine tiefe Verbindung zu unserem Partner aufbauen und ihm mit wahrer Liebe begegnen.

Ich habe in den letzten Jahren zu dem Thema Liebe und Beziehung sehr viel Wissen gesammelt. Durch unzählige Seminare, Bücher und Podcasts habe ich mir ein umfassendes Wissen angeeignet. Darüberhinaus habe ich mit unzähligen Experten über dieses Thema unterhalten und viel von ihnen gelernt. Einige von ihnen waren bei der Umsetzung dieses Projektes ebenfalls dabei und sind es immer noch.

In den meisten Seminaren haben die Menschen fast immer mit denselben Problemen in der Beziehung zu kämpfen. Der größte wunde Punkt bei den Meisten ist die Unwissenheit darüber, ob man von seinem Partner überhaupt geliebt wird. Und wie man ebenfalls seinem Partner die Augen öffnen kann.

Warum habe ich dieses Projekt in das Leben gerufen?

Im Jahre 2015 musste ich eine sehr schmerzhafte Erfahrung sammeln. Kein Mensch soll so leiden wie ich es damals getan habe. Mir hätte exakt dieses Wissen gefehlt, um meine Beziehungssituation damals klar zu deuten und zum Guten zu wenden. Das Ende war allerdings sehr schmerzhaft.

Ich habe damals zu diesem Thema nicht wirklich etwas Passendes gefunden. Alle Informationen die ich damals gebraucht hätte, habe ich mir, wie bereits erwähnt, mit viel Aufwand über einen großen Zeitraum angeeignet. Speziell zu dem Thema Liebe wollte ich wissen wie man erfährt, ob meine Partnerin mich liebt und woran ich dies erkennen kann.

Zuerst war ich motiviert mich über dieses Thema zu informieren, um mit meiner persönlichen Situation besser umgehen zu können. Aber je mehr ich mich mit diesem Thema auseinandergesetzt habe, desto mehr wurde es zu meiner Leidenschaft. Ich merkte, dass ich langsam zu einem Experten in diesem Bereich wurde und kann inzwischen sehr gut erkennen, wo Menschen in ihren Beziehungen stehen bzw. ob sie wahre Liebe füreinander empfinden oder nicht.

Dieses Wissen würde ich gerne mit dir teilen! Nutze es, um auch deine Liebessituation zu analysieren und endlich zu wissen woran du bei deinem Partner bist.

Haftungsausschluss:

Die Nutzung dieses E-Books und die Umsetzung der enthaltenen Informationen, Anleitungen und Strategien erfolgt auf eigenes Risiko. Der Autor kann für etwaige Schäden jeglicher Art aus keinem Rechtsgrund eine Haftung übernehmen. Haftungsansprüche gegen den Autor für Schäden materieller oder ideeller Art, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und/oder unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind grundsätzlich ausgeschlossen. Rechts- und Schadenersatzansprüche sind daher ausgeschlossen. Dieses Werk wurde sorgfältig erarbeitet und niedergeschrieben. Der Autor übernimmt jedoch keinerlei Gewähr für die Aktualität, Vollständigkeit und Qualität der Informationen. Druckfehler und Falschinformationen können nicht vollständig ausgeschlossen werden. Es kann keine juristische Verantwortung sowie Haftung in irgendeiner Form für fehlerhafte Angaben vom Autor übernommen werden.

Urheberrecht:

Das Werk einschließlich aller Inhalte, wie Informationen, Strategien und Tipps ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck oder Reproduktion (auch auszugsweise) in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie oder anderes Verfahren) sowie die Einspeicherung, Verarbeitung, Vervielfältigung und Verbreitung mit Hilfe elektronischer Systeme jeglicher Art, gesamt oder auszugsweise, ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Autors untersagt. Alle Übersetzungsrechte vorbehalten. Die Inhalte dürfen keinesfalls veröffentlicht werden. Bei Missachtung werden rechtliche Schritte eingeleitet.

KAPITEL 1

LIEBE, EINE WISSENSCHAFT FÜR SICH



st es wahre Liebe oder nur eine Verliebtheit? Gib es noch Hoffnung auf lein Happy End? Steht er oder sie auf mich?

Mindestens eine dieser Fragen stellt sich womöglich jeder einmal im Leben. Vielleicht bist du gerade an diesem Punkt im Leben angekommen, an dem du an der Liebe, deines Partners oder Schwarms zweifelst. Er oder sie gibt widersprüchliche Signale von sich oder nichts ist so, wie es mal war. Du fragst dich, was seine oder ihre Absichten sind oder ob die Liebe zwischen euch überhaupt eine Chance hat.

Zunächst einmal kannst du beruhigt sein, dass du dir zu Recht Fragen stellst. Wir Menschen haben den inneren Wunsch von Menschen in unserem Umfeld akzeptiert zu werden. Im Grunde genommen stellen Liebe und Akzeptanz zwei unserer elementarsten Grundbedürfnisse dar. Zurückweisungen, sind für uns extrem schlimm, da sie uns das Gefühl geben, nicht genug zu sein. Auch wenn wir betrogen oder ignoriert werden, ist das für uns eine Form von Ablehnung. Das kratzt ganz besonders an unserem Selbstwertgefühl, denn es lässt uns denken, dass wir nicht genug, nicht normal oder nicht richtig sind, so wie wir sind. Von einem Menschen geliebt und akzeptiert zu werden, mit samt unseren Schattenseiten, ist daher ein tief verankerter Wunsch in jedem von uns. Besonders wenn wir jemanden lieben, wollen wir, dass die Person unsere Gefühle erwidert. Die Frage jedoch zu beantworten, ob wir geliebt werden oder nicht, stellt sich meist als nicht ganz so einfach heraus. Denn oft hängt, dies stark von der Situation ab, in der wir uns befinden.

In den folgenden Kapiteln wirst du nicht nur das Wissen darüber erlangen, woran du wahre Liebe in verschiedenen Situationen erkennst und wie du testen kannst, ob dein Partner dich liebt. Du wirst gleichzeitig auch mehr über die Thematik und Hintergründe der Liebe und Partnerschaft lernen. Dadurch erfährst du was eine harmonische und langfristige Beziehung ausmacht. Liebe ist bekanntlich eine Wissenschaft für sich, deshalb solltest du zunächst einmal die theoretischen Hintergründe kennen, bevor du dich an die alltagsbezogenen Themen begibst.

Warum verlieben wir uns?

Alles beginnt damit, dass wir uns irgendwann im Laufe unseres Lebens in eine andere Person verlieben. Und obwohl, dies uns völlig durcheinanderbringen kann, ist es eines der schönsten Gefühle, die wir Menschen erleben können. Wir müssen immerzu lächeln und können an nichts Anderes mehr denken, als an diese eine Person. Alles erscheint uns auf einmal unbeschwert und einfach. Wir verlieren unser rationales Denken und fixieren uns nur noch auf eine bestimmte Person. Daher sagt man auch, das Liebe blind macht. Man hat eine rosarote Brille auf und Schmetterlinge im Bauch. Aber keiner kann genau sagen, wie es eigentlich passiert oder was da passiert.

In der Wissenschaft lassen sich die "Symptome" der Verliebtheit mit Botenstoffen (auch Hormone genannt) erklären. Dopamin Ocytocin und Phenylethylamin sind für das Gefühl verantwortlich, das wir haben, wenn wir uns bis über beide Ohren in jemanden verlieben. Dopamin steigt zusammen mit Ocytocin in unserem Körper an und sorgt dafür, dass wir offener sind Fremden gegenüber. Phenylethylamin wird ebenfalls freigesetzt und steigert somit unser erotisches Interesse. Dies führt zu extremen Glücksgefühlen. Auf demselben Weg entwickeln sich im Menschen übrigens auch Süchte. Wenn ein Süchtiger sein Suchtmittel betrachtet sind dieselben Hirnregionen aktiv, so wie beim Liebesrausch. Dieser Zustand ist generell wichtig, damit wir Nähe zu unserer Zielperson herstellen können und gemeinsame Ziele finden können.

46

Im Allgemeinen verlieben sich Männer schneller als Frauen. Das liegt daran, dass Männer ein höheres Testosteronlevel haben und leichter stimulierbar sind, als Frauen. Sie verlieben sich daher recht schnell und das Verliebtheitsgefühl ist für sie meist sehr intensiv. Besonders das Aussehen einer Frau wirkt auf Männer extrem reizvoll. Daher spricht man bei Männern vorerst von einer körperlichen Liebe.

Schon vor Tausenden von Jahren galten Männer als Jäger und Sammler. Ihr Jagdinstinkt war demnach auch bei der Partnersuche präsent. In ihrem Unterbewusstsein ist dies heute auch noch so. Männer wollen eine Frau erobern, und übernehmen dabei eher den aktiven Part beim Kennenlernen. Die Natur hat es so eingerichtet, dass ein Mann mit vielen Frauen in kürzester Zeit Sex haben kann, denn er möchte sich möglichst schnell fortpflanzen. Sex hat für den Mann weniger Konsequenzen, als für die Frau. Daher verspürt er keinen Druck eine tiefere Bindung zur Partnerin aufzubauen. Frauen hingegen, müssen genau abwägen, wer für sie als Partner, sprich potenzieller Vater ihrer Kinder, in Frage kommt. Denn sie wollen sichergehen, dass ihr Partner bei ihnen bleibt und sie nicht mit dem Nachwuchs allein lässt. Um kein Risiko einzugehen und eine langfristige Stabilität zu erreichen, lassen sie das Ganze daher eher langsam angehen und sind sehr sorgfältig mit der Auswahl ihrer Partner. Sie bilden deshalb meist eher den passiven Part beim Kennenlernen.

Bei der Partnerauswahl sind allerdings beide Geschlechter recht wählerisch. Der Evolutionsbiologie nach werden Partner mit guten Genen bevorzugt, um einen gesunden und starken Nachwuchs zu zeugen. Vor tausenden von Jahren war ein Mann besonders attraktiv, wenn er körperliche Stärke und Größe besaß. Das war quasi eine Lebensversicherung für die Frau und ihren Nachwuchs. Denn je stärker der Mann, desto besser konnte er sich und seine Familie ernähren und vor wilden Tieren verteidigen.

Heutzutage haben wir selten mit Angriffen von wilden Tieren zutun und müssen unsere Nahrung auch nicht mehr erbeuten, jedoch sind diese Prozesse immer noch tief in uns verankert. Manche Frauen bevorzugen muskulöse Männer oder Männer, die größer sind als sie. Wenn auch unbewusst, wirkt ein großer starker Mann auf manche Frauen immer noch wie ein potenzieller Beschützer und Versorger. Für den Mann spielt die Körpergröße meist sogar eine noch wichtigere Rolle, als für Frauen. Denn Männer spielen gerne den Beschützer. Eine kleinere und schwächere Frau in den Armen zu halten, gibt Männern ein Gefühl von Männlichkeit und Stärke. Andersherum kann eine Frau mit einem guten Körper ebenso attraktiv für einen Mann sein. Denn körperliche Fitness bedeutet ganz einfach, dass jemand gesund ist und gute Gene hat, was für unseren Nachwuchs natürlich ideal ist.

In unserer heutigen Zeit, in der Menschen arbeiten gehen und Geld verdienen, um ihr Leben zu sichern, können aber gewisse andere Eigenschaften viel überlebenswichtiger sein. Intelligenz und Durchsetzungsvermögen können mindestens genauso attraktiv auf Frauen wirken, da es ihnen finanzielle Sicherheit garantiert.

Natürlich findet das alles auf einer komplett unbewussten Ebene statt. Wir verlieben uns, ohne darüber nachzudenken, welchen genetischen Vorteil der potenzielle Partner für unsere Kinder bringt. Und obwohl der Fortpflanzungswunsch immer noch in vielen von uns tief verankert ist, muss sich eine Beziehung nicht zwangsläufig nur ums Kinderkriegen drehen. Denn nachdem die anfängliche Fremdheit zum Partner überwunden ist, findet man im besten Fall gemeinsame Projekte und Ziele. Das kann eben nicht nur die Gründung einer Familie sein, sondern auch bestimmte Hobbys, gemeinsame Interessen oder berufliche Ziele. Menschen streben immer zu nach Glück, und das vor allem in ihren Partnerschaften.

Auf der Suche nach dem richtigen Partner

ine glückliche Beziehung zu führen stellt für viele Menschen jedoch eine der größten Herausforderung im Leben dar. Denn obwohl Männer und Frauen sich gegenseitig immer wieder anziehen, sind beide Geschlechter extrem verschieden. Beziehungen mit dem anderen Geschlecht enden daher nicht selten in Krisen und tiefem Schmerz. Trotzdem sehnen sich sowohl Frauen, als auch Männer nach einer harmonischen Partnerschaft. Studien zufolge, sei für 71 Prozent der Männer und 68 Prozent der Frauen eine glückliche Beziehung das wichtigste im Leben. Demnach ist eine glückliche Beziehung für Männer sogar wichtiger, als für Frauen. Warum ist das so?

Emotionale Unterstützung und Sicherheit können wir in all unseren sozialen Beziehungen finden. Frauen suchen diese Dinge nicht nur bei ihrem Partner, sondern auch verstärkt bei Freunden und in der Familie. Da Frauen meist einen besseren Zugang zu ihren Gefühlen haben, fällt es ihnen weniger schwer über ihre Gefühle zu reden. Die meisten Männer hingegen öffnen sich meist erst, wenn sie sich in einer Partnerschaft mit jemanden befinden. Sie erfahren emotionale Unterstützung daher besonders durch ihre Partnerin. In der Hinsicht profitieren Männer mehr von Partnerschaften, als Frauen. Auf der anderen Seite sind Frauen emotional unabhängiger von ihren Partnern. Trotzdem ist der eigene Partner für Männer, wie auch für Frauen, eine wichtige Person im Leben.

Aber woher weiß man denn eigentlich welcher Partner der richtige ist? Besonders bei dieser Frage gehen die meisten Meinungen sehr auseinander. "Gegensätze ziehen sich an" oder "Gleich und Gleich gesellt sich gern" sind Sprüche, die man immer wieder hört.

Aber was stimmt denn nun? Eigentlich beides.

Aus evolutionsbiologischer Sicht kann man davon ausgehen, dass wir uns besonders von andersartigen Menschen angezogen fühlen. Denn je mehr sich die eigenen Gene von den Genen des Partners unterscheiden, desto mehr kann der Nachwuchs davon profitieren. Allerdings ist es ebenso wichtig Gemeinsamkeiten mit dem Partner zu haben. Denn um überhaupt gemeinsame Ziele finden zu können, sollte man die ein oder anderen Interessen und Werte teilen.

In unserer heutigen Zeit, in der Menschen arbeiten gehen und Geld verdienen, um ihr Leben zu sichern, können aber gewisse andere Eigenschaften viel überlebenswichtiger sein. Intelligenz und Durchsetzungsvermögen können mindestens genauso attraktiv auf Frauen wirken, da es ihnen finanzielle Sicherheit garantiert.

Natürlich findet das alles auf einer komplett unbewussten Ebene statt. Wir verlieben uns, ohne darüber nachzudenken, welchen genetischen Vorteil der potenzielle Partner für unsere Kinder bringt. Und obwohl der Fortpflanzungswunsch immer noch in vielen von uns tief verankert ist, muss sich eine Beziehung nicht zwangsläufig nur ums Kinderkriegen drehen. Denn nachdem die anfängliche Fremdheit zum Partner überwunden ist, findet man im besten Fall gemeinsame Projekte und Ziele. Das kann eben nicht nur die Gründung einer Familie sein, sondern auch bestimmte Hobbys, gemeinsame Interessen oder berufliche Ziele. Menschen streben immer zu nach Glück, und das vor allem in ihren Partnerschaften.

Auch der Altersunterschied kann hier entscheidend sein. Wenn der eine Partner viel älter ist, als der andere, dann kann es sein, dass sich beide Partner in komplett unterschiedlichen Lebensphasen befinden. Ist der eine beispielsweise 20 Jahre alt und der Andere 30 Jahre alt, kann es sein, dass der Jüngere evtl. noch sehr Jugendhaft ist und noch etwas erleben möchte. Besonders Männer wissen in diesem Alter meist noch nicht genau, was sie wollen. Während der eine noch heraus in die große weite Welt möchte, denkt der andere vielleicht schon an die Familienplanung. Auch der Freundeskreis kann anders sein.

Manche Menschen glauben, dass bestimmte Sternzeichen besonders gut zusammenpassen. Auch wenn dies für viele vielleicht nach Aberglaube klingen mag, können wir eine wichtige Erkenntnis daraus ziehen. Astrologen zufolge, werden die Sternzeichen in vier Elemente eingeteilt:

Luft: Waage, Wassermann, Zwilling

Feuer: Widder, Löwe, Schütze

• Erde: Steinbock, Stier, Jungfrau

Wasser: Krebs, Fische, Skorpion

Sollten du und dein Partner Sternzeichen haben, die dem gleichen Element angehören, bestehen im Grunde genommen zwei Möglichkeiten:

- 1. Ihr versteht euch sehr gut, da ihr vom Wesen her ähnlich seid. Das kann den Vorteil haben, dass ihr zum größten Teil die gleichen Werte und Meinungen habt und euch die meiste Zeit gut versteht.
- 2. Auf der anderen Seite kann dies auch zu Langeweile führen, da ihr euch gegenseitig wenig fordert.

Sollten du und ein Partner ein Sternzeichen haben, dass unterschiedlichen Elementen angehört, kommt es auf die Mischung der Elemente an.

Optimale Mischungen wären Luft und Feuer, so wie Erde und Wasser. Sternzeichen, wie beispielsweise Stier und Fische, harmonieren gut miteinander, da sie sich gegenseitig inspirieren und gleichzeitig unterstützen. Diese Partnerschaften sind daher meist sehr leidenschaftlich und harmonisch.

Mischungen, wie Feuer und Erde, Feuer und Wasser, Luft und Wasser oder Luft und Erde, führen eher zu Konflikten in Partnerschaften. Das soll aber nicht heißen, dass diese Partnerschaften nicht bestehen können. Vielmehr geht es darum, für die Andersartigkeit deines Partners offen zu sein. Denn auch wenn eure Sternzeichen gut zusammenpassen, heißt das nicht, dass die Beziehung auf alle Fälle reibungslos funktionieren wird.

Natürlich können gemeinsame Interessen und Werte ein Zusammenleben um einiges leichter machen. Menschen, die viele Gemeinsamkeiten haben und oft gleicher Meinung sind, geraten seltener in Konflikte. Auch ein ähnlich gutes Aussehen und ähnliche Lebenserfahrungen können eine Rolle spielen. Jedoch können sich unterschiedliche Charakterzüge ganz erfrischend auf die Beziehung auswirken. Sie können die Spannung in der Beziehung aufrechterhalten und den Partner fordern. Wenn beispielsweise eine eher aktive und abenteuerlustige Person auf eine sehr bequeme und häusliche Person trifft, kann der aktive Partner den bequemen Partner in die Welt der Abenteuer entführen. Andersherum kann der bequeme Partner den aktiven Partner ein wenig ausbremsen und ihm die schönen Seiten der Entspannung im eigenen Zuhause zeigen. Besonders dann, wenn unser Partner uns eine vollkommen neue Welt zeigen kann, können wir etwas von ihm lernen. Das macht ihn für uns attraktiv und es kommt weniger Langeweile in der Beziehung auf.

Aus diesem Grund sollten wir uns weniger fragen, wer zu uns passt, sondern viel mehr: Wie können wir durch den Partner am meisten für uns lernen? Mehr dazu erfährst du in Kapitel 5 "Gemeinsam wachsen".

Die fünf Phasen der Liebe

In der Wissenschaft geht man davon aus, dass Beziehungen grundsätzlich immer ein und denselben Prozess durchlaufen. Im Grunde genommen sind es fünf Phasen, die jede Liebe in einer bestimmten Reihenfolge absolviert, wenn sie denn so lange hält.

Zunächst einmal solltest du verstehen, dass zwischen Verliebtheit und echte Liebe ein großer Unterschied besteht. Denn die anfängliche Verliebtheit ist nicht von Dauer und eben keine echte Liebe. Mit jeder Phase, die man durchlebt, kommt man allerdings der echten Liebe ein Stück näher. Man geht davon aus, dass die meisten Menschen erst nach der fünften Phase wissen, ob der Partner, wirklich der Partner fürs Leben ist.

Phase 1: Die Verliebtheit

In der Verliebtheitsphase halten wir unseren Partner für Vollkommen und seine Schwächen sind meist wie unsichtbar für uns. Natürlich wollen wir uns gerade am Anfang unserer Beziehung von unserer besten Seite zeigen, um unserem Partner zu gefallen. Nicht selten passiert es, dass Menschen, die sonst nicht viel für Romantik übrighaben, in dieser Phase plötzlich ganz andere Seiten von sich preisgeben. Sie kaufen ihrem Partner Geschenke und machen ihm kleine Aufmerksamkeiten. Besonders frisch Verliebte sind meist wie ausgewechselt und geben sich besonders viel Mühe für den Partner.

Nach einigen Monaten ist diese Phase jedoch schon wieder vorbei. Aber warum gibt es diese Phase, wenn sie sowieso wieder endet?

In Wahrheit ist diese Phase einer der wichtigsten Phasen für unsere Beziehung. Denn gerade in dieser Phase entstehen wunderschöne Erinnerungen, die uns helfen können in "schlechten Zeiten" uns daran zu erinnern, wie wir uns damals in diese besondere Person verliebt haben und warum es sich lohnt an dieser Beziehung festzuhalten.

Leider halten viele diese Phase für den Mittelpunkt der Beziehung und fühlen sich unsicher, wenn sie endet. Deshalb enden viele Beziehungen nach dieser Phase und man verpasst die Möglichkeit zu erleben wie sich echte Liebe wirklich anfühlt.

Phase 2: Das wahre Gesicht

Die zweite Phase unserer Beziehung beginnt, wenn sich der Alltag langsam einschleicht. Der Partner ist erobert und man ist offiziell zusammen. Das Verliebtheitsgefühl lässt nach und damit auch unsere Handlungen. Wir sind nicht mehr so Aufmerksam wie am Anfang und geben uns nicht mehr so viel Mühe. Der Moment der Wahrheit ist gekommen. Denn sobald wir uns aneinander gewöhnt haben, zeigen wir unser wahres Gesicht. Dies ist vollkommen normal, denn niemand kann sich vor seinem Partner sein Leben lang verstellen. Allerdings bemerken wir in dieser Phase unserer Beziehung plötzlich, dass unser Partner doch nicht so vollkommen ist, wie wir ihn zuerst eingeschätzt hatten. All seine schlechten Eigenschaften kommen jetzt zum Vorschein. Das ist zunächst einmal eine große Enttäuschung für viele und lässt so einige an ihren Beziehungen zweifeln. Hinzu kommt, dass das Gefühl auf Wolke 7 zu schweben immer weiter nachlässt. Viele denken, dass es somit auch mit der Liebe vorbei ist. Deshalb kommt es in dieser Phase oft zu einer Trennung.

In Wahrheit ist dies aber gerade erst der Anfang der Liebe. Auf langer Sicht kann keine Beziehung nur aus der Verliebtheitsphase bestehen, denn früher oder später fällt die Maske, ob man will oder nicht. Der Punkt ist, an dieser Stelle zu erkennen, dass die Verliebtheit nicht mehr zurückkehren wird, es sich aber auszahlt weiter an seiner Beziehung zu arbeiten. Denn erst jetzt fängt die Entwicklung der wahren Liebe an. Dazu muss man seinen Partner allerdings so akzeptieren wie er ist, auch mit samt seinen unschönen Seiten. Hier ist vor allem Verständnis und Kompromissbereitschaft gefragt. Denn niemand ist frei von Fehlern und jeder hat bekanntlich seine Schwächen.

Phase 3: Der Kampf um die Macht

Ähnlich zur zweiten Phase wird man immer wieder mit den schlechten Eigenschaften seines Partners konfrontiert. Man erkennt: "Wir sind unterschiedlich." Es gibt kaum noch Übereinstimmungen mit seinem Partner und man gerät immer häufiger aneinander. Schlussendlich verhärten sich die Fronten so stark, dass kleine Machtkämpfe die Beziehung beherrschen. Jeder will das letzte Wort haben und keiner möchte so leicht seinen Stolz aufgeben.

Immer wieder wird in dieser Phase festgestellt: So kann es nicht mehr weitergehen. Denn von der einst heilen Welt, ist fast keine Liebe mehr übrig. Zweifel darüber, ob der Partner der richtige ist, werden somit immer größer.

Wenn Paare sich in dieser Phase nicht trennen, dann bricht eben die Eiszeit an. Man hat sich nichts mehr zu sagen oder geht im Streit auseinander. Dieser Punkt ist wichtig für unsere Beziehung. Denn wenn der letzte Fehler beim anderen gefunden wurde, und man nicht mehr weiterweiß, ist es Zeit bei sich selbst anzufangen. Um die Beziehung zu halten, sollte man dem anderen seine Fehler verzeihen können und sich für seine eigenen entschuldigen. Die richtige Kommunikation kann hier Wunder vollbringen. Jedoch brauchen manche Menschen erst einmal Abstand, um all die Verletzungen, die aus den Streits entstanden sind, heilen zu lassen und dem Partner wieder Platz im Herzen einzuräumen. Nicht selten entstehen in dieser Phase auch On-Off-Beziehungen.

Erst wenn man diese Phase überwindet, können die Herzen sich wieder beruhigen.

Phase 4: Freiraum und Nähe

Man hat nun verstanden, dass der Partner auch mit seiner Unvollkommenheit immer noch liebenswert ist. Ein weiterer wichtiger Punkt in dieser Phase ist, die Balance zwischen Freiraum und Nähe zu finden. Denn die Kunst in der Beziehung ist es, sich selbst und seinem Partner genügend Freiraum zu geben, um sich persönlich weiter zu entwickeln, und sich gleichzeitig gegenseitig genügend Liebe und Aufmerksamkeit zu schenken. Dadurch kann das Interesse am Partner wieder gesteigert werden. Nicht selten passiert es, dass Menschen ihren Partner in dieser Phase in einem vollkommen neuen Licht sehen. Sie beginnen ihn weniger als ihr Eigentum wahrzunehmen, sondern mehr als Eigenständigen Menschen zu sehen, der ein Teil ihres Lebens ist.

Phase 5: Ich kenne dich

Die letzte Phase der Liebe ist wohl die vertrauteste Phase von allen. Jahre sind vergangen und der Partner stellt für uns einen sicheren Hafen dar, dem wir vollkommen vertraut sind. Man ist zusammen durch dick und dünn gegangen und kennt seinen Partner womöglich in- und auswendig.

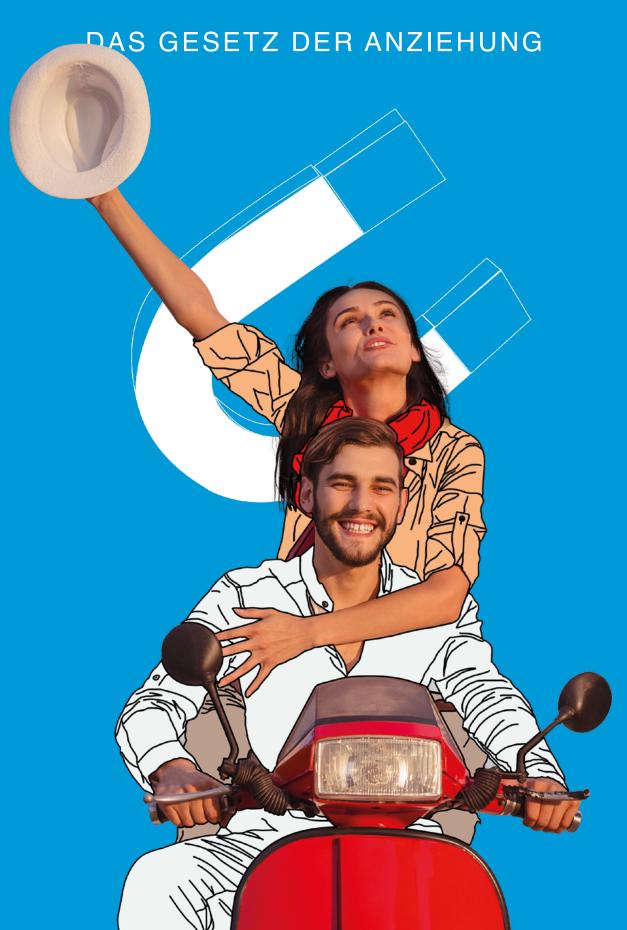
Häufig finden Paare in dieser Phase wieder einen Sinn in ihrer Beziehung. Sie setzten sich neue gemeinsame Ziele und führen nun eine starke und harmonische Beziehung. Leider wird diese Phase heutzutage nur noch selten erreicht. Menschen geben immer schneller auf und stürzen sich in neue Beziehungen, in der Hoffnung dort ihr Glück zu finden. In Wahrheit ist eine Beziehung aber ein Prozess, der Arbeit und Durchhaltevermögen in Anspruch nimmt.

Solltest du dich gerader in einer Beziehung befinden, ist es wichtig einzuschätzen in welcher dieser Phasen du und dein Partner sich gerade befinden. So kannst du unterscheiden, ob dein Partner verliebt in dich ist oder echte Liebe für dich empfindet. Manchmal ist keines von beidem sichtbar, da ihr euch in einer der kritischsten Phasen befindet und Machtkämpfe die Überhand nehmen. Die Frage, "Liebt mein Partner mich?" ist daher abhängig von euren Umständen. Mehr dazu erfährst du in Kapitel 3 "Beziehungssituationen verstehen?"

Zusammenfassung

- Wir verlieben uns unterschiedlich schnell. Männer verlieben sich schneller und vorerst rein körperlich. Sie sind aktiver und unverbindlicher bei der Partnersuche als Frauen, da sie ihre Gene möglichst schnell und oft weitergeben möchten.
- Frauen wollen auf Nummer sichergehen und suchen sich einen Partner aus, der auch bei ihnen bleibt, um den Nachwuchs nicht alleine großziehen zu müssen.
- Generell kann man sagen: Wir verlieben uns besonders in Menschen mit guten Genen, denn diese sind vorteilhaft für unseren Nachwuchs. Dazu gehören körperliche Fitness und Charaktereigenschaften, die unser Überleben sichern.
- All diese evolutionsbiologischen Prozesse sind heute immer noch tief in uns verankert. Allerdings sind mittlerweile Zeiten angebrochen, in denen es mehr auf Intelligenz und mentale Stärke ankommt und weniger auf körperliche Fitness.
- Neben der Familiengründung, haben Menschen den tief verankerten Wunsch nach Nähe und Zuneigung. Jeder möchte eigentlich nur eins: Geliebt werden.
- Generell profitieren Männer mehr von Partnerschaften, als Frauen. Männer bekommen eher von einer Frau die emotionale Unterstützung, die sie schon immer gesucht haben. Frauen sind emotional unabhängiger von ihren Partnern, da sie emotionale Unterstützung auch in der Familie und im Freundeskreis suchen. Für beide Geschlechter kann der Partner jedoch eine wichtige Person im Leben darstellen.

KAPITEL 2



Attraktivität spielt bei der Partnerwahl eine extrem große Rolle. Wirkt jemand anziehend auf uns finden wir denjenigen besonders aufregend und interessant. Wir wollen dieser Person nah sein und mehr über sie erfahren, bis wir uns irgendwann gänzlich von ihr angezogen fühlen. Anziehung sollte im besten Fall auf beiden Seiten entstehen. Denn nur so kann der Funke überspringen. Man sagt auch die Chemie stimmt zwischen den beiden.

Dadurch ist Anziehung ein grundlegender Faktor in der Kennlernphase und ausschlaggebend dafür, ob sich etwas aus der Bekanntschaft entwickeln kann oder eben nicht. Äußerliche Anziehung, wie Körperbau, Gesicht und Ausstrahlung, ist meist der erste Impuls, der uns dazu bewegt die Person überhaupt anzusprechen. Im ersten Gespräch und beim Kennenlernen generell werden jedoch die ersten Charakterzüge und Interessen der Zielperson sichtbar, die ebenso extrem anziehend auf uns wirken können.

"

Allgemein wird Attraktivität als sehr subjektiv wahrgenommen. Jeder hat nun mal seine Vorlieben. Man kann daher nicht davon ausgehen, dass es ein allgemeines Schönheitsideal oder den perfekten Charakter gibt. Jedoch haben Sexualwissenschaftler einige allgemeine Vorzüge bei Männern und Frauen finden können.

Anziehung durch Mehrwert

Dei der Partnersuche schauen wir vor allem auf den Mehrwert, den jemand zu bieten hat. Denn hat unser Partner einen großen Mehrwert für uns, bedeutet das zum einen, dass er selbst glücklich ist, wovon wir in einer Beziehung mit ihm ebenso profitieren können und zum anderen bedeuten Mehrwerte immer, dass jemand gute Gene hat. Wenn es also zu einer Familiengründung kommen sollte, können diese guten Gene auf unsere Kinder übertragen werden und ihr Überleben sichern. Auch können diese Mehrwerte für uns Stabilität und Sicherheit bedeuten und unser eigenes Überleben sichern.

Im Prinzip gilt bei der Partnersuche folgendes Gesetz: Je größer der Mehrwert einer Person für uns ist, desto eher kommt sie für uns als potenzieller Partner in Frage. Dabei unterscheidet man vor allem zwischen fünf Mehrwerten:

1. Physische Gesundheit

Gesundheit ist generell ein Zeichen dafür, dass jemand gute Veranlagungen hat. Alles, was dir hilft deine Gesundheit in Stand zu halten oder zu verbessern, steigert deshalb auch gleichzeitig deine Anziehung auf andere. Dinge, wie Körpergeruch und Hautpflege sind für Viele das A und O bei der Partnerwahl. Denn es zeigt, dass man sich um sich kümmert und sich nicht gehen lässt.

Hier kann man ganz klar Generalisieren: Männer und Frauen finden sich gegenseitig attraktiver, wenn sie ihre Gesundheit nicht vernachlässigen. Rauchen und übermäßiger Alkoholkonsum ist für die Mehrheit ein Minuspunkt bei der Partnerwahl. Es sei denn, beide Partner teilen diese Angewohnheiten. Menschen, die beispielsweise viel Sport machen und auf ihre Ernährung achten, bringen hingegen einen großen Mehrwert mit sich. Diese Menschen wirken auf andere diszipliniert und willensstark und zu guten Eigenschaften wie diese, sagen die meisten nicht nein.

2. Emotionale Gesundheit

Neben der physischen Gesundheit spielt die emotionale Gesundheit eine Rolle. Zur emotionalen Gesundheit zählen ein gesundes Selbstbewusstsein und eine angemessene Selbstliebe, und das Identifizieren und Kommunizieren der eigenen Gefühle.

Selbstbewusste Menschen wirken auf uns deshalb so attraktiv, weil sie sich selbst gut kennen und sich selbst so annehmen wie sie sind, mit all ihren Stärken und Schwächen. Dadurch sind sie weniger emotional abhängig von anderen. Bedürftigkeit zeugt meist von einem schwachen Selbstbewusstsein oder fehlende Selbstliebe. Menschen, die zu bedürftig sind und von alleine nicht glücklich sein können, sondern ihr persönliches Glück von einer Beziehung abhängig machen, wirken meist weniger attraktiv, als Menschen, die es aus eigener Kraft schaffen sich glücklich zu machen. Denn niemand möchte (oder kann) einzig und allein für das Glück eines anderen verantwortlich sein. Männer und Frauen merken recht schnell, ob jemand aus Bedürftigkeit handelt und notgedrungen auf der Suche nach einem Partner ist, oder ob jemand das ganze entspannt angeht. Mit der Einstellung, dass man auch ohne Partner rundum zufrieden mit seinem Leben ist, wirkt man auf andere unabhängiger und gelassener. Man signalisiert: Mein Leben ist auch ohne einen Partner interessant genug. Dadurch bekommen Menschen den Drang danach, an diesem Leben teilhaben zu wollen.

Zugang zu den eigenen Gefühlen zu finden fällt besonders den Männern schwer. Auch das Reden über die eigenen Gefühle ist für viele Männer ungewohnt. Während Frauen in ihrer Kindheit meist gelernt haben ihre Gefühle zu zeigen und darüber zu reden, mussten Männer, als sie jung waren, ihre Gefühle meist verstecken oder sie wurden dazu bewegt sie zu verdrängen. Sprüche, wie: "Hör auf zu weinen, du bist doch kein Mädchen." scheinen viele Männer in ihrer Kindheit geprägt zu haben. Da ihnen das Zeigen von Emotionen als weibliche Eigenschaft vermittelt wurde, vermeiden sie jegliches Verhalten in diese Richtung. Dabei finden Frauen es auf keinen Fall abstoßend, wenn Männer ab und zu ihre Gefühle zeigen. Im Gegenteil: Ein Mann, der emotional stabil ist, hat einen gesunden Umgang mit seinen Gefühlen gelernt und kann sich ebenso gut in die Gefühlswelt der Frau hineinversetzen. Gegenseitige emotionale Unterstützung und gegenseitiges Verständnis ist für Männer, wie auch für Frauen ein großer Mehrwert in fast allen Bereichen ihres Lebens. Es kann uns beispielsweise helfen unsere beruflichen Ziele zu erreichen oder uns so weit pushen, dass wir uns an größere Dinge herantrauen und neue Möglichkeiten wahrnehmen.

3. Soziale Fähigkeiten

Intelligenz ist eine der wichtigsten Eigenschaften, die ein perfekter Mann oder eine perfekte Frau haben sollte. Dabei ist allerdings emotionale Intelligenz wichtiger als jede andere Form der Intelligenz. Emotionale Intelligenz bedeutet, dass man Mitmenschen versteht und weiß, wie man sie positiv beeinflussen kann. Das verschafft uns soziale Fähigkeiten, wie nonverbale Ausdrucksweisen und Fertigkeiten der Gesprächsführung, die wir in jeder Interaktion mit unseren Mitmenschen benutzen können. Menschen mit diesen Fähigkeiten kommen meist besser an in der Gesellschaft und haben häufig einen soliden Freundeskreis, da ihnen die Kommunikation mit anderen Menschen leichtfällt.

Aus diesem Grund legen wir bei der Partnerwahl besonders Wert auf diese Fähigkeiten. Einen Partner mit sozialen Fähigkeiten machen uns das Zusammenleben mit ihm nicht nur einfacher, auch wenn wir ihn irgendwann unseren Freunden oder unserer Familie vorstellen wollen, ist einfacher ihn zu integrieren. Denke also mal darüber nach: Ist soziale Intelligenz ein wichtiger Faktor für dich bei der Partnerwahl? Welche sozialen Fähigkeiten sollte dein Partner unbedingt haben?

4. Job und Lebensziele

Beruflicher Erfolg macht sexy – Das trifft nicht nur auf Männer, sondern auch auf Frauen zu. Jemand, der im Beruf erfolgreich ist wirkt attraktiv auf Andere. Jedoch hat das Ganze bei Männern meist einen etwas größeren Effekt. Wenn jemand Arzt oder Anwalt ist, macht es auf die Mehrheit der Frauen einen besonders attraktiven Eindruck. Denn das bedeutet, dass der Mann gut verdient und somit ihr Überleben sichert. Der Verdienst einer Frau spielt für die Mehrheit der Männer meist kaum eine Rolle.

Was allerdings extrem attraktiv macht, ist die Zufriedenheit im Job. Jemand der seinen Traumberuf nachgeht strahlt Leidenschaft aus. Außerdem ist es generell extrem anziehend, wenn Männer und Frauen klare Ziele vor Augen haben, die sie verfolgen. Besonders dann, wenn Menschen begeistert von ihren Träumen erzählen, strahlen sie vor Glück. Leidenschaften und Träume können neben beruflichen Dingen auch bestimmte Ziele oder Interessen sein.

Dabei ist es ganz egal, ob es die Beförderung ist, die jemand unbedingt erreichen möchte, oder ob er oder sie sich in einer Sportart verbessern möchte. Menschen die für etwas wahrhaft brennen, ziehen andere Menschen in ihren Bann und inspirieren sie. Außerdem wirken sie unabhängig und meist alles andere als langweilig, sodass Andere das Gefühl bekommen diesen Menschen im eigenen Leben haben zu wollen.

5. Ansichten und Werte

Ebenso attraktiv wirken Menschen, die für ihre Ansichten und Werte einstehen. Menschen, die immerzu "Ja" und "Amen" sagen und keine eigene Meinung vertreten, langweilen nicht nur Männer, sondern auch Frauen. Beim Kennenlernen tauschen sich die Meisten gerne über ihre Ansichten aus. Dabei wird zum einen deutlich, ob man gewisse Ansichten teilt. Dies ist wichtig, da man ja schließlich lange mit dieser Person auskommen will. Während Männer eher Wert auf sexuelle Treue legen, ist bei Frauen meist der Wunsch nach einer Familie und Kindern ausgeprägter. Sie wollen einen Partner, der Verantwortung übernimmt und auf den sie zählen können.

Menschen andauernd zuzustimmen, nur um Gemeinsamkeiten zu festzustellen, ist absolut unattraktiv und kontraproduktiv. Wenn du nicht versuchst ständig Anderen zu gefallen, sondern deine eigenen Werte vertrittst, wirkst du viel selbstbewusster und unabhängiger. Es ist daher wichtig, dass du dich nie für jemanden verstellst. Mache dir bewusst, was deine Werte sind und überlege dir auch, wie du nach ihnen handeln kannst.

Kurven und andere Waffen

Wir Menschen sind besonders an Andersartigkeiten interessiert. Männer (insofern sie heterosexuell sind) fasziniert besonders eines – Weiblichkeit. Alles wodurch sich eine Frau von ihnen unterscheidet bringt für sie einen gewissen Reiz mit sich. Weibliche Eigenschaften und Verhaltensweisen können Männer daher schnell in ihren Bann ziehen.

1. Das Gesicht der Frau

Das mag vielleicht ein wenig oberflächlich klingen, aber sein wir mal ehrlich: Für Männer (wie auch für Frauen) sind Äußerlichkeiten von Bedeutung. Das Aussehen ist normalerweise der erste Impuls, den wir von unserem Gegenüber bekommen. Ob wir wollen oder nicht, wir bilden uns innerhalb von Sekunden eine Meinung über diese Person und entscheiden, ob sie in unser Beuteschema passt oder nicht.

Aber was ist es, was wir an der Erscheinung des anderen so anziehen finden?

Man fand heraus, dass Menschen auf der ganzen Welt, besonders Synchronie als attraktiv empfinden. Dies gilt vor allem für Gesichter. Auch die Proportionen der einzelnen Gesichtsteile, wie Nase, Augen, Ohren und Zähne sollten möglichst zusammenpassen. Die Ohren sollten nicht zu weit vom Kopf abstehen und die Augen nicht so weit auseinander. Auch gerade Zähne sind ein Symbol für Schönheit. Außerdem geht man davon aus, dass wir besonders Gesichter bevorzugen, die dem Durchschnitt entsprechen. Forscher erklären dies folgendermaßen: Wir sehen in unserem Leben eine Menge Menschen mit unterschiedlichen Gesichtern. Würde man von diesen Gesichtern den Durchschnitt nehmen, und daraus ein Gesicht formen, wäre dieses Gesicht, bzw. alle Gesichter, die diesem Gesicht ähnlich sind, im Rahmen unseres persönlichen Schönheitsideals. Diese Theorie gilt für Männer, wie auch für Frauen.

Außerdem fand man heraus, dass auf Männer mit einem durchschnittlich hohen Testosteronlevel, besonders weibliche Gesichtszüge sehr anziehend wirken. Männer mit einem geringen Testosteronlevel jedoch empfinden weniger weibliche Gesichtszüge als attraktiver.

Evolutionsbiologen begründen das Ganze folgendermaßen: Männer, die einen niedrigen Testosteronspiegel eher zu Krankheiten neigen. Besonders Männer, die zu damaliger Zeit nicht gesund waren und sich deshalb in der Natur nicht gut verteidigen konnten waren eher auf der Suche nach einer starken dominanten Frau, die ihr Überleben sichern konnte. Sie empfanden männlichere Gesichtszüge bei Frauen daher als attraktiv, da diese mehr Dominanz ausstrahlten. Ein gesunder Mann mit guten Überlebenschancen war weniger auf der Suche nach Dominanz, sondern fühlte sich eher zu weiblichen Frauen hingezogen, die ein durchschnittlich hohes Östrogenlevel aufwiesen. Er bevorzugte daher auch weibliche Gesichter, die eine gewisse Zartheit ausstrahlten.

Auch heute beeinflusst dieser Trieb immer noch die Partnerwahl der Männer. Beispiele für weibliche Gesichtszüge sind:

- Große Augen
- Volle Lippen
- Ein schmales Gesicht mit schmalem Kiefer

Nach diesen Kriterien schminken sich daher auch die meisten Frauen. Sie tuschen zum Beispiel ihre Wimpern, damit sie länger und schwungvoll wirken und die Augen groß und strahlend erscheinen. Auch die Lippen werden häufig mit Lippenstift oder einem Konturenstift betont und wirken dadurch voller. Das kann einen Mann schon in einem gewissen Rahmen verzaubern. Es sollte allerdings nicht übertrieben werden. Denn die Mehrheit der Männer bevorzugen ein natürlich geschminktes Gesicht bei Frauen. Denke daran, dass dein Mann dich in manchen Momenten deines Lebens sowieso ungeschminkt sehen wird. Von daher ist es umso besser, wenn dein geschminktes Gesicht, nicht sehr stark von deinem ungeschminkten Gesicht abweicht.

2. Weibliche Proportionen

Der weibliche Körper ist für so gut wie jeden Mann extrem aufregend. Studien haben ergeben, dass die meisten Männer auf Frauen stehen, die einen BMI zwischen 18 und 20 haben. Das ist ungefähr der Durchschnitts-BMI der Frau zwischen 18 und 20 Jahren. Genau dieses Alter steht für Jugend und somit auch für Fruchtbarkeit. Außerdem gehen Männer unbewusst davon aus, dass schlanke Frauen gesund sind und gute Gene auf ihre Kinder übertragen. Den perfekten BMI-Wert zu haben ist in Wirklichkeit aber nur ein kleiner Pluspunkt.

Was bei den Männern optisch nämlich noch eine viel größere Rolle spielt, sind die Proportionen einer Frau. Dabei gilt prinzipiell folgende Regel: Solange der Brust- und Po-Umfang größer ist, als der Taillen-Umfang gilt der Körper als weiblich. Damit hat man schon die halbe Miete. Außerdem gilt, je größer die Abstände desto kurviger wirkt der Körper. Die Körpermaße 90-60-90 sind auf natürlicher Weise jedoch schwer zu erreichen. Ob das überhaupt noch schön wäre, bleibt Geschmacksache. Männer haben sowieso unterschiedliche Geschmäcker. Manche mögen es lieber schlank, andere eher kurvig und fülliger.

Ein weiterer Reiz an Frauen sind ihre Brüste. Denn egal ob kleine oder große Brüste, Männer sind von ihnen fasziniert. Ursprünglich dienen Brüste der Frau dazu ein Kind zu stillen und aufzuziehen. Dieses Symbol der Fruchtbarkeit wirkt auf Männer daher extrem anziehend. Ein schönes Dekolletee (nicht zu offenherzig) lässt viele Männer schon dahinschmelzen. Bei sehr kleinen Brüsten wird da hin und wieder mal geschummelt. Dabei kann ein Push-up oder ein Multi-Way BH, der als Überkreuz Variante getragen wird, das ganze anheben und in Form bringen. Jedoch ist auch hier Vorsicht geboten. Zu starke gepusht lässt es die Brust wiederum unnatürlich wirken. Die meisten Männer mögen keine Mogelpackungen und durchschauen diese auch recht schnell. Meist passiert dies bei dichten Umarmungen. Wenn ein Mann die Frau umarmt und sich ihre Brust durch das Shirt nicht weich anfühlt, wie es normalerweise der Fall ist, bemerken sie, dass hier getrickst wurde.

Der Hintern der Frau kann ebenfalls ein Pluspunkt sein. Ein knackiger Po steht vor allem für Jugendhaftigkeit, sprich bessere Chancen auf Nachwuchs. Außerdem prüfen Männer schon beim ersten Aufeinandertreffen im Unterbewusstsein, ob ihre potenzielle Partnerin gesund ist, um den Nachwuchs auszutragen. Dabei achten sie vor allem auf eine schmale Taille und ein gebärfreudiges Becken, denn dies signalisiert ihnen Fruchtbarkeit.

Auch Kleidung, die die Weiblichkeit unterstreichen wird von Männern als extrem anziehend empfunden. Ob ein figurbetontes Kleid oder Schuhe mit Absatz, all die Dinge, die besonders feminin sind und ihre weiblichen Proportionen zur Geltung bringen, können die Fantasiewelt der Männer anregen und um den Verstand bringen.

3. Weiblichkeit ausstrahlen

Aber auch wenn du als Frau von Natur aus nicht mit den perfekten Maßen ausgestattet bist, solltest du nicht resignieren. Eine Frau kann noch so schön, aber wenn sie ihre Weiblichkeit nicht ausstrahlt hilft ihr der perfekte Körper nicht viel.

Nur wenige Frauen haben heutzutage einen Bezug zur eigenen Weiblichkeit. In den letzten 30 Jahren wurden Frauen immer emanzipierter und schlüpften immer mehr in die Rollen der Männer. Sie setzten sich vor allem auch beruflich durch und gaben die Rolle als Hausfrau hinter dem Herd teilweise auf. Frauen, die Karriere machen, können durch ihre Zielstrebigkeit und ihrem Durchsetzungsvermögen mit den Männern mithalten. Zum ersten Mal sind Männer und Frauen gleichgestellt. Der Wandel der Frauenrolle hat die Frauen mit Sicherheit um einiges unabhängiger und stärker gemacht. Gleichstellung ist jedoch die eine Sache, aber wirklich gleich sind Männer und Frauen noch lange nicht.

Weibliche und Männliche Eigenschaften unterscheiden sich relativ stark voneinander, was ein weiterer Anziehungspunkt zwischen beiden Geschlechtern ist. Frauen lieben männliche Männer und Männer lieben weibliche Frauen.

Es wird jedoch häufig missverstanden, dass weibliche Charaktereigenschaften Schwächen sind. Frauen waren damals abhängig und unselbständig. Jedoch ist Weiblichkeit etwas völlig Anderes und das ist besonders in unserer heutigen Zeit stark in Vergessenheit geraten. Frauen übernehmen immer mehr männliche Eigenschaften, um damit Stärke zu zeigen. Jedoch wissen sie nicht, dass sie dies genauso gut mit weiblichen Eigenschaften tun könnten. Die folgenden Eigenschaften beschreiben eine besonders weibliche Frau:

- Weichherzig
- Einfühlsam
- Sinnlich
- Nachgiebig
- Optimistisch
- Fröhlich
- Sensibel
- Verführerisch
- Leidenschaftlich
- Herzlich
- Intuitiv
- Setzt auf Sicherheit
- Selbstaufopfernd
- Ausgeglichen
- Geduldig

Diese Eigenschaften sind es unter anderem, die ein Mann an einer Frau so genießt und von denen er außerdem profitieren kann. Der Punkt ist, dass jede Frau Weiblichkeit besitzt und auf ihre Weise eine Schönheit ist, jedoch nicht weiß, wie sie ihre weiblichen Eigenschaften einsetzen soll oder sie gar verdrängt hat. Um zu deiner eigenen Weiblichkeit zurückzufinden kannst du verschiedene Dinge unternehmen.

Zum einen kommt besonders darauf an, wie du über dich selbst denkt. Wenn du dich selbst für wertvoll hältst, strahlst du genau dies auch aus. Du bewegst dich elegant und hast Freude daran dich zu zeigen. Genau das ist es, was den Wow-Effekt verursacht, wenn eine Frau den Raum betritt und sich alle Männer zu ihr umsehen. Um dich weiblicher zu fühlen hilft auch manchmal schon ein neues Kleid oder eine Maniküre. Es können aber auch täglich einige Minuten vor dem Spiegel sein, in denen du dich betrachtest und dich für deine schönen Seiten wertschätzt.

Zum einen solltest du dir deine Stärken und Schwächen als Frau bewusstmachen. Wertschätze dich für deine Stärken und akzeptiere deine Schwächen. Das steigert dein Selbstbewusstsein. Außerdem kannst du herausfinden welche weiblichen Eigenschaften du besitzt und versuchen diese mehr zum Vorschein zu bringen. Besonders Intuitives Handeln ist eine Eigenschaft, die Männer verzaubert. Frauen, die mehr auf ihre innere Stimme hören, wenn sie eine Entscheidung treffen, strahlen eine enorme weibliche Kraft aus. Übrigens weisen diese Art von Frauen auch große Führungskompetenzen auf. Besonders bei schwierigen Entscheidungen im Umgang mit Mitarbeitern, können sie auf diese Weise kreative Lösungen finden. Intuitives Handeln bringt in solchen Fällen nämlich meist das nötige Feingefühl mit.

4. Passives Flirten

Die meisten Frauen wünschen sich beim Flirten männliche Initiative. Besonders junge Frauen bis Mitte Zwanzig erwarten eher, dass der Mann den ersten Schritt macht. Reifere Frauen verlassen sich weniger auf den Mut der Männer, sondern ergreifen Eigeninitiative. Frauen, die jedoch zu aggressiv flirten, kommen bei Männern meist gar nicht gut an. Oft werden Frauen, die sich extrem an Männer ranschmeißen, als schnelle Nummern abgestempelt. Beim Flirten solltest du daher eher den passiven Part übernehmen und den Mann seinen Jagdinstinkt ausleben lassen. Das bedeutet aber nicht, dass du einfach nur abwarten solltest. Im Gegenteil – Du solltest ihm auf alle Fälle zeigen, dass du interessiert bist. Was viele nämlich nicht wissen: 80 Prozent der Kontaktaufnahmen werden eigentlich durch Frauen hergestellt. Allerdings bringen sie das Ganze nur durch ihre Körpersprache zum Rollen. Den Gesprächsaufbau leiten meistens die Männer.

Die weibliche Körpersprache ist deshalb unglaublich wichtig für den Mann. Und damit er sie richtig deutet, solltest du eindeutige Signale senden. Aber wie macht man das?

Bist du beispielsweise in einer Bar und du siehst jemanden der dir gefällt, kannst du ihm dies signalisieren, indem du ihm hin und wieder ein Lächeln zu wirfst. Er erkennt dadurch, dass du offen und sympathisch bist und das macht es ihm sehr viel leichter sich zu überwinden und dich anzusprechen. Lächeln ist generell eine gute Strategie. Studien haben ergeben, dass ein lächelndes Gesicht sehr viel attraktiver auf Männer wirkt, als ein ernster Gesichtsausdruck. Je breiter das Lächeln, desto besser. Du solltest also bei der ersten Begegnung möglichst positiv gestimmt sein.

Ein weiterer Punkt ist Blickkontakt. Suche wiederholt Blickkontakt mit deiner Zielperson und schaue ihm ruhig etwas länger in die Augen. Manche Männer brauchen sehr eindeutige Signale, um sich sicher zu sein, dass die Frau Interesse hat. Falls von seiner Seite aus ebenfalls Interesse besteht, wird er deine Aufmerksamkeit normalerweise bemerken und versuchen dich anzusprechen. Wenn Frauen ausgehen, befinden sie sich meist in großen Gruppen mit anderen Frauen. Das macht die Situation für den Mann besonders schwer seine Zielperson anzusprechen. Sorge deshalb für einen Moment in dem du allein bist, gehe zum Beispiel alleine zur Theke und bestelle Getränke. Sollte er dennoch zu schüchtern sein, um den ersten Schritt zu wagen, darfst du ihn natürlich auch ansprechen.

Beim ersten Gespräch mit ihm ist es wichtig, dass du nicht gleich mit der Tür ins Haus fällst und ihm sagst, dass er der Mann deiner Träume ist. Erhalte die Spannung ein bisschen aufrecht und lasse ihn dich erobern. Versuche den Blickkontakt zu halten und natürlich zu bleiben. Während ihr euch unterhaltet, solltest du dich ihm zuwenden. Das zeigt ihm, dass deine ganze Aufmerksamkeit ihm gehört. Außerdem darfst du deine Aufmerksamkeit ruhig ab und zu auf deinen Körper lenken. Du kannst zum Beispiel ein wenig an deinen Haaren spielen oder dein Bein streicheln. Auch Berührungen in deinem Gesicht oder an deinen Armen machen ihn aufmerksam auf deinen Körper. All die Dinge, die deinen weiblichen Körper unterstreichen sind hier gefragt. Wichtig ist, dass du ihn dabei anschaust. Das kann einen Mann manchmal ganz schön aus dem Konzept bringen. Das Ganze sollte jedoch nicht übertrieben werden, da es schnell billig wirken kann.

Viele Frauen denken, dass sie sich gerade am Anfang einer Begegnung rarmachen sollten, damit der Mann sich seiner Sache nicht zu sicher ist und der Frau hinterherläuft. In Wirklichkeit haben Männer aber einen guten Sinn dafür, ob eine Frau Spielchen spielt oder ob sie eindeutig und offen ist. Meistens verlieren sie das Interesse relativ schnell, wenn sie merken, dass sie sich unnatürlich und manipulativ verhält. Zeige ihm also ruhig, dass du interessiert bist. Lasse dir aber trotzdem Zeit ihn zunächst einmal kennenzulernen, auch wenn du schon vollkommen überzeugt von ihm bist.

Steht ER auf mich?

Die Frage, ob ein Mann sich von dir angezogen fühlt oder nicht, ist meist nicht ganz eindeutig zu beantworten. An seiner Körpersprache kannst du jedoch häufig erkennen ob er Interesse hat. Sollte er sich beim Gespräch mit seinem Oberkörper in deine Richtung drehen, bedeutet das, er will mehr über dich erfahren. Auch wenn er nervös wirkt kann das ein Anzeichen dafür sein, dass er auf dich steht. Manchmal stammeln Männer ein wenig vor sich hin oder wackeln mit dem Bein

Manchmal versuchen Männer eine Frau auch auf irgendeiner Art und Weise zu beeindrucken. Sollte dies der Fall sein, sucht er deine Aufmerksamkeit. Langer Augenkontakt deutet darauf hin, dass er dich attraktiv findet und sollte er dich auf irgendeiner Weise berühren, beispielsweise seine Hand auf deine Schulter oder deinen Arm legen, bedeutet das, er sucht Körperkontakt.

Das Problem dabei jedoch ist: Anziehung kann besonders bei Männern auch nur auf rein körperlicher Ebene stattfinden. Ob er dich wirklich mag oder gar in dich verliebt ist, ist daher meist schwer zu sagen. Hierbei kommt es nämlich vor allem auf den Grad der Anziehung an.

Prinzipiell spricht man von vier Stufen, die ein Mann durchläuft bis er sich gänzlich von einer Frau angezogen fühlt bzw. sich in sie verliebt. Dabei durchläuft er meist dieselbe Reihenfolge:

- 1. körperliche Anziehung
- 2. emotionale Anziehung
- 3. geistige Anziehung
- 4. seelische Verbundenheit

Die erste Stufe ist die körperliche Anziehung. Hier geht es dem Mann vor allem um Äußerlichkeiten und die Art, wie sich die Frau bewegt und verhält. Sobald sich die Möglichkeit auf Sex ergibt, würde er nicht nein sagen. Denn Männer brauchen nicht zwangsläufig eine emotionale Anziehung zur Frau, um Sex zu haben. Deshalb kommt es auch nicht selten vor, dass Männer mit Frauen schlafen, ohne sich eine Zukunft mit ihr vorstellen zu können.

Die Stufe der emotionalen Anziehung trifft genau dann ein, wenn der Mann ständig die Hand der Frau halten will und am liebsten jede Sekunde mit ihr verbringen will. Er will nur noch in ihrer Nähe sein und sie so viel wie möglich berühren. Nicht selten ist es so, dass Männer in dieser Zeit sehr häufig anrufen oder Nachrichten schreiben. Die Frau geht ihnen einfach nicht mehr aus dem Kopf.

Auf die emotionale Anziehung folgt dann die geistige Anziehung. Manchmal gehen diese beiden Stufen aber auch ineinander über und vermischen sich. In dieser Stufe der Anziehung will der Mann mehr über die Frau an seiner Seite erfahren. Er zeigt ein großes Interesse ihrem Umfeld, sprich Freunde, Familie und Hobbies. Allerdings will er auch mehr über sie als Person erfahren. Wenn die Frau von sich erzählt scheint er meist extrem begeistert von ihren Ansichten und Werten.

Erst in der letzten Stufe der Anziehung, nämlich wenn eine seelische Verbundenheit zwischen ihm und seiner Partnerin vorhanden ist, ist er bereit für eine Beziehung mit ihr. Er fühlt sich körperlich und emotional zu ihr hingezogen und auch ihre Ansichten und ihr Umfeld passt zu ihm. Er hat sie somit in sein Herz geschlossen und kann sich etwas Längerfristiges mit ihr vorstellen.

Wie lange es dauert, bis ein Mann bestimmte Stufen erreicht hat ist schwer einzuschätzen und hängt stark vom Mann, bzw. der Harmonie zwischen ihm und der Frau, ab.

Zwischen Macho und Romantiker

Wollen Frauen eher Machos oder stehen sie doch eher auf Romantiker? Was ist es, dass Frauen an Männern so attraktiv finden? Auch hier gehen Meinungen weit auseinander und hängen von den Vorlieben der jeweiligen Frau ab. Die anziehende Wirkung der Männer auf Frauen lässt sich jedoch an so manchen wissenschaftlichen Anhaltspunkten erklären.

1. Das Gesicht des Mannes

Das Gesicht eines Mannes unterscheidet sich zum größten Teil von dem der Frau. Ein schönes männliches Gesicht muss allerdings nicht unbedingt das komplette Gegenteil eines weiblichen Gesichts sein. Hierbei gilt, je markanter das Gesicht, desto attraktiver wirkt es auf Frauen. Beispiele für männliche Gesichtszüge sind:

- Bartwuchs
- Ein markantes Kinn
- Ausgeprägte Augenbrauen

Besonders ein breites Kinn signalisiert Stärke und Durchsetzungsvermögen eines Mannes. Genau diese Eigenschaften waren vor tausend Jahren eine Art Lebensversicherung für die Frau. Wie schon erwähnt, zog sie grundsätzlich Männer vor, die sie beschützen und ernähren konnten. Auch heute ist der Trieb, einen starken Mann mit guten Genen zu finden, immer noch in ihrem Unterbewusstsein vorhanden. Männliche Gesichtszüge können daher eine enorme Anziehung auf Frauen haben. Auch Dinge, die auf gewisser Weise aus dem Gesicht herausragen, wie ein Höcker auf der Nase, können das Gesicht markanter wirken lassen. Außerdem finden Frauen volles Haar bei einem Mann besonders attraktiv. Es lässt ihn nämlich jung wirken und kann ebenso auf gute Gene hinweisen.

Manche Gesichtszüge, wie hohe Wangenknochen oder volle Lippen, gelten jedoch bei Frauen, so wie bei Männern als attraktiv. Auch können Männer ihr Gesicht männlicher wirken lassen. Zwar schminken sich Männer in der Regel nicht, sie können aber beispielsweise ihr schmales Kinn kaschieren, indem sie sich einen Bart stehen lassen.

2. Männlicher Körperbau

Je stärker der Mann, desto attraktiver ist er? Nicht ganz. Die meisten Frauen schätzen muskulöse Männer zwar als attraktiv ein, jedoch ist zu viel des Guten in den meisten Augen der Frauen nicht mehr schön. Denn eine gewisse Natürlichkeit sollte auch bei Männern vorhanden sein.

Die Fitness des Mannes wird bei der ersten Begegnung ebenfalls, wenn auch unbewusst, von der Frau abgecheckt. Frauen mögen an Männern meist eine ausgeprägte Brust und starke Arme. Auch ein muskulöser Rücken und eine V-Statur wirkt häufig sehr männlich auf Frauen. Hier greift wieder der Trieb der Frau nach einem Beschützer zu suchen. Was viele Bodybuilder allerdings falsch verstehen: Es geht weniger darum aufgepumpt zu sein, sondern eher darum einen straffen und möglichst definierten Körper zu haben. Ist ein Mann nicht zu dick und nicht zu schmächtig weist dies auf eine gute Gesundheit hin. Muskeln signalisieren ebenso Schutz der Frau. Denn sie können dem Mann einige Vorteile verschaffen in Bezug auf Jagdfähigkeit und Kampfstärke.

Der große starke Beschützer ist für Frauen also heute immer noch anziehend. Allerdings ist einer Frau noch viel wichtiger, dass ihre Kinder mit guten Genen ausgestattet sind, um zu überleben. Und da in unserem heutigen Zeitalter besonders innere Stärke gefragt ist und Frauen immer emanzipierter werden, achten sie mindestens genauso sehr auf die Charaktereigenschaften eines Mannes.

3. Zeige deine innere Stärke

Für den Mann gilt prinzipiell dasselbe, wie für die Frau: Er strahlt genau das aus, was er von sich selbst denkt. Fühlt er sich männlich, bewegt und verhält er sich auch so. Seine Körpersprache signalisiert seine Männlichkeit und sein Umfeld wird das spüren. Deshalb gilt nicht nur für die Frau, sondern auch für den Mann: Steigere dein Selbstwertgefühl.

Ein selbstbewusster Gang lässt viele Frauen schon beim Anblick dahin schmelzen. Spurte deshalb nicht durch einen Raum, sondern gehe langsam und aufrecht. Eine stolze Haltung (sprich Schultern zurück und die Brust heraus) wirkt auf Frauen viel attraktiver, als ein krummer Rücken oder jemand der sich hängen lässt. Ein Lächeln deutet natürlich immer auf Sympathie hin, allerdings mögen Frauen genauso gerne ernste Gesichtsausdrücke bei Männern.

Männer können durch ihre Körpersprache ihre innere Stärke nach außen kommunizieren. Sie drehen sich beispielsweise mit dem Oberkörper in Richtung Zielperson oder stehen lässig am Tresen und verschränken die Beine um die Knöchel. Aber Achtung: Man sollte es nicht übertreiben, denn Frauen stempeln ein zu cooles Verhalten meist als Machogehabe ab.

Was Frauen aber begehren sind Alpha-Männchen. Im Gegensatz zu Machos sind Alpha-Männchen Männer mit besonders männlichen Charaktereigenschaften. Ein Mann mit den folgenden Eigenschaften wird meist als besonders männlich angesehen:

- Entschlossen
- Furchtlos
- Steht zu seiner Meinung
- Ist bereit etwas zu riskieren
- Hartnäckig
- Konsequent
- Übernimmt die Führung
- Trifft Entscheidungen
- Abenteuerlustia
- Kraftvoll
- Ergreift Initiativen

Besonders Furchtlosigkeit wird von Frauen meist bewundert. Ein Alpha-Männchen strahlt genau diese Furchtlosigkeit aus und dominiert dadurch mehr, als andere Männer. Dies signalisiert er zum Beispiel, dass er beim Sitzen genau so viel oder mehr Platz in Anspruch nimmt, als er braucht. Er schaut Menschen meist direkt in den Augen und hat keine Angst vor Körperkontakt, während ängstliche Männer sich mehr zusammenkauern und direkten Augenkontakt meiden.

Auch die Lautstärke und Deutlichkeit der Stimme kann Fruchtlosigkeit und Dominanz ausdrücken. Alpha-Männchen sprechen meist langsam und deutlich, in einer angemessenen Lautstärke, sodass jeder in der Runde sie hören kann. Außerdem schert er sich wenig darum, was andere von ihm halten und bekommt deshalb die meiste Achtung von seinen Kumpanen. Eine Frau realisiert recht schnell welcher Mann in einer Gruppe das Alpha-Männchen ist und unbewusst die Gruppe anführt.

Oft wird von Männern jedoch falsch verstanden, dass man als Mann ein Arschloch sein muss, um die Frauen um den Finger zu wickeln. Sie denken, sie müssen sich mit möglichst vielen Frauen umgeben und die Zielperson hin und wieder ignorieren, um ihre Aufmerksamkeit zu bekommen. Dies kann aber extrem negativ auf Frauen wirken. Besonders Frauen mit einem gesunden Selbstwertgefühl haben weniger Interesse an Männer, die sie respektlos behandeln.

Echte Gentlemen gibt es heute leider kaum noch. Dabei sehnen sich viele Frauen ebenso nach einem Beschützer und Helfer. Gesten, wie Türen aufhalten und den Arm um sie legen, zeigen, dass du dich als Mann besonders gut um sie kümmerst und sie in den Schutz nimmst. Auf diese Art kannst du Stärke und Männlichkeit beweisen. Das bringt nicht nur eine gewisse Romantik mit sich, sondern lässt Frauen auch spüren, wie wertvoll sie in den Augen eines Mannes sind.

4. Aktives Flirten

Den ersten Schritt zu machen und eine Frau anzusprechen, fällt vielen Männer besonders schwer. Außerdem ist es nicht immer leicht die Signale einer Frau zu erkennen. "Hat sie gerade herübergeschaut? Bedeutet das sie hat Interesse?"

Manche Männer sind da extrem vorsichtig und warten lieber ab, anstatt einen Korb zu kassieren. Du kannst dir jedoch über eine Sache sicher sein. Lächelt sie zu dir herüber und sucht wiederholt Blickkontakt, möchte sie, dass du sie ansprichst. Spätestens dann, wenn sie dich herwinkt ist die Sache ziemlich eindeutig. Trotzdem solltest du nie zu voreilig sein und direkt zu ihr herübergehen. Denn Frauen machen dann oft einen Rückzieher und zeigen dem Mann die kalte Schulter. Sei also geduldig und werfe ihr auch ab und zu mal einen Blick hinüber. Behalte sie ein wenig im Fokus bevor du sie ansprichst.

Wenn es dann soweit ist, folgt meist das zweite Problem: "Wie spreche ich sie an?"

Wie du wahrscheinlich schon weißt: Schlechte Anmachsprüche sind nicht gerade beliebt bei Frauen. Die meisten sind durch solche Sprüche eher genervt, sodass ein Gespräch dadurch gar nicht erst zustande kommt. Du solltest das erste Gespräch anleiten, indem du über etwas sprichst, das zur Situation passt. Gehe nicht unbedingt direkt alle Standardfragen, wie "Wie heißt du?" oder "Bist du auch von hier?", durch, sondern gehe das ganze entspannt an.

Sollte die Frau dich allerdings überhaupt nicht bemerken oder solltest du sie in einer alltäglichen Situation antreffen, wie mittags im Café oder auf der Straße, kannst du sie auch unter einem Vorwand ansprechen. Du könntest beispielsweise Fragen stellen, wie: "Sag mal kennst du dich hier aus? Wo gibt es hier die beste Pizzeria in der Stadt?"

Kommt das Gespräch ans Laufen, darfst du ihr ein Kompliment machen. Allerdings nur eins und nur wenn es ehrlich gemeint ist. Es sollte außerdem ein Kompliment über etwas Außergewöhnliches sein. Standardsätze, wie "Du hast schöne Augen.", hat sie möglicherweise schon zur Genüge gehört. Auch zu viele Komplimente oder ein zu überhebliches Lob schrecken Frauen eher ab. Sätze, wie "Wow, weißt du eigentlich, dass du perfekt bist?" Solltest du zunächst einmal meiden. Denn diese Art von Komplimente sind meist unglaubwürdig. Du kennst sie ja schließlich noch gar nicht. Von daher solltest du ein etwas dezenteres Kompliment wählen. Zum Beispiel kannst du sagen, dass dir ein bestimmtes Merkmal an ihr gefällt, wie ihre Zähne (sollten diese besonders schön sein). Auch mögen es Frauen, wenn man sie weniger auf ihr Aussehen reduziert, sondern wenn man ihre Art schätzt. Nach einem längeren Gespräch können das auch Werte oder Interessen sein, die die Frau vertritt. Wenn ein Mann sie für ihr Wesen wertschätzt, signalisiert es ihr, dass der sie ernst nimmt und respektiert.

Das Gespräch sollte möglichst ausbalanciert sein. Rede nicht zu viel von dir, sondern lasse sie vor allem von sich selbst erzählen. Stelle Fragen, um das Gespräch am Laufen zu halten, aber erzähle auch ab und zu etwas von dir.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist, dass du niemals vorgeben solltest, jemand zu sein, der du gar nicht bist. Meistens haben Frauen ein Gespür dafür, wenn Männer mit etwas prahlen, was gar nicht stimmt und empfinden das als extrem unattraktiv. Versuche deine wahren Erfolge im Leben bescheiden darzustellen. Denn Frauen können es generell nicht leiden, wenn Männer zu viel angeben. Deine Leidenschaften solltest du jedoch kommunizieren. Denn das macht dich unheimlich interessant für eine Frau. Ob es deine Leidenschaft fürs Reisen ist oder eine bestimmte Sportart für die du brennst, das ist ganz egal. Männer, die Ziele haben oder für etwas leben, haben generell einen großen Pluspunkt im Thema Anziehung auf Frauen. Sie wirken nämlich aufregend. Außerdem bieten sie zusätzlich noch spannenden Gesprächsstoff, was dafür sorgt, dass das Gespräch nicht langweilig wird.

Außerdem ist es wichtig, dass du als Mann nicht zu forsch vorgehst. Erinnere dich daran, dass Frauen sich langsamer verlieben als Männer und die Lage zunächst einmal abchecken. Frage also nicht direkt nach ihrer Nummer, sondern frage sie eher, ob sie Lust hätte das Gespräch ein anderes Mal auf einen Kaffee fortzuführen. Dadurch nimmst du ihr ein wenig den Druck und sie bekommt das Gefühl sie müsste sich nicht sofort für oder gegen dich entscheiden.

Steht SIE auf mich?

Wie du schon weißt übernehmen Frauen meist eher den passiven Part beim Kennenlernen. Das macht es umso schwerer zu erfahren, ob eine Frau auf einen Mann steht oder nicht.

Es gibt allerdings ein Paar Anzeichen an denen du ihr Interesse an dir erkennen kannst. Wenn eine Frau auf dich steht, wird das meistens daran deutlich, dass sie sich der Körpersprache des Mannes anpasst und sich unterwürfig verhält. Sie senkt den Blick und schaut ihm von unten in die Augen. Außerdem präsentieren viele Frauen unbewusst ihren Nacken, indem sie die Haare zurückwerfen. Sie spielen an ihrer Kleidung, ihren Haaren oder anderen nahliegenden Gegenständen herum. Ein weiterer Punkt ist ihre Haltung. Wie bei den Männern ist ihr Oberkörper ihrer Zielperson zugewandt und leicht nach vorne geneigt. Auch wird sie versuchen ihre Weiblichkeit zu betonen, indem sie beispielsweise ihre Hände in ihre Hüften stemmt.

Außerdem erkennst du bei Frauen vor allem am Lachen, ob sie auf dich steht oder nicht. Frauen lachen meist mehr und lauter, wenn sie einen Mann anziehend finden. Ein echtes Lachen bedeutet jedoch, dass die Augen mitlachen. Wenn die Mundwinkel nur nach oben gezogen sind, aber in ihren Augen keine Freude zu sehen ist, ist dieses Lachen womöglich nicht ernst gemeint. Auch wenn sie immer wieder wegschaut oder sich nach etwas umsieht, kann das Desinteresse bedeuten.

Auch bei Frauen gilt zu unterscheiden, ob sie dich einfach nur interessant findet oder ob sie in dich verliebt ist. Sie durchläuft die gleichen Stufen der Anziehung, wie der Mann, allerdings in einer anderen Reihenfolge:

- 1. geistige Anziehung
- 2. emotionale Anziehung
- 3. körperliche Anziehung
- seelische Verbundenheit

In der ersten Stufe der Anziehung ist sie an einem Mann interessiert, weil ihr irgendetwas an seiner Art und Weise gefällt. Das Ganze hat weniger mit seinem Aussehen zu tun, sondern meist ist es eher ein bestimmter Charakterzug, wodurch sie auf ihn aufmerksam wird. Deshalb spürt sie häufig zuerst eine geistige Anziehung zum Mann.

Ebenfalls folgt auf diese Stufe meist die emotionale Anziehung, beziehungsweise vermischt sich zum Teil mit der ersten Stufe. In dieser Stufe bekommt sie evtl. schon ein paar Schmetterlinge im Bauch, aber vor allem fühlt sich einfach pudelwohl, wenn der Mann in ihrer Nähe ist. Aus irgendeinem Grund will sie mehr und mehr Zeit mit ihm verbringen. Bei manchen Frauen kann es vorkommen, dass sie sich in dieser Phase noch gar nicht bewusst sind, dass sie diesen Mann überhaupt anziehend finden, sondern betrachten ihn eher als einen Freund.

Spätestens in der Stufe der körperlichen Anziehung wird ihr aber auf jeden Fall deutlich, dass sie sich zu ihm hingezogen fühlt. In dieser Stufe wird sie nämlich intimer mit ihm. Wenn sie ihn dann küsst oder mit ihm Sex hat, stellt sie fest, dass es womöglich, doch mehr als nur eine Freundschaft zwischen den beiden ist.

Letztendlich, wenn sie sich seelisch mit ihm verbunden fühlt, hat sie auch einen Platz für ihn in ihrem Herzen und ist bereit für eine Beziehung mit ihm. Allerdings gibt es auch Fälle, in denen Frauen auf rein körperlicher Basis mit einem Mann intim wird ohne sich dabei emotional zu ihm hingezogen zu fühlen.

Wenn du mehr zu dem Thema "Steht ER auf mich?" oder "Steht SIE auf mich?" erfahren möchtest, dann schaue dir hierzu unseren ultimativen LIEBESTEST an.

Zusammenfassung

- Menschen, die einen großen Mehrwert für uns haben sind für uns besonders attraktiv. Sie sichern unser eigenes Überleben und das unserer Kinder und sie können sich positiv auf die spätere Partnerschaft auswirken. Mehrwerte des potenziellen Partners sind für uns vor allem physische und emotionale Gesundheit, soziale Fähigkeiten, sowie Lebensziele und Wertvorstellungen.
- Was Menschen besonders attraktiv finden ist: Synchronie. Je synchronischer ein Gesicht ist, desto attraktiver wirkt es auf sie.
- Frauen punkten vor allem mit weiblichen Gesichtszügen, wie große Augen, volle Lippen und einem schmalen Kinn. Eine gute Figur kann auf alle Fälle attraktiv auf Männer wirken, jedoch legen die meisten Männer mehr Wert auf die Proportionen einer Frau und weibliche Körpermerkmale, wie Brüste und Hintern.
- Viel wichtiger als das Äußere, ist jedoch die Ausstrahlung einer Frau. Ausstrahlung kommt immer von innen. Eine Frau, die sich weiblich fühlt trägt dies auch nach außen. Männer bemerken, wenn eine Frau selbstbewusst und gut zu sich selbst ist und finden dies extrem anziehend.
- Frauen flirten eher passiv und senden Signale, sobald sie Interesse an einem Mann haben. Sie sollte ihr Interesse an ihm klar vermitteln und Blickkontakt herstellen, ihm ab und zu ein Lächeln schenken und sich ihm mit ihrem Oberkörper zuwenden. Durch Berührungen am eigenen Körper kann sie seine Aufmerksamkeit auf ihren weiblichen Körper lenken.
- Wenn ein Mann eine Frau anziehend findet, dann sucht er vor allem Körperkontakt zu ihr, wirkt eher nervös und versucht sie zu beeindrucken. Männer durchlaufen die Stufen der Anziehungsphase in einer bestimmten Reihenfolge:
- 1. körperliche Anziehung
- 2. emotionale Anziehung
- 3. geistige Anziehung
- 4. seelische Verbundenheit

- Männer punkten eher mit markanten Gesichtszügen, wie ausgeprägte Augenbrauen, Bartwuchs und einem markanten Kinn. Ein definierter und angemessen muskulöser Körperbau signalisiert zum einen Gesundheit und zum anderen Stärke. Frauen sehen in Männern mit diesen Körpermerkmalen meist einen Beschützer und fühlen sich deshalb von ihm angezogen.
- Auch ein Mann kann seine Männlichkeit nur ausstrahlen, wenn er sie selbst auch empfindet. Ein starkes Selbstbewusstsein kann einen Mann zu einem wahren Alpha-Männchen machen. Seine dominante und führende Art kann seine Attraktivität enorm steigern.
- Männer übernehmen beim Flirten eher den aktiven Part und bringen das Gespräch ins Rollen. Dabei sollte ein Mann der Frau nur ehrlich gemeinte Komplimente machen und das Gespräch möglichst ausbalancieren. Außerdem sollte er nicht zu forsch an die Sache herangehen, sondern seine Zielperson zunächst einmal entspannt kennenlernen.
- Wenn eine Frau einen Mann anziehend findet, dann macht sie Gesten, die ihre Unterlegenheit andeuten. Außerdem lacht sie mehr und lauter in seiner Gegenwart. Frauen durchlaufen die Stufen der Anziehung in einer anderen Reihenfolge:
- 1. geistige Anziehung
- 2. emotionale Anziehung
- 3. körperliche Anziehung
- 4. seelische Verbundenheit

KAPITEL 3

BEZIEHUNGSSITUATIONEN VERSTEHEN



s gibt da eine Person, die du sehr magst, aber ihr befindet euch in einer scheinbar ausweglosen Situation. Eure Beziehung ist nicht so, wie du sie dir wünschst oder ihr habt eigentlich noch gar keine Beziehung? Vielleicht kommt dir eine dieser Situationen bekannt vor:

- Ihr seid schon länger in einer Affäre und du fragst dich, ob sich etwas Ernstes daraus entwickeln kann.
- Du bist dir nicht sicher, ob die Person, die mit dir zusammen ist dich wirklich liebt oder nur dein Geld will.
- Die Person, mit der du gern zusammen wärst weiß nicht was sie will oder sagt, sie ist noch nicht bereit für eine Beziehung.

Du bist dir also nicht sicher, wie ernst es mit euch ist und du willst wissen, ob die Person, die du liebst, deine Gefühle auch erwidert. Da das stark von der Situation abhängt, in der ihr euch befindet haben wir verschiedene Situationen einmal zusammengefasst. Es ist wichtig, dass du eure Situation zunächst einmal richtig einschätzt. Solange die Umstände nämlich nicht klar sind, können Signale deines Partners falsch interpretiert werden.

Wir sind nur Freunde

hr kennt euch schon länger, vielleicht sogar schon seit eurer Kindheit und ihr seid nur miteinander befreundet. Allerdings gibt es ein Problem: Du hast dich unsterblich in diese Person verliebt. Dies ist eine riskante Situation, da jegliche Annäherungsversuche oder Liebesgeständnisse eure Freundschaft gefährden könnten. Daher ist es besonders wichtig Signale richtig zu deuten, um herauszufinden, wie diese Person wirklich zu dir steht.

Aber woran erkennst du, ob dieser Freund oder diese Freundin auch mehr für dich empfindet?

Die Signale richtig deuten

Das Problem ist, dass man in viele Dinge, die der Freund oder die Freundin macht, zu viel hineininterpretiert. Besonders, wenn ihr euch schon von klein auf kennt und sehr vertraut miteinander seid, ist es schwer die Signale richtig zu deuten. Wenn dein Freund oder deine Freundin sich mit dir beispielsweise auf einen Kaffee treffen will, dann bedeutet das nicht gleich, dass er oder sie auf dich steht, denn man unternimmt normalerweise auch in einer Freundschaft regelmäßig Dinge miteinander. Auch Kusssmileys in Textnachrichten können absolut nichts zu bedeuten haben, sondern sind vielleicht einfach nur nette Gesten. Im Großen und Ganzen ist besonders eine Sache wichtig beim Zeichen deuten:

Achte weniger darauf, was deine Zielperson zu dir sagt, sondern mehr darauf wie sie sich verhält.

Sollte sie dich zum Beispiel für eine längere Zeit umarmen, als üblich, kann es sein, dass sie dich vielleicht mehr mag, als einen Freund oder eine Freundin. Vielleicht sucht deine Zielperson auch in irgendeiner anderen Form Körperkontakt. Sie legt zum Beispiel den Arm um dich oder streichelt deinen Rücken. Das könnten auf jeden Fall Anzeichen dafür sein, dass sie auf dich steht. Auch wenn sie sich in deiner Gegenwart anders verhält, als mit anderen Freunden, dich zum Beispiel verliebt anschaut oder verspielter mit dir umgeht, als mit anderen, hat sie sich vielleicht schon ein bisschen in dich verguckt.

Aus Freundschaft eine Beziehung entstehen lassen

Manchmal aber merken Menschen gar nicht, dass sie ihren Freund oder ihre Freundin mehr mögen, als nur auf freundschaftlicher Basis. Ganz abgeneigt wären sie aber auch nicht. Es kam ihnen bisher einfach noch nicht in den Sinn, dass sich aus euch beiden mehr entwickeln könnte. In dem Fall ist es deine Aufgabe dafür zu sorgen, dass deine Zielperson darauf kommt. Wichtig ist, dass du in solch einer Situation niemals mit der Tür ins Haus fällst und ihr irgendwelche Liebesgeständnisse machst. Denn das würde deine Zielperson eher abschrecken. Außerdem ist für die Meisten eine Freundschaft nach einem Liebesgeständnis nicht mehr möglich.

Du solltest dich ihr also so langsam annähern, wie es nur geht. Wenn du zunächst einmal nur ein bisschen flirtest, kann sie sich nicht wirklich sicher sein, dass du Gefühle für sie hast, aber sie macht sich zumindest Gedanken dazu. Außerdem wirst du schnell merken, ob deine Zielperson dein Verhalten toleriert, vielleicht sogar darauf anspringt, oder, ob sie absolut nicht darauf eingehen möchte. Du kannst prinzipiell genauso flirten, wie schon in Kapitel 2.2 "Kurven und andere Waffen" bzw. 2.4 "Zwischen Macho und Romantiker" beschrieben ist. Natürlich gehst du damit immer ein Risiko ein, denn es könnte hinterher nicht mehr so sein, wie es zwischen euch einmal war. Außerdem gibt es nie eine Garantie dafür, dass ihr am Ende zusammenkommt. Wenn du jedoch die Signale richtig erkennst und das Ganze mit Geduld und in kleinen Schritten angehst hast du eine größere Chance, dass sich etwas daraus entwickeln kann.

Die Notlösung

Commst du dir manchmal wie die zweite Wahl für jemanden vor? Die Person, in die du verliebt bist, kann sich nicht zwischen dir und einer weiteren Person entscheiden? Ihr verbringt nur Zeit zusammen, wenn ihr Sex habt, aber du wünschst dir, dass sich mehr daraus entwickelt?

Zu realisieren, dass man für jemanden nicht die oder der Eine ist, kann ganz schön weh tun. Niemand ist gerne die Notlösung. Niemand ist gerne nur an zweiter Stelle, und schon gar nicht, wenn einem dieser Mensch wirklich etwas bedeutet.

Wie also stehen eure Chancen? Sieht er oder sie wirklich nicht mehr in dir? An bestimmten Verhaltensweisen kannst du feststellen, ob deine Zielperson wirklich nicht mehr in dir sieht, oder ob sie vielleicht einfach nur zu bequem ist, um mehr daraus entstehen zu lassen. Denn oft ist es so: Solange man sich nicht entscheiden muss und es einem so gut geht, bleibt man einfach bei der aktuellen Situation.

Freundschaft Plus

In diese moderne Form von Beziehung landet man heutzutage immer häufiger. Denn Menschen wollen keine Verpflichtungen mehr haben, sich frei und unabhängig fühlen. Freundschaft Plus bedeutet, dass ihr befreundet seid, aber auch Sex miteinander habt. Ihr mögt euch natürlich gegenseitig. Die meisten Freundschaft-Plus-Beziehungen basieren auf körperlicher Anziehung, jedoch kann es auch möglich sein, dass man sich emotional bzw. geistig ebenso anziehend findet.

Der Punkt an einer Freundschaft-Plus-Beziehung ist allerdings folgender: Es gibt keinerlei Verpflichtungen, die man zu tragen hat, wie es in einer Liebesbeziehung der Fall wäre. Das heißt beide Personen können auch mit anderen Partnern schlafen. Wie man das ganze jedoch gestaltet, ist immer eine Sache der "Verhandlung" und das kann individuell festgelegt werden. Bei den meisten Freundschaft-Plus-Beziehungen haben beide Partner die Freiheit sich auch mit anderen Menschen zu treffen und auch mit anderen Menschen Sex zu haben. Solange beide Partner mit dieser Beziehungsform einverstanden sind, gibt es dabei keinerlei Probleme. Normalerweise geht das Ganze auch eine Zeit lang gut.

Verliebt sich jedoch einer von den beiden in den anderen und möchte eigentlich lieber eine feste Beziehung mit seinem Sexpartner eingehen, dann gibt es ein Problem. Denn für den Verliebten kann sich diese Situation ganz schön mies anfühlen. Besonders Frauen kommen sich in solch einer Situation schnell ausgenutzt vor. Ganz nach dem Motto: "Sie ist nur für Sex gut genug." Das Gefühl kommt auf, dass der Partner nur die Zeit zu überbrücken versucht bis er irgendwann den oder die Richtige/n findet. Dabei wird meist nicht beachtet, dass manche Menschen einfach keine feste Beziehung wollen.

Solltest du dich also von dem Ganzen lieber fernhalten oder gibt es vielleicht doch noch eine Chance, dass sich aus euch eine echte Liebesbeziehung entwickelt?

Hier gilt wieder: Achte auf die Signale deines Partners. Wichtig an dieser Stelle ist herauszufinden, ob dein Partner wirklich nur Sex möchte oder ob er dich eigentlich gar nicht mit jemanden teilen möchte. Denn das ist das einzige, was ihn aus seiner Bequemlichkeit herauslocken könnte.

Das größte Anzeichen dafür, dass dein Partner dich nur für sich haben möchte ist: Eifersucht. Ist er eifersüchtig, wenn du Sex mit anderen Partnern hast? Oder wird er sogar besitzergreifend, wenn du dich mit anderen potenziellen Partnern triffst? Wenn ja, deutet das stark darauf hin, dass das Ganze ohne Verpflichtungen eigentlich gar nicht sein Ding ist. Vielleicht schreckt ihn eher die Tatsache ab, dass man das Ganze Beziehung nennt? Manche Menschen haben auch Bindungsängste und gehen deshalb lieber nur eine offene Sache ein. Aber dazu später mehr.

Sollte dein Partner eine Beziehung mit dir wollen, wird er sich auch mehr in die Richtung bewegen. Wenn dein Partner beispielsweise Dates mit dir möchte oder sich mit dir in der Öffentlichkeit zeigt, ist das Ganze gar nicht so hoffnungslos wie es vielleicht scheint.

Zwischen zwei Menschen

Was ist, wenn die Person, in die du verliebt bist, sich nicht zwischen dir und einer anderen Person entscheiden kann? Woher weißt du, ob deine Zielperson mehr für dich empfindet, als für die zweite Person. Wir gehen davon aus, dass deine Zielperson nicht in einer Ehe ist und mit dieser Person auch nicht in einer festen Beziehung war. Du und die zweite Person haben also quasi den gleichen Status.

Es ist schwierig in dieser Situation einzuschätzen, wen deine Zielperson mehr mag, da du nie wirklich weißt, ob sie die dritte Person im Bunde nicht auch genauso behandelt, wie dich. Sollte eure Zweisamkeit eher auf Sex basieren und er aber mit der Dritten auch Dates haben oder sie den eigenen Freunden oder der Familie vorstellen, dann hast du einen klaren Nachteil. Deine Zielperson sieht dich dann wahrscheinlich eher als Freund bzw. Freundin, mit der er ab und zu schläft. Dir sollte bewusst sein, dass deine Zielperson sich in einer heiklen aber auch schönen Lage befindet. Wer findet es nicht schön von zwei Personen begehrt zu werden, bzw. die Auswahl zu haben? Falls einer nicht will, kann man sich immer noch für den Anderen entscheiden - die Notlösung eben.

Das muss aber gar nicht so sein. Denn du kannst selbst darüber entscheiden, ob du die Notlösung sein willst oder eben nicht.

Solltest du deiner Zielperson schon stark signalisiert haben, dass du mit ihr zusammen sein willst, wird sie sich mit hoher Wahrscheinlichkeit entspannt zurücklehnen und die Situation einfach nur genießen. Solange sie sich nämlich nicht entscheiden muss, wird sie das auch nicht tun.

Du solltest deiner Zielperson daher vermitteln, dass du nicht ewig auf eine Entscheidung warten wirst. Es ist wichtig, dass du für deine Werte einstehst und wenn eines deiner Werte ist, dass du deinen Partner auf keinen Fall mit jemanden teilen möchtest, musst du dafür einstehen.

Viele denken: "Wenn ich meinem Partner zeige, wie sehr ich ihn liebe, wird er sich auch für mich entscheiden." In Wahrheit wird sich ein Mensch, egal ob Mann oder Frau, aber immer für den Menschen entscheiden, den er für interessanter hält. Und es macht dich nicht interessanter, wenn du deine Zielperson anbettelst und alles für sie tust, in der Hoffnung, dass sie sich für dich entscheidet.

Kümmere dich nun unbedingt um dich selbst und gehe anderen wichtigen Dingen im Leben nach. Sobald du für deine Werte einstehst und Grenzen ziehst, wirkst du automatisch wertvoller und somit interessanter auf Andere. Da Männer ja bekanntlich Jäger sind und sie meist erst dann realisieren, dass sie eine Frau sehr mögen, wenn sie nicht mehr da ist, spielt dir das als Frau zusätzlich in die Karten. Aber auch Frauen sind interessierter, wenn ein Mann sich nicht zu abhängig von ihnen macht.

Das bedeutet aber nicht, dass du deine Zielperson ignorieren und dich gar nicht mehr melden sollst. Schnell wird dann nämlich angenommen, dass man überhaupt kein Interesse mehr hat. Viel wichtiger ist es, dass man nicht so leicht durchschaubar ist.

Anhand eines Rattenexperiments, bei dem man die Motivation der Ratten getestet hat, lässt sich dieses Phänomen ganz leicht erklären:

In diesem Experiment bekamen Ratten durch drei verschiedene Röhren in gewissen Abständen Futter, wenn sie einen Schalter betätigten. Die erste Röhre war so geschaltet, dass jedes Mal eine Ladung Futter herauskam, wenn die Ratte den Knopf drückte. Bei der zweiten Röhre kam immer genau nach jedem zehnten Mal drücken Futter heraus. Und bei der dritten Röhre gab es keine Regelung. Die Ladungen kamen manchmal sehr schnell, manchmal dauerte es aber auch eine Weile. Alle Ratten gingen zum Schluss nur noch zu einer Röhre, nämlich zur dritten. Die Erklärung dahinter ist recht simpel: Die Röhre war von allen Röhren am unvorhersehbarsten. Es war nicht eindeutig, wie oft Futterladungen aus dieser Röhre kommen und somit gab es keine sichere Versorgung. Jedoch versuchten die Ratten die Systematik der Röhre zu verstehen.

Und das ist es, was uns Menschen ebenso antreibt: Wir wollen die Logik hinter einer Sache verstehen.

Verhält sich jemand entweder zu eindeutig interessiert oder zu eindeutig desinteressiert, ist diese Person schnell verstanden. Zeigt jemand allerdings manchmal Interesse und dann wieder eine Zeit lang Desinteresse, fällt es uns schwerer diese Person zu durchschauen und wir sind umso motivierter diese Person zu verstehen.

Trotzdem ist Spielchen spielen nicht besonders fördernd in deiner Lage. Denn egal ob Mann oder Frau, beiden ist es wichtig, dass der Partner es auch ernst mit ihnen meint. Besonders Frauen setzen, wie schon erwähnt, eher auf die Männer, die ihnen mehr Sicherheit geben. Gebe deiner Zielperson also zu verstehen, dass du langfristig an einer ernsthaften Beziehung interessiert bist, ohne ihr aber großartig Liebeserklärungen zu machen. Sobald du dich dann mehr um dich selbst kümmerst, bist du automatisch nicht mehr ständig verfügbar und hast den Vorteil gegenüber deiner Rivalin oder deines Rivalen, dass du weniger abhängig von deiner Zielperson bist. Du wirkst also ohnehin interessanter.

Sollte deine Zielperson allerdings weder an eine Beziehung mit dir, noch mit der zweiten Person interessiert sein, dann solltest das akzeptieren und das Ganze beenden.

Wir haben eine Affäre

Du bist heimlich mit einem verheirateten Mann zusammen? Du hast mit einer Frau Sex, die eigentlich noch in einer Beziehung ist?

Affären sind für viele Menschen besonders reizvoll, weil vergebene Partner meist schwer zu kriegen sind. Außerdem reizt es Viele auf geheimnisvoller Weise mit jemanden zu schlafen und die Regeln zu brechen. Das Ganze geht aber auch meistens mit Problem einher. Für die meisten ist das größte Leiden in einer Affäre, dass man nie an erster Stelle steht. Vielleicht hat die Person mit der du schläfst eine Familie, die immer Vorrang hat. Manche haben einen Partner, mit dem sie zusammenleben und können sich daher nur selten mit dir treffen.

Das Problem ist auch, dass die Person, mit der man eine Affäre hat, seiner Familie und dem eignen Ehepartner nichts davon erzählt, bei dir aber mit offenen Karten spielt. Man wusste vielleicht schon von Anfang an, dass die Person, auf die man sich einlässt, vergeben ist. Zu Anfang war man damit auch einverstanden. Aber man hat sich über die Zeit in diese Person verliebt. Und insgeheim hofft man nun natürlich, dass diese Person ihre alte Partnerschaft verlässt, um mit einem selbst etwas Neues aufzubauen.

Meistens wird man in einer Affäre aber von seinem Partner möglichst lange hingehalten: "Mit meiner Ehefrau verstehe ich mich schon lange nicht mehr. Warte noch ein bisschen ab, ich werde mich eh bald von ihr trennen." Natürlich genießen die meisten Menschen es, zwei Optionen zu haben. Es ist ähnlich, wie in der Situation, wenn jemand zwischen zwei Menschen steht: Solange dein Partner sich nicht zwangsläufig entscheiden muss und beide Optionen haben kann, wird er sich auch nicht für eine Option entscheiden.

Das heißt das Ganze funktioniert allerdings nur unter der Vorrausetzung, dass der Ehepartner oder Beziehungspartner, der betrogen wird, nichts von dem Seitensprung erfährt. Das Ganze jedoch aufzulösen und dem Betrogenen von der Affäre zu erzählen würde dich allerdings kein Stück weiterbringen. Außerdem hat der Betrogene den Vorteil, dass er schon länger in einer Beziehung mit diesem Menschen ist. Sie verbindet eine Menge Dinge, vielleicht sogar schon eigene Kinder. Das heißt, im Endeffekt wird sich dein Geliebter wahrscheinlich eher für seinen sicheren Hafen, sprich seine Familie oder Beziehung entscheiden.

Du solltest dich auf keinen Fall zufrieden damit geben, dass du nicht an erster Stelle stehst. Denn du verdienst eine Beziehung, in der du respektiert wirst. Mache dir vor allem eines bewusst: Dein Geliebter betrügt jemanden und das solltest du nicht tolerieren. Solange du dich verständnisvoll und geduldig zeigst signalisierst du folgendes: "Es ist ok, wenn du deine Frau bzw. deinen Mann betrügst und zwei Personen gleichzeitig hast." Mal ehrlich, wenn du in dieser Situation der Betrogene wärst, wie würdest du dich fühlen?

Wenn Menschen ihren Partner wirklich verlassen wollen, dann werden sie es auch tun. Allerdings solltest du deine Zeit nicht verschwenden und vergebens auf jemanden warten. Was die meisten Menschen aus einer Affäre schöpfen ist Leidenschaft. Sie suchen eher nur ein Abenteuer. Und das wird es meist auch bleiben. Deshalb sind Viele eher nicht dazu geneigt aus einer Affäre eine Beziehung entstehen zu lassen, sondern gehen früher oder später zu ihrer Familie oder Beziehung zurück.

Liebe oder Geld?

in Mann mit Geld und einem teuren Auto, am besten noch eine eigene Jacht dazu. Das ist es, was Frauen beeindruckt. Zum Glück gilt das nicht für alle Frauen. Und zum Glück spielt auch für Männer Geld bei der Partnersuche meist keine Rolle.

Was aber kannst du tun, wenn du dir nicht sicher bist, ob dein Partner nur wegen des Geldes mit dir zusammen ist?

Geld und Sicherheit

Geld kann Menschen ganz schön manipulieren. Denn Geld ist in gewisser Weise ebenso, wie Gesundheit und gute Gene, ein Mehrwert für Frauen und Männer.

Vor allem Frauen, die älter sind (meist dreißig oder aufwärts) achten bei der Männerauswahl auf die finanzielle Sicherheit. Obwohl die meisten Frauen in den westlichen Ländern heutzutage recht emanzipiert sind, gelten häufig immer noch die alten Rollenverteilungen. Entweder die Frau bleibt zuhause und kümmert sich um die Kinder, oder es gehen beide Geld verdienen. Dass aber der Mann aufhört zu arbeiten, kommt nur in den wenigsten Fällen vor. Das hat vor allem den Hintergrund, dass Frauen im Durchschnitt weniger verdienen, als Männer. Und da meist der Part zuhause bleibt, der weniger verdient in seinem Job ist das häufig die Frau.

Durch den Verdienstvorteil, den Männer haben, sehen Frauen sehen ihren Partner daher als große Unterstützung in der Familie. Außerdem ist Frauen bei Männern der gesellschaftliche Status wichtig. Und dieser wird besonders von reichen Männern ausgestrahlt. Männer mit Geld gelten in der Gesellschaft als angesehen und haben zusätzlich mehr Macht und Einfluss. Du merkst schon: Hier wird ganz klar die Männlichkeit unterstrichen, die Frauen so fasziniert.

Ein weiterer Punkt ist die Intelligenz des Mannes. Ärzte und Anwälte wirken nicht nur durch ihr Einkommen anziehend auf Frauen, sondern wirken auch gleichzeitig gebildeter. Gebildet sein signalisiert wiederum Sicherheit und gute Gene. Das wirkt übrigens nicht nur auf Frauen anziehend, sondern auch auf Männer.

Geld ist immer ein Mehrwert für Menschen, jedoch wirkt aus evolutionsbiologischer Sicht ein Mann mit Geld attraktiver auf Frauen, als eine Frau mit Geld auf einen Mann wirkt. Es sei denn, der Mann kann für seine eigene finanzielle Sicherheit aus irgendwelchen Gründen nicht sorgen und ist deshalb auf die Hilfe der Frau angewiesen.

Man muss aber trotzdem immer dazu sagen, dass manche Frauen weniger mit Geld zu begeistern sind. Besonders sehr selbstbewusste und selbständige Frauen interessiert der Verdienst des Partners eher weniger. Und zum Glück würden Menschen sich grundsätzlich niemals in jemanden verlieben, ausschließlich aus dem Grund, dass diese Person viel Geld hat. Manche Menschen geben allerdings vor jemanden zu lieben, nur um an das Geld dieser Person zu gelangen.

Will dein Partner nur dein Geld?

Woran erkennst du also, dass dein Partner dich gar nicht liebt, sondern nur auf dein Geld aus ist. Dazu solltest du dir drei Fragen stellen:

- 1. In wie fern ist dein Partner auf dein Geld angewiesen?
- 2. Will dein Partner dich um jeden Preis so schnell wie möglich heiraten?
- 3. In wie fern ist dein Partner für dich da, wenn es dir nicht gut geht?

Wenn sich dein Partner beispielsweise regelmäßig Geld von dir leiht, könnte das darauf hindeuten, dass er auf dein Geld angewiesen ist. Sollte er sich nur ab und zu Geld von dir leihen ist das absolut ok, und es würde noch lange nicht bedeuten, dass er nur auf dein Geld aus ist.

Aber wie sieht es aus, wenn du ihn mal fragen würdest, ob er dir das Geld auch wieder zurückzahlen wird. Du kannst ihm sowas sagen, wie: "Schatz, ich habe momentan selbst nicht so viel Geld zu Verfügung, könntest du mir das Geld so schnell wie möglich zurückzahlen." Was wäre auch, wenn du ihm sagst, dass du ihm momentan aus irgendwelchen Gründen kein Geld mehr leihen kannst? Zeigt dein Partner daraufhin Verständnis oder sogar Scham, ist das ein gutes Zeichen. Sollte er sich jedoch versuchen herauszureden oder aggressiv werden (dich womöglich noch als geizig zu bezeichnen) ist das ein schlechtes Zeichen.

Hat dein Partner einen Job? Wenn nein, heißt das auch nicht zwangsläufig, dass er nur auf dein Geld aus ist. Er sollte allerdings eine Grundmotivation haben sein eigenes Geld zu verdienen und sich nicht auf seinen Lorbeeren ausruhen, bzw. dir auf der Tasche liegen wollen. Denn vielleicht möchtet ihr irgendwann einmal eine Familie zusammen gründen. Gerade dann sollte er Interesse daran haben wollen, die Familie früher oder später versorgen zu können.

Menschen, die wirklich nur auf dein Geld aus sind, wollen dich meist so schnell wie es geht heiraten. Dies tun sie ganz aus der Spekulation heraus, sie könnten in deinem Todesfall irgendetwas erben. Hat dein Partner keine Staatsbürgerschaft in deinem Heimatsland, könnte er auch auf eine Heirat aus sein, damit er so schnell wie möglich die Aufenthaltserlaubnis für das entsprechende Land in der Tasche hat. Hat dein Partner beispielsweise keinen Job und will so schnell wie möglich heiraten, frage ihn, ob er noch mit der Hochzeit warten könnte, bis er einen Job gefunden hat. Wenn dein Partner dich wirklich liebt würde er in diesem Fall Verständnis zeigen.

Wenn deinem Partner dein Geld wirklich wichtiger ist, als du selbst, erkennst du das besonders daran, dass er nicht für dich da ist, wenn es dir schlecht geht und du eigentlich seine Unterstützung bräuchtest. Du solltest dich deshalb unbedingt fragen, ob du mit so einem Partner zusammen sein möchtest. Was wäre, wenn ihr später einmal gemeinsame Kinder hättet und du für lange Zeit krank wirst? Was wäre, wenn er dich dann im Stich lassen würde? Normalerweise merkst du sehr schnell, ob dein Partner etwas zu eurer Beziehung beiträgt, Dinge für dich tut, weil er dich liebt. Oder ob er dich in Wirklichkeit gar nicht liebt und dich nur auf Grund der finanziellen Vorteile, die er durch dich hat, ausnutzt.

Liebe über Distanz

eutzutage ist es völlig normal geworden, das Menschen für den eigenen Job an verschiedenen Orten arbeiten oder gar in eine andere Stadt ziehen. Manche gehen auch für ihren Beruf oder ihr Studium ein paar Monate ins Ausland. Deshalb kommt es immer häufiger vor, dass sich Paare in Fernbeziehungen befinden. Das Ganze hat natürlich einen Nachteil: Man sieht seinen Partner meist für länger Zeit nicht. Das bedeutet, die Beziehung könnte gefährdet sein. Oder etwa doch nicht?

Fernbeziehung heißt, der Partner kommt nicht jeden Abend von der Arbeit nach Hause, so wie es in einer "normalen" Beziehung üblich ist. Manche Paare sehen sich beispielsweise nur am Wochenende. In dieser Beziehungssituation müssen sie sich ständig wieder aufs Neue voneinander verabschieden. Man hat sich gerade so schön aneinander gewöhnt und dann muss der Partner wieder gehen. Gerade, wenn man im Streit auseinandergehen muss, da gewisse Dinge noch nicht geklärt sind, kann dies für das Paar sehr belastend sein. Geht der Partner beispielsweise für eine gewisse Zeit ins Ausland, kann es sein, dass man sich gegenseitig monatelang nicht mehr zu Gesicht bekommt. Das endet meist in großer Sehnsucht und kann sogar Misstrauen bei einigen auslösen. Denn man kann sich ja nie hundertprozentig sicher sein, was der Partner so treibt. Wie kannst du es also schaffen, dass eure Partnerschaft hält? Und wie kannst du sichergehen, dass die Liebe deines Partners noch nicht nachgelassen hat? Dazu haben wir für dich ein paar Tipps zusammengestellt, die du in den folgenden fünf Punkten erfährst und anwenden kannst:

1. Präsenz des Partners

Der erste Punkt ist die Präsenz deines Partners. Wie viel erfahrt ihr beide noch voneinander? Redet dein Partner regelmäßig mit dir, bzw. versucht Kontakt zu dir aufzunehmen? Wie oft skypt oder telefoniert ihr? Oder besteht euer Kontakt eher nur aus Textnachrichten?

Das Ganze hängt natürlich von verschiedenen Faktoren ab. Es kann sein, dass dein Partner grundsätzlich stark beschäftigt ist und sich daher nicht so oft bei dir melden kann. Vielleicht skypt oder telefoniert er auch einfach nicht gerne und schickt deshalb nur Textnachrichten. Auch der Inhalt eurer Konversationen kann von Bedeutung sein. Erzählt dein Partner dir ausführlich von seinem Tag oder ist er eher kurz angebunden? Teilt er dir seine Misserfolge und Erfolge mit und was ihm momentan so durch den Kopf schwebt?

Frage dich immer inwiefern dich dein Partner an seinem Leben noch teilhaben lässt und den Drang verspürt dich Dinge wissen zu lassen. Du wirst schnell merken, ob er wirklich möchte, dass du über sein Leben Bescheid weißt oder ob er dich aus seinem Leben eher ausschließt. Beachte dabei aber auch, dass seine Zeit begrenzt ist und die Laune auch eine Rolle spielt. Ist er vielleicht einfach müde und erzählt deshalb nichts von seinem Tag oder erzählt er grundsätzlich sehr wenig von seinem Leben? Außerdem weisen Sätze, wie: "Du fehlst mir!" oder "Ich freu mich, dich bald wieder zu sehen!" darauf hin, dass du ihm immer noch wichtig bist. Kommen diese Bemerkungen auch mal unerwartet zwischendurch oder eher nur am Ende eines Gesprächs, als sogenannte Abschieds-Floskel?

66

Wichtig ist, dass du dafür sorgst, dass eure Leidenschaft erhalten bleibt. Gerade über die Distanz kann es schwierig sein die Anziehung zueinander zu halten. Ihr könnt euch nicht küssen oder miteinander schlafen. Allerdings kannst du versuchen das Ganze interessant zu halten indem du deinem Partner Komplimente machst oder mit ihm flirtest. Sollte er darauf einsteigen bedeutet das, dass dein Partner immer noch voll und ganz auf dich fixiert ist.

2. Das Vertrauen zum Partner aufrechterhalten

Das Vertrauen zu halten ist in einer Fernbeziehung eines der schwierigsten Dinge. Denn dein Partner führt teilweise ein ganz anderes Leben, als du. Er lernt neue Leute kennen, erlebt andere Dinge, wird mit anderen Menschen feiern gehen. Dabei ist es ganz wichtig, dass du ihm vertraust und dich darauf verlässt, dass du deinen Partner kennst. Du weißt ja schließlich, dass er dich liebt.

Du solltest auf keinen Fall versuchen deinen Partner zu kontrollieren. Auch, wenn es noch so verlockend ist. Schreibe ihm nicht andauernd Nachrichten, um zu überprüfen, was er in diesem Moment macht und wer genau dabei ist. Das setzt deinen Partner einfach zu sehr unter Druck.

Wenn du dir plötzlich wieder die schlimmsten Dinge ausmalen solltest und ihn am liebsten anrufen möchtest, um zu überprüfen wo er ist und was er macht, halte dir in diesem Moment genau zwei Dinge vor Augen:

- 1. Dein Partner liebt dich, denn sonst wäre er keine Beziehung mit dir eingegangen.
- 2. Hundertprozentig kontrollieren kannst du deinen Partner sowieso nicht.

Gib deinem Partner also lieber den Freiraum, den er braucht, denn sonst entfernt er sich nur unnötig von dir. Wichtig ist auch, dass du bei dir selbst bleibst. Damit ist nicht örtlich oder physisch gemeint, sondern eher emotional. Du solltest dich nicht zu sehr an die Beziehung klammern, sondern dich um dein eigenes Leben, sprich Arbeit, Hobbies und eigene Freunde, kümmern. Natürlich solltest du Kontakt zu ihm halten, aber es ist auch nicht schlimm, wenn ihr mal für ein paar Tage keinen Kontakt habt. Du hast schließlich auch ein Leben zu führen. Wenn du ihm dies zeigst machst du dich für deinen Partner viel interessanter, als wenn du ihm die ganze Zeit hinterherspionierst.

3. Plant dein Partner schon euer Wiedersehen?

Auch wenn dein Partner immer wieder über eure Zukunftspläne redet und schon die nächste Wiedervereinigung plant bedeutet das, dass er ist mit seinem Herzen immer noch ganz bei dir. Dies erkennt man vor allem an seine Vorfreude. Ob er sich auf eine gemeinsame Reise freut, die ihr zusammen geplant habt oder einfach nur darauf, dich wieder in den Armen zu halten. Je mehr er sich darauf freut, desto mehr weist es darauf hin, dass er dich wirklich vermisst.

Gerade dann, wenn man über einen längeren Zeitraum von seinem Partner getrennt ist, kommt es häufig dazu, dass einem klar wird, dass man
diese Person wirklich liebt. Deshalb hat man in einer Fernbeziehung auch
den Vorteil, dass der Beziehungsalltag nicht langweilig wird. Gerade wenn
man sich nur am Wochenende sieht ist man weniger dazu geneigt aufeinander zu hocken, sondern unternimmt auch mal etwas Schönes zusammen. Man wertschätzt die Zeit mit seinem Partner ein bisschen mehr, da
man weiß, dass man nicht so viel Zeit mit ihm verbringen kann.

4. Taten sagen mehr aus, als Worte

Lebt ihr beispielsweise weit voneinander entfernt und fahrt oder fliegt euch regelmäßig gegenseitig besuchen? Hier sind es die Taten, die zählen. Fährst du immer nur zu deinem Partner oder nimmt er auch mal den weiten Weg für dich in Kauf? Ist in dieser Hinsicht absolut kein Engagement von seiner Seite aus vorhanden, solltest du ihn darauf ansprechen. Achte hier auch wieder auf seine Reaktion: Reagiert er verständnisvoll oder eher genervt?

Manche neigen dazu, sich ihren Partner immer nach Hause liefern zu lassen. Ihr wohnt beispielsweise weit auseinander und dein Partner bezahlt hin und wieder die Kosten für dein Bahnticket, damit du ihn besuchen kommst. Du denkst wahrscheinlich dies sei eine nette Geste von ihm, da er sich damit finanziell in Unkosten stürzt. Das ist es auch. Aber so großzügig diese Geste auch sein mag, er macht sich trotzdem nicht die Mühe zu dir zu fahren. Somit hat er seinen Beitrag zu dem Ganzen nicht wirklich geleistet. Wenn dein Partner wirklich Zeit mit dir verbringen möchte, wird er auch gewillt sein dafür etwas zu tun. Überlege einmal wie sehr er sich dafür anstrengen muss, ein paar Euros zu bezahlen. Du im Gegensatz, nimmst für ihn eine mehrstündige Reise auf dich.

5. Das Wiedersehen muss perfekt sein

Eben nicht. Viele gehen hier leider mit der falschen Einstellung an die Sache heran. Sie erwarten nämlich eine Entschädigung für die verpasste Zeit mit dem Partner. Ganz nach dem Motto: "Wir haben uns so lange nicht gesehen, jetzt musst du auch für mich da sein." oder "Alles muss unbedingt perfekt sein!". Seinen Partner nach einer langen Zeit endlich wiederzusehen kann bei manchen dazu führen, dass sie ihn gar nicht mehr loslassen wollen. Sie haben sich die Zeit, wenn er wieder da ist so perfekt vorgestellt und wollen dies unbedingt auch so umsetzen. In Wochenendbeziehungen kommt es vor, dass manche am liebsten das ganze Wochenende mit dem Partner verplanen wollen. Sie setzen sich meist ein Highlight nach dem anderen, um guasi alle nicht zusammen verbrachten Tage nachzuholen.

Jedoch übt man damit sehr viel Druck auf seinem Partner aus. Du solltest an dieser Stelle unbedingt akzeptieren, dass es auch noch andere Menschen in seinem Leben gibt, die ihn auch für lange Zeit nicht gesehen haben. Außerdem ist es wichtig, dass dein Partner den Freiraum bekommt, der ihm zusteht. Er hat evtl. Hobbies, die er nachgehen will oder Freunde, die er besuchen möchte. Nach einem langen Auslandsaufenthalt oder einer langen Reise muss er sich vielleicht erst einmal erholen und sich langsam wieder einleben. Nehme es also nicht persönlich, wenn er in dieser Zeit nicht ausschließlich für dich da ist. Du solltest ihm natürlich zeigen, dass du dich freust ihn wieder zu sehen, allerdings ohne zu viel Druck aufzubauen.

Die Zeit zu zweit muss dabei nicht unbedingt mit besonderen Unternehmungen gefüllt sein. Gerade wenn dein Partner lieber etwas Entspanntes machen möchte, beharre nicht unbedingt darauf etwas Aufregendes zu unternehmen. Eine gemeinsame Zeit Zuhause auf der Couch kann ebenso qualitativ hochwertig sein. Und letztendlich zählt auch nur, dass ihr zwei euch aufeinander gefreut habt.

Die "Jein"-Situation

Sätze, wie "Ich kann momentan keine Beziehung führen." kommen dir bekannt vor? Dein Partner scheint unerreichbar, da er sich immer wieder von dir entfernt? Auf die Frage, was das mit euch beiden ist, weicht dein Partner grundsätzlich aus? Mal ist es wunderschön mit ihm, mal meldet er sich tagelang nicht?

Das alles sind Anzeichen für eine klassische "Jein"-Situation. Du weißt einfach nicht woran du bei deinem Partner wirklich bist und auch wenn heute alles perfekt zu seien scheint, du kannst dir nicht sicher sein, ob er dich nicht morgen wieder verlässt.

Freiheitsverlust und Zurückweisungen

Was die Betroffenen aber meist nicht wissen: Hinter dieser "Jein"-Situation steckt eine Bindungsangst. Menschen mit Bindungsangst sind Menschen, die nämlich immer dann Schluss machen, wenn es ernst wird. Sie haben grundsätzlich Probleme damit eine Bindung mit einer anderen Person einzugehen. Manche haben auch Angst, dass sie etwas verpassen könnten und sich stetig auf der Suche nach der oder dem Richtigen. Ihre eigene Freiheit ist ihnen unheimlich wichtig und sie fürchten diese in einer Beziehung zu verlieren.

Menschen mit Bindungsangst suchen sich, wenn auch unbewusst, meist eher Menschen aus, die sich in einer Ehe befinden oder sehr weit weg wohnen, damit erst gar keine richtige Beziehung zustande kommen kann. Sie klagen oft darüber, dass sie sich in die falschen Personen verlieben oder, dass sie ihre Freiheit nicht verlieren wollen, jedoch lassen sie ihre Gefühle in Wahrheit gar nicht erst zu.

Wenn ein Mensch mit Beziehungsangst sich aber trotzdem dazu überwindet eine Partnerschaft einzugehen, versucht er durch verschiedene Strategien den Partner auf Abstand zu halten, um nicht zu starke Gefühle für ihn zu entwickeln.

Dies sind Beispiele für solche Strategien:

- Fremdgehen, bzw. Seitensprünge
- Die Beziehung regelmäßig aus heiterem Himmel beenden (On-Off-Beziehung)
- Sich eine lange Zeit nicht melden oder dem Partner absichtlich seine Liebe entziehen
- Immer dann einen Streit vom Zaun brechen, wenn es ernster wird oder man besonders schöne Moment mit dem Partner hat
- Seinen Partner für viele Kleinigkeiten kritisieren, die eigentlich kaum relevant sind
- Unerfüllbar hohe Erwartungen an den Partner stellen
- Pläne für die Zukunft ausweichen, sich immer irgendwelche Optionen bzw. Fluchtwege offenhalten

Durch das Fremdgehen versuchen sich Menschen mit Bindungsangst schon im Voraus davor zu schützen zu starke Gefühle für ihren Partner zu entwickeln. Sie haben Angst davor enttäuscht oder verlassen zu werden und glauben fest daran, dass das früher oder später passieren wird. Um sich selbst abzusichern, versuchen sie meist schon vorsorglich Abstand zu gewinnen. Solange sie sich Optionen offenhalten (durch beispielsweise Seitensprünge), können sie auch nicht so tief fallen.

In einer Beziehung mit einem bindungsängstlichen Menschen zu sein, bedeutet, dass man sich nie sicher sein kann, wie lange das Ganze noch hält. Sobald es zu Streit kommt, wird die Beziehung von den Betroffenen ganz schnell beendet. Sie entfernen sich meist sofort wieder von ihrem Partner, sobald sie sich eingeengt oder beklemmt fühlen. Oft wollen sie nicht über Beziehungsprobleme sprechen und laufen weg. Es kann vorkommen, dass sie sich tagelang nicht mehr bei ihrem Partner melden. Durch den Nähe-Entzug können sie ihren Partner nämlich auf Abstand halten. Sie lassen ihn quasi am langen Arm emotional "verhungern".

Das geht solange, bis sie sich wieder annähern und die Beziehung wiederherstellen. Meist sind diese Wiedervereinigungen extrem leidenschaftlich und romantisch. Die Betroffenen wirken wie frisch verliebt und alles scheint perfekt zu sein. Ihre Partner sind meist verwirrt, allerdings auch überwältigt. All die Zweifel scheinen verflogen. In diesen Moment zeigen die Betroffenen ganz deutlich, dass sie eigentlich schon Nähe zum Partner wollen. Sobald es ihnen allerdings zu nah ist, greift die Bindungsangst wieder und sie entfernen sich wieder vom Partner. Manchmal fangen sie aus heiterem Himmel einen Streit an. Häufig ziehen sie dann Probleme aus der Vergangenheit vor, die für die jetzige Situation eigentlich gar nicht mehr relevant sind. Menschen mit Bindungsangst sagen nie wirklich "Ja" zu einer Beziehung, aber auch nicht ganz "Nein". Es ist immer eher ein "Jein". Durch das Ganze hin und her entwickelt sich dann die sogenannte On-Off-Beziehung. Die Partner der Betroffenen nehmen das Ganze als eine regelrechte Achterbahnfahrt wahr.

Das Problem dabei ist, dass die Betroffenen meist mit der Erwartung in eine Beziehung hineingehen, dass diese sowieso wieder in die Brüche gehen wird. Sie glauben nicht, dass eine Beziehung lange halten kann. Sie stellen extrem hohe Erwartungen an den Partner oder fangen wegen jeder Kleinigkeit einen Streit an. Dadurch wollen sie zeigen: "Schau, es funktioniert einfach nicht!" oder "Es ist nicht meine Schuld, ich habe alles versucht."

Du kennst das: An einem Tag ist alles schön und dann hörst du wieder drei Tage nichts von deinem Partner? Gerade diese Situation ist ein Klassiker für Partnerschaften mit Bindungsängstlichen.

Der Abhängige

Beziehungen gehen normalerweise immer mit Erwartungen einher. Für Menschen mit Bindungsangst stellt das ein großes Problem dar. Man soll zuverlässig sein, vertrauensvoll und soll über seine Gefühle reden. All diese Dinge sind allerdings Gift für einen Menschen mit Bindungssangst.

Dabei ist es ganz normal, dass der Partner Bedürfnisse hat und für diese auch einsteht. Man möchte natürlich wissen, ob man zusammen ist oder nicht und man will mit dem eigenen Partner gewisse Dinge für die Zukunft planen. Betroffenen haben allerdings Angst den Erwartungen des Partners nicht gewachsen zu sein. Sie denken, wenn ich mich jetzt für die Beziehung entscheide, muss ich für immer bei dieser Entscheidung bleiben. Sobald man sie deshalb mit diesen Dingen konfrontiert weichen sie aus oder laufen weg. Dahinter stecken vor allem Ängste davor, seine eigene Freiheit zu verlieren oder Beklemmungsgefühle. Die Erfahrungen in der eigenen Kindheit oder auch aus früheren Beziehungen sind in ihrem Unterbewusstsein immer noch so sehr präsent, dass man mit diesen Erwartungen genau diese Knöpfe drückt. Die alten Gefühle kommen dann wieder an die Oberfläche und überwältigen die Betroffenen.

Der Abhängige in dieser Konstellation ist meist der Partner vom Bindungsängstlichen. Dieser versucht seine Liebe zu seinem Partner dann meist nochmal extra zu demonstrieren. Denn er fühlt sich natürlich zurückgestoßen und fängt an, an sich selbst zu zweifeln. Egal wie oft der Bindungsängstliche ihn verletzt hat, er hofft immer noch darauf, dass er die Beziehung irgendwann voll und ganz annehmen wird. Der Abhängige denkt, dass man jemanden von seiner Liebe überzeugen kann, wenn man um denjenigen kämpft und macht seinem bindungsängstlichen Partner deshalb alles recht. Alles wird akzeptiert und man versucht bloß alles richtig zu machen. Meist vergisst der Abhängige dabei aber seine eigenen Grenzen und Bedürfnisse. Er versucht mit allen Mitteln die Liebe des Bindungsängstlichen zu erobern. Dieses Verhalten wirkt sich allerdings extrem kontraproduktiv auf Menschen mit Bindungsangst aus. Denn dadurch fühlen sie sich meist noch mehr eingeengt und ziehen sich immer weiter zurück – ein endloser Teufelskreislauf.

Ein angelerntes Verhalten

Wer unter Bindungsangst leidet, der hat Probleme damit Gefühle zuzulassen und sie zu zeigen. Er hat Schwierigkeiten damit, sich auf jemanden einzulassen oder zu vertrauen und er kann sich in Beziehung nie wirklich fallen lassen.

Das Hauptproblem dabei ist, dass es ihnen an Selbstliebe mangelt. Ihnen fehlt zum einen der Glaube daran, dass Beziehungen langfristig funktionieren können und zum anderen der Glaube an ihnen selbst. Das kann zum einen entstehen, wenn man durch eine frühere Beziehung stark verletzt wurde. Vor allem aber entsteht Bindungsangst durch Zurückweisungen der eigenen Eltern in der Kindheit. Die Betroffenen können dabei unterschiedliche Dinge erlebt haben.

Die folgenden Punkte können Beispiele für Zurückweisungen in der Kindheit sein:

- Sie wurden von den eigenen Eltern vernachlässigt oder allein gelassen.
- Sie wurden von den eigenen Eltern ignoriert.
- Harte Bestrafungen waren in ihrer Kindheit an der Tagesordnung.
- Sie mussten ihre eigenen Gefühle unterdrücken.
- Sie erlebten häusliche Gewalt (seelische/körperliche Gewalt).
- Ihre Eltern haben viel gestritten.
- Ihre Eltern haben sich getrennt.

All dies erfährt das Kind als Zurückweisung, was ihm signalisiert: "Du bist nicht genug, so wie du bist". Auch wenn Eltern untereinander streiten oder es zu Gewalt kommt fühlt sich das Kind verantwortlich denkt es muss funktionieren, um geliebt zu werden. Daher behält es den Glaubenssatz, dass Liebe immer an Bedingungen geknüpft ist. Es denkt letztendlich es sei es nicht Wert geliebt zu werden, so wie es ist, sondern müsse dafür in Rollen schlüpfen und sich verstellen. Wenn die gleiche Person im späteren Leben eine Zurückweisung erfährt kommt genau dieser Glaubenssatz mit samt seinem Schmerz wieder an die Oberfläche.

Besonders in Beziehungen kommen Zurückweisungen vor und können sehr wehtun. Meist wurde diese Erfahrung schon einmal gemacht, wodurch die Bindungsängstlichen Angst haben sich wieder auf eine Beziehung einzulassen.

Die Angst nicht genug zu sein, so wie man ist und von dem Menschen, den man liebt, wieder verlassen zu werden, ist einfach zu groß. Problematisch an der ganzen Sache ist, dass den Betroffenen ihre Ängste gar nicht so bewusst sind. Sie empfinden meist eher ein Gefühl von Einengung.

Außerdem vermitteln Eltern, die keine glückliche Beziehung führen, ihrem Kind automatisch, dass Beziehungen sowieso irgendwann in die Brüche gehen werden. Menschen mit Bindungsangst glauben daher grundsätzlich, dass es emotionale Sicherheit gar nicht gibt und haben kein Vertrauen in Partnerschaften.

Allerdings können Kinder, dessen Eltern sie zu stark vereinnahmt haben, genauso gut eine Bindungsangst entwickeln. Beispiele dafür sind:

- Sie wurden von ihren Eltern zu stark behütet und hatten wenig Freiraum.
- Ihnen wurde vermittelt, dass sie für das Glück ihrer Eltern verantwortlich sind.

Besonders wenn Kinder zu sehr behütet wurden und ihnen kaum Freiraum gegeben wurde, kann sich das negativ auf ihre Bindungsfähigkeit auswirken. Sie haben im späteren Leben große Ängste ihren Freiraum zu verlieren oder sie fühlen sich zu stark für jemanden verantwortlich. Sie denken zum Beispiel, dass sie für das Glück ihres Partners verantwortlich sind und können sich schlecht von den Wünschen des Partners abgrenzen. Dies übt einen enormen Druck auf sie aus, sodass sie Angst haben, sich selbst zu verlieren.

Gibt es Hoffnung?

Viele Betroffene denken von sich selbst, dass sie beziehungsunfähig sind und niemals eine langfristige Beziehung führen können. Das ist allerdings nicht der Fall. Jemand der beziehungsunfähig ist, ist in der Regel eher egoistisch und möchte grundsätzlich keine Beziehung. Menschen mit Bindungsangst hingegen wünschen sich sehr wohl Nähe und Liebe. Sie wollen eine Partnerschaft, aber schaffen es aus Angst vor Zurückweisungen nicht eine Partnerschaft zu halten oder sie gar erst einzugehen. Mit Angst wird kein Mensch geboren, sondern es ist etwas, dass im Laufe des Lebens (meist sehr früh) irgendwann angelernt wurde. Deshalb kann man sie auch wieder verlieren.

Solltest du mit jemanden zusammen sein, der Bindungsangst hat, bedeutet das also nicht, dass es keine Hoffnung für euch gibt. Bindungsangst kann geheilt werden, allerdings kannst du allein deinem Partner die Angst nicht nehmen. Selbstwert kann nur aus einem selbst entstehen. Daher müssen Bindungsängstliche sich ihre Angst unbedingt selbst eingestehen, um dann daran arbeiten zu können. Denn nur dann, wenn Betroffene bereit sind an sich selbst zu arbeiten haben sie eine Chance darauf ihre Bindungsangst überhaupt abzulegen. Sie müssen verstehen, wie diese Angst entstanden ist, um ihren negativen Glaubenssatz loszuwerden. Das geht beispielsweise durch eine Therapie oder einem persönlichen Coaching.

Wie geht man mit einem Partner um, der Bindungsangst hat?

Du solltest dir bewusstmachen, dass du nicht schuld daran bist, dass dein Partner sich immer wieder von dir entfernt. Egal wie ambivalent eure Beziehung ist, du darfst es keinesfalls auf dich projizieren. Wichtig ist, dass du deinem Partner mitteilst, wie du dich in der Beziehung mit ihm fühlst. Achte auf deine eigenen Bedürfnisse und zeige ihm immer wieder deine Grenzen. Wie du das machst, erfährst du in Kapitel 5.5 "Auch Liebe hat Grenzen". Frage deinen Partner auch nach seinen früheren Beziehungen. Hatte er vielleicht schon Beziehungen, die ähnlich verlaufen sind, wie eure Beziehung momentan? Dadurch regst du ihn zum Nachdenken an und bringst ihn auf die richtige Fährte.

Das große Geheimnis, wie man sich einem solchen Menschen annähert, besteht darin, ihm genug Raum zu lassen, aber ihn trotzdem mit der Situation zu konfrontieren. Nur wenn das ganze ohne Druck und Schuldzuweisungen verläuft, bekommt ihr eine neue Grundlage, um über dieses Thema zu reden. Wenn das Thema erst einmal bekannt ist, verliert dein Partner auch ein Stück weit seine Hemmungen, um über seine Gefühle zu reden. Er wird besser verstehen, dass seine Ängste nichts mit dir zu tun haben, sondern schon lange in seinem Leben sind. Wenn er das verstanden hat, hat er genau zwei Möglichkeiten:

- Er trennt sich von dir und findet irgendwann einen neuen Partner, mit dem es ähnlich verlaufen wird.
- Oder er ergreift nun die Initiative und arbeitet an seinem Problem.

Sollte er seine Bindungsangst nicht einsehen und nicht gewillt sein an sich selbst zu arbeiten, ist es wichtig, dass du dich selbst schützt. Auf Dauer kann dich sein Verhalten extrem herunterziehen und dein Bedürfnis nach Sicherheit kann auf lange Sicht nicht erfüllt werden. Mach dir selbst Gedanken darüber, ob du in dieser Beziehung glücklich werden kannst oder ob dich sein Verhalten zu sehr belastet. Es ist deine Aufgabe, dich darum zu kümmern, dass der negative Kreislauf durchbrochen wird, wenn du dich damit nicht gut fühlst. Wie schon erwähnt, kannst du versuchen mit deinem Partner offen über das Problem zu reden, allerdings kann er seine Ängste nur ablegen, wenn er selbst daran arbeitet. Sollte er davon nichts wissen wollen, musst du dir überlegen, ob es für dein eigenes Wohlbefinden besser ist, die Beziehung zu beenden.

Zusammenfassung

- Wir sind nur Freunde: Um aus der Friend-Zone herauszukommen, solltest du unbedingt die Signale richtig deuten. Wenn deine Zielperson Körperkontakt zu dir sucht oder dich anders behandelt, als andere Freunde, hast du gute Chancen, dass sich daraus mehr entwickeln könnte. Du solltest dich möglichst langsam annähern und deiner Zielperson keine Liebesgeständnisse machen, denn damit gefährdest du eure Freundschaft.
- Freundschaft Plus: In einer Freundschaft-Plus-Beziehung hat man häufig das Problem, dass sich früher oder später der Eine in den Anderen verliebt. Will dein Partner wirklich nur Sex oder will er dich doch lieber ganz für sich alleine? Eifersucht ist ein großes Indiz dafür, dass dein Sexpartner in dich verliebt ist. Dates zu haben oder sich in der Öffentlichkeit zusammen sehen lassen könnte der nächste Schritt in Richtung Beziehung sein.
- Zwischen zwei Menschen: Zwei Personen zur Auswahl zu haben ist ein tolles Gefühl für Männer, wie auch für Frauen. Für die zwei, die sich denselben Partner ausgeguckt haben, ist das Ganze jedoch furchtbar. Niemand möchte natürlich die zweite Wahl sein. Wenn du dich in dieser Lage befindest, dann solltest du deiner Zielperson auf jeden Fall nicht hinterherlaufen. Gebe ihm zu verstehen, dass du dir eine Beziehung mit ihm vorstellen könntest, aber nicht mehr lange auf ihn warten wirst. Zeige ihm hin und wieder, dass du interessiert bist, aber versuche ihm auch zu zeigen, dass du auch ohne ihn glücklich mit deinem Leben bist ob mit oder ohne ihn.
- Wir haben eine Affäre: Dies ist eine schwierige Situation, da dein Partner sich in einer festen Beziehung oder Ehe befindet. Du solltest dich auf keinen Fall zufrieden damit geben, dass du nicht an erster Stelle stehst, denn du verdienst eine Beziehung, in der du respektiert wirst. Dein Partner wird womöglich versuchen dich hinzuhalten. Zeige ihm deinen Wert und warte nicht auf ihn. Leider sind die meisten Fremdgeher zu bequem, um ihre feste Beziehung für ein Abenteuer zu verlassen.
- Liebe oder Geld: Geld kann auf Männer, wie auch auf Frauen, extrem anziehend wirken. Denn Geld bedeutet bei der Partnerwahl Sicherheit für einen selbst und dem eignen Nachwuchs. Manche Menschen gehen Beziehungen ein, weil sie ausschließlich am Geld des Partners interessiert sind und nicht am Partner selbst. Diese Menschen erkennst du besonders daran, dass sie dich zum Beispiel so schnell wie möglich heiraten wollen, in schlechten Zeiten nicht für dich da sind oder extrem auf dein Geld angewiesen sind.

- Liebe über Distanz: Solltet ihr euch in einer Fernbeziehung befinden, da dein Partner sich zum Beispiel im Ausland befindet oder nur am Wochenende nach Hause kommt, kannst du an bestimmten Anzeichen erkennen, ob dein Partner dich noch liebt oder ob er dich schon aufgegeben hat. Zum einen sollte dein Partner immer noch präsent sein, sprich sich häufig bei dir melden und dir von seinem aktuellen Alltag erzählen. Außerdem solltest du mehr auf seine Taten achten, als auf seine Worte. Um deinen Partner nicht zu verlieren, solltest du ihm grundsätzlich Vertrauen schenken und ihm den nötigen Freiraum geben, sobald er wieder heimkommt.
- Die "Jein"-Situation: Hat dein Partner Bindungsängste, erkennst du das daran, dass er beispielsweise in extrem schönen Momenten zwischen euch beiden, aus heiterem Himmel einen Streit vom Zaun bricht, um sich wieder von dir zu entfernen. Auch wenn er Zukunftsplänen grundsätzlich ausweicht, kann das bedeuten, dass er keine Verantwortung übernehmen will, bzw. keine Bindung eingehen kann. In solchen Fällen kann sich eigentlich nur der Bindungsängstliche selbst helfen, zum Beispiel indem er eine Therapie macht. Indem du deine Grenzen und Gefühle kommunizierst, kannst du ihn aber auf sein Problem aufmerksam machen und auf den richtigen Weg bringen.

KAPITEL 4

VERSPRECHEN GEBEN, VERSPRECHEN BRECHEN



Ob Beziehung oder Ehe, wir alle gehen in einer Partnerschaft kleine "Versprechen" ein. Diese Versprechen sind voll von Werten, die für uns eine Beziehung ausmachen. Wir wollen, dass unser Partner ehrlich ist, uns vertraut und uns respektiert. Außerdem soll er für uns da sein, in guten, wie in schlechten Zeiten.

Einer der größten und wichtigsten Werte einer funktionierenden Partnerschaft ist allerdings die Treue. Warum aber ist genau die Treue das Versprechen, das am öftesten gebrochen wird? Und woran erkennst du, ob dein Partner untreu ist?

Werte in einer Partnerschaft

Die meisten von uns träumen von der großen Liebe. Aber woher wissen wir wann wir wirklich Liebe fühlen, bzw. geliebt werden. Wir haben unseren Partner gewählt auf Grund der Mehrwerte und der Charakterzüge, die uns so gut gefallen. Aber ist es wahre Liebe? Um diese Frage zu beantworten muss erst einmal geklärt werden: Was bedeutet Liebe für dich eigentlich?

Eigene Werte kennen

Hinter Liebe stecken immer Werte, die sich Menschen für ihre Beziehung wünschen. Jeder hat seine eigenen Werte auf die er baut, wenn er mit jemanden eine Bindung eingeht. Stelle dir also selbst die Frage: Welche Werte sind dir in einer Beziehung wichtig? Und wenn du sie nach Wichtigkeit sortieren müsstest, wie würde das aussehen? Du kannst dazu am besten deine Werte auf einem Zettel schreiben und sortieren, um es dir selbst deutlicher zu machen.

Die folgende Liste kann dir dabei helfen:

- Respekt
- Ehrlichkeit
- Verantwortungsbewusstsein
- Toleranz
- Rücksichtnahme
- Treue
- Vertrauen
- Offenheit
- Zuneigung
- Sexueller Kontakt
- Leidenschaft
- Freiheiten
- Ausgeglichenheit
- Frieden
- Dankbarkeit
- Familiensinn
- Finanzielle Absicherung
- Fürsorglichkeit
- Verlässlichkeit
- Eigenständigkeit
- Kompromissbereitschaft
- Gerechtigkeit
- Inspiration
- Wertschätzung
- Zusammenhalt
- Sicherheit

Natürlich kann es passieren, dass all diese Werte in irgendeiner Weise wichtig für dich sind. Allerdings geht es nun mehr darum, die Werte zu identifizieren, die dir am allerwichtigsten sind in einer Partnerschaft. Ermittle dabei deine fünf wichtigsten Werte.

Unsere Werte sind meist geprägt von unserer Umgebung und unserer Erziehung, allerdings können sie sich auch im Laufe des Lebens wieder verändern. Nur dann, wenn wir unsere Werte kennen, können wir nach ihnen handeln. Und nur dann, wenn wir im Einklang mit unseren Werten handeln, können wir dauerhaft glücklich und erfolgreich in unseren Beziehungen sein.

Du musst dir vorstellen: Werte sind vollkommen unsichtbar, man sieht sie einem nicht an. Und da wir uns selbst manchmal gar nicht so wirklich bewusst sind, was Liebe für uns bedeutet, wissen wir meist noch weniger darüber Bescheid, was Liebe für unseren Partner bedeutet. Durch das Handeln unseres Partners können wir seine Werte eigentlich nur erahnen. Schenkt er uns besonders viel Aufmerksamkeit und ist für uns da, wenn wir Probleme haben, bringt uns Tee ans Bett, wenn wir krank sind, könnte das bedeuten, dass für ihn Fürsorglichkeit ein wichtiger Wert für ihn in einer Beziehung ist. Trotzdem können wir uns nie ganz sicher sein, bis wir darüber sprechen.

Über Werte in Beziehungen sprechen

Wir sollten unseren Partner also auf seine Werte ansprechen und ihn auch unsere eigenen Werte mitteilen. Das ist wichtig für beide Partner, um zu erfahren: "Was macht meinen Partner glücklich? "Wie will er diese Beziehung führen?"

Wenn du einen Wert kommunizieren willst, mache dir Gedanken dazu, wie du dich deinem Wert entsprechend verhalten kannst und vor allem auch, was du von deinem Partner genau erwartest. Dein Partner mag vielleicht den selben Wert als sehr wichtig empfinden, hat aber eine völlig andere Vorstellung davon, wie man diesen Wert lebt.

Während Verlässlichkeit für dich bedeutet, dass dein Partner sich an Verabredungen hält und pünktlich erscheint, kann derselbe Wert für deinen Partner bedeuten, dass du seine tiefsten Geheimnisse bewahrst und ihn vor anderen nicht bloßstellst. Es ist also wichtig, dass ihr beide genau wisst, was ihr mit euren Werten meint, sonst kann es zu großen Missverständnissen kommen.

Außerdem können Werte manchmal im Konflikt miteinander stehen. Willst du vor allem Freiheit und dein Partner möchte Nähe, kann das manchmal zu Krisen in Beziehung führen. Hier sollte man den Wertekonflikt unbedingt ansprechen und versuchen einen Kompromiss zu finden.

Fünf Anzeichen dafür, dass dich dein Partner hintergehen könnte

Werte werden leider auch in Beziehungen immer wieder missachtet. Treue ist dabei eines der Versprechen, das am häufigsten gebrochen wird. Doch woran erkennst du, ob dein Partner neben dir noch jemand anderes hat?

Manche Menschen spüren, wenn ihr Partner sie betrügt. Sie haben so eine Ahnung, denn ihr Partner verhält sich anders. Andere wiederum haben keinen blassen Schimmer. Wenn eure Beziehung sowieso schon problematisch ist, euer Sexleben schon lange nicht mehr so ist, wie es mal war und ihr kaum noch miteinander redet, ist das keine gute Grundlage für eine stabile Beziehung und Seitensprünge sind so gut wie vorprogrammiert. Frieden in der Beziehung ist aber auch kein Ausschlusskriterium. Manchmal gehen Menschen fremd, obwohl sie mit ihrer Beziehung rundum zufrieden sind. Das macht es viel schwieriger einen Fremdgänger an seinen Verhaltensweisen zu erkennen. Es gibt jedoch vier Anzeichen, die auf jeden Fall ein Hinweis dafür sein könnten, dass dein Partner dir nicht mehr treu ist.

Dein Partner wirkt gereizt

Gerade dann, wenn Menschen fremdgehen stehen sie meistens unter extrem hohen Druck. Sie haben Angst ertappt zu werden und wollen auf gar keinen Fall mit irgendwelchen Fragen bombardiert werden. "Wo warst du?" Darauf reagieren sie meist gereizt und mit Vorwürfen. Sie versuchen all die Schuld auf ihren Partner zu schieben. "Immer spionierst du mir nach." oder "Ich muss dir nicht immer sagen, wo ich hingehe." Könnten beispielsweise eine gereizte Reaktion sein. Damit wollen sie ihrem Partner unterstellen er sei paranoid oder unzurecht misstrauisch.

Wie reagiert dein Partner, wenn du ihn mit deinem Misstrauen konfrontierst oder ihn direkt fragst, ob es da noch jemand anderes in seinem Leben gibt. Reagiert er extrem empfindlich oder rastet sogar aus, hast du da wahrscheinlich einen wunden Punkt getroffen. Nicht selten verhalten die Treuebrecher sich als seien sie zutiefst gekränkt und sind tagelang beleidigt, um ihre Schuld auf ihren Partner abzuwälzen. Manchmal wirken diese Reaktionen auch ein bisschen wie einstudiert. Könnte da also vielleicht etwas dran sein?

Euer Sexleben verändert sich

Ein weiteres Anzeichen für Untreue ist ein verändertes Sexleben. Habt ihr vielleicht viel mehr oder viel weniger Sex als sonst? Beide Fälle können hier auf einen Seitensprung hinweisen.

Denn entweder will dein Partner sein schlechtes Gewissen kompensieren und dich mit mehr Zuneigung entschädigen. Oder er hat kaum noch Lust mit dir zu schlafen, da er sich seinen Sex woanders herholt. Auch wenn der Sex weniger leidenschaftlich ist als sonst oder dir dein Partner eher so vorkommt, als hätte er eine Pflicht zu erfüllen, könnte es sein, dass du nicht die einzige, bzw. der einzige bist mit dem dein Partner schläft.

Dein Partner ist weniger verfügbar, als sonst

Bleibt dein Partner neuerdings länger auf der Arbeit? Ist er kaum noch erreichbar oder ständig mit Freunden unterwegs? Wenn dieses Verhalten nicht schon von vorneherein normal war, sollte es dich stutzig machen. Du kannst ihn unter einem Vorwand mal unerwartet anrufen, wenn du Verdacht schöpfst. Sollte er nicht an sein Handy gehen, hat das noch gar nichts zu bedeuten. Vielleicht war es gerade nicht in Reichweite oder es war auf lautlos geschaltet. Drückt er dich weg, ist das eher ein schlechtes Zeichen. Es ist eher unwahrscheinlich, dass er sich zu später Stunde noch in einer Besprechung befindet.

Dein Partner ist außergewöhnlich nett zu dir

Die meisten Menschen plagen Schuldgefühle, wenn sie ihren Partner betrügen. Das ganze versucht er dann mit Geschenken oder netten Gesten zu kompensieren. Er lädt dich vielleicht zum Essen ein oder kauft dir etwas Nettes. All die Dinge tauchen plötzlich auf und du fühlst dich davon schon fast überhäuft? Hat er das vorher sonst eher selten getan? Dann könnte das ein Anzeichen dafür sein, dass er versucht seine Schuldgefühle loszuwerden.

Auch macht er dir großzügige Geschenke, die Zeit in Anspruch nehmen. Zum Beispiel schenkt er dir zwei Konzertkarten, die allerdings nicht für euch beide, sondern für dich und einen weiteren Freund oder einer weiteren Freundin gedacht sind. Damit hat er einen festen Termin, an dem er sicher weißt, dass du beschäftigt bist. Er kann diese Zeit dann nutzen, um sich mit seinem Liebhaber bzw. seiner Liebhaberin zu treffen.

Auf einmal hat dein Partner all seine Passwörter geändert

Wenn dein Partner wirklich etwas zu verheimlichen hat und nicht möchte, dass du Zugang zu seinem Handy oder Computer hast, dann ändert er natürlich seinen Pin, bzw. seine Passwörter. Manche Menschen ändern ihre Passwörter grundsätzlich regelmäßig, um ihre Daten geheim zu halten. Sollte dein Partner jedoch nicht zu dieser Sorte Mensch gehören, dann hast du allen Grund dazu, stutzig zu sein, wenn er plötzlich all seine Passwörter geändert hat.

Auch wenn er sein Handy meist von dir wegdreht, wenn er Nachrichten schreibt und darauf achtet, dass du ihm dabei bloß nicht zusiehst, ist das ein eindeutiges Anzeichen, dafür, dass er etwas vor dir zu verheimlichen hat.

All diese Dinge sind allerdings auch keine hundert prozentige Garantie dafür, dass der Partner untreu ist. Manchmal verändern sich Menschen. Es kann zum Beispiel sein, dass dein Partner aus irgendeinem Grund motiviert ist, dir mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Vielleicht hat er sich Gedanken gemacht und gemerkt, dass er mehr für die Beziehung tun sollte. Auch wenn Menschen sich entfernen, muss das nicht zwangsläufig heißen, dass sie fremdgehen. Manche Menschen suchen einfach nur emotionalen Abstand oder können aus irgendeinen Grund einfach keine Nähe mehr zulassen. Sollten aber alle fünf Punkte zutreffen, hast du allen Grund dir Gedanken zu machen.

Warum fremdgehen menschlich ist

Diese Frage stellen sich viele Menschen. War er unglücklich in unserer Beziehung? Konnte ich ihr nicht mehr das geben, was sie brauchte? Aber was bedeutet eigentlich Untreue? Und warum gehen sogar Menschen fremd, die eigentlich rundum zufrieden mit ihrer Beziehung sind?

Was ist Untreue?

Die Frage danach wo Untreue anfängt und wieder aufhört kann nicht immer eindeutig beantwortet werden.

- Bedeutet ein Kuss auf der Party, dass man untreu ist oder zählt das eher als Ausrutscher?
- Ist man vielleicht schon untreu, wenn man einer anderen Person anzügliche Nachrichten schickt. Ist flirten erlaubt?
- Was ist, wenn der Partner übers Fremdgehen nachdenkt? Ist das schon Untreue?
- Ist eine einmalige Bettgeschichte besser als eine Affäre, die über Monate geht?

Oft wird angenommen, dass Frauen fremdgehen, weil sie sich alleine fühlen und Männer dies eher aus Langweile tun. In Wirklichkeit werden die Motive hinter einem Seitensprung aber meist falsch verstanden.

Ein Blick auf unsere Geschichte schafft hier ein wenig Klarheit:

Seitdem die Ehe erfunden wurde, gibt es das auch das Fremdgehen. Untreue ist das große Tabu in jeder Beziehung. Wir haben uns einander versprochen, also müssen wir uns auch treu sein. Aber egal wie groß dieses Tabu in unserer Gesellschaft ist, es scheint nichts daran zu ändern, dass Fremdgehen praktiziert wird.

Früher hatte es für Männer wenig Konsequenzen, wenn sie mit mehreren Frauen nebenher Sex hatten. Außerdem wurden es immer auf ihren Treib geschoben, dem sie nicht entfliehen können. Sie sind die Jäger, die ihrem Trieb unterliegen und möglichst viel Nachwuchs zeugen müssen. Eigentlich ging es damals aber um etwas ganz Anderes. Männer mussten sich behaupten. Sie sind diejenigen, die Stärke zeigen müssen, sexuell übertreiben sollten und mit ihrer "Beute" prahlen durften. Frauen hingegen sollten möglichst bescheiden bleiben. Sie sollten den Sex ablehnen und am besten nicht zeigen, dass sie ihn überhaupt wollen. Eine Frau, die oft Sex hatte oder in ihrer Ehe mit anderen Männern schlief, galt in den Augen der Gesellschaft als Hure. Auch heute gibt es immer noch Länder, in denen Frauen für ihre Untreue die Todesstrafe bekommen. Jedoch hat sich das Bild dank der Emanzipation ein wenig gewandelt.

Die Spanne der Untreue wird heutzutage immer weiter ausgebaut. Manche empfinden es als Betrug, wenn der Partner Pornos schaut. Andere denken, der Partner ist untreu, weil er immer noch auf seiner Dating-App aktiv ist. Es gibt also keine genaue Definition von Untreue und es ist daher auch schwer einzuschätzen wie viele Menschen in ihren Partnerschaften überhaupt untreu sind. Wo fängt ein Seitensprung also an und wo hört er auf?

Prinzipiell muss jeder individuell seine Grenzen setzten. Es gibt jedoch drei Dinge, die in jedem Seitensprung enthalten sind:

- 1. Eine geheime Beziehung
- 2. Eine emotionale Verbindung
- Eine sexuelle Chemie

Sexuelle Chemie ist in dieser Hinsicht nicht nur der Körperkontakt an sich. Auch die Vorstellung allein, dass man jemanden küsst, kann mindestens genauso erotisch sein, wie mit diesem Jemand zu schlafen. Ist die Vorstellung daran, dann nicht auch mindestens genauso falsch, wie die Tat an sich?

Für die meisten nicht. Denn das Problem dabei ist, dass die meisten Menschen irgendwann einmal fantasiert haben und das ja nun bedeuten würde, dass sie alle einmal untreu gewesen wären.

Unerfüllte Erwartungen

Damals bedeutete eine Partnerschaft vor allem wirtschaftliche Sicherheit, heute suchen wir in einem Partner eher emotionale Sicherheit. Somit ist unser Überleben weniger von unseren Partnerschaften abhängig. Es ist mehr zu einem romantischen Engagement geworden, worin unser Partner jedoch eine Reihe an Erwartungen zu erfüllen hat. Vor allem aber soll er uns das Gefühl geben, dass wir der oder die Eine sind und es nicht so leicht ist, einen Ersatz für uns zu finden. Und genau diese Erwartung wird nicht erfüllt, wenn unser Partner untreu ist.

Wenn unser Partner uns betrügt oder hintergeht trifft uns das besonders hart. Es ist ein furchtbares Gefühl, wenn man zufällig Nachrichten auf dem Handy des Partners findet, die seine monatelange Affäre aufdecken. Das Gefühl "Ich war nicht gut genug" kommt wieder in uns hoch. "Da gibt es jemand anderes der besser war." Untreue zerstört also nicht nur das Streben nach Liebe, sondern hat auf uns auch eine traumatische Wirkung. Denn es bedroht unser Selbstwertgefühl. Für viele ändert Untreue alles: Man dachte, man kennt seinen Partner und man dachte man kann ihm vertrauen. Aber jetzt ist man sich nicht mehr so sicher wer diese Person überhaupt ist und was man aus dieser Partnerschaft noch schöpfen kann. Man weiß nicht, ob man dieser Person oder irgendjemand anderem überhaupt jemals wieder vertrauen kann.

"Sich fürs Bleiben zu entscheiden ist eine Schande."

Und was dann? Lieber Schluss machen, als seinen Stolz zu verlieren? Gerade in unserem Zeitalter realisieren wir immer mehr, dass wir das Recht haben uns unsere Wünsche zu erfüllen, um glücklich zu sein. Das führt dazu, dass wir immer mehr wollen. Wir haben das Gefühl wir verpassen. "Vielleicht bin ich glücklicher im Leben, wenn ich mich von meinem Partner trenne?"

Viele aber wollen sich gar nicht trennen. Aber das, was ihnen am meisten im Weg steht ist die Gesellschaft, die denkt, dass man unbedingt glücklich sein müssen. Hat uns unser Partner betrogen, werden wahrscheinlich die wenigsten der Freunde und Familie sagen, dass man ihm verzeihen soll.

Man sollte sein Glück ja schließlich nicht für jemanden aufgeben. "Verlass ihn, er wird dich wieder betrügen." Wenn wir trotz des Seitensprungs unseres Partners bei ihm bleiben, würden wir den Menschen in unserem Umkreis am liebsten gar nichts davon erzählen. Denn sie könnten uns dafür verurteilen, uns für schwach halten. Natürlich ist es wichtig glücklich zu sein im Leben, aber ist "wegwerfen" immer der Weg zu Glück?

Das fehlende Teil unseres Selbst

Was viele sich selbst nicht wirklich beantworten können, ist die Frage: Warum gehen wir fremd?

Meistens wird angenommen, dass Menschen betrügen, weil etwas in der Beziehung nicht funktioniert hat oder weil mit dem Menschen selbst etwas nicht stimmt. Warum sollte man jemand anderes suchen, wenn man schon alles in seiner Partnerschaft finden kann?

Die Wahrheit ist aber: Die Beziehung kann noch so perfekt sein, sie schützt uns nicht davor, dass unser Partner fremdgeht. Warum aber würden glückliche Menschen, die alles in der Partnerschaft haben ihren Partner betrügen?

Manche denken, dass untreue Menschen falsche Ansichten über Treue und Partnerschaft haben oder, dass diese Menschen einfach egoistisch sind. Aber selbst Menschen die zutiefst an Treue und Partnerschaft festhalten, können irgendwann im Leben diese Grenze überschreiten. Sie glaube daran, dass Treue, das wichtigste in einer Partnerschaft ist, haben sich sogar geschworen niemals zu betrügen. Sie würden ihren Partner niemals verletzen wollen. Aber trotzdem kann es passieren, dass diese Menschen irgendwann im Konflikt stehen mit ihren eigenen Werten und Handlungen.

Denn auch sie können an diesen Punkt in ihrem Leben kommen, an dem sie sich nach Freiheit sehnen, oder etwas Neues wollen. Oder schlichtweg auf der Suche nach einem fehlenden Teil ihres Selbst sind. Vor allem die Menschen, die immer brav das taten, was von ihnen erwartet wurde und ihre Gelüste nie wirklich ausgelebt haben, neigen dazu irgendwann auszubrechen. Sie gehen also fremd. Und sie suchen sich dann meistens genau die Menschen aus, die das komplette Gegenteil von ihnen sind. Dadurch finden sie das fehlende Teil ihrer Persönlichkeit. Jemand der genau das Leben lebt, dass man sich selbst immer gewünscht hat.

Es geht also weniger darum, dass wir uns nach einer anderen Person umsehen, sondern vielmehr darum, dass wir uns nach einem anderen Selbst umsehen. Und, dass wir uns dadurch auf einmal lebendig fühlen.

Das ist es, was uns dazu antreibt die Grenzen zu überschreiten. Wir leben alle nur einmal, und früher oder später stellen wir uns alle die Frage, ob es das schon alles gewesen ist. Wir wollen uns am Ende unseres Lebens nicht sagen müssen, wir hätten nicht gelebt oder wir haben etwas in unserem Leben verpasst. Es geht darum, all das zu bekommen, was uns zusteht, nämlich die Aufmerksamkeit und die Wertschätzung, die wir verdienen. Das ist es, was wir eigentlich wollen. Und je mehr wir glauben etwas nicht haben zu können, desto größer wird das Verlangen. Es ist das Verbotene, das uns so reizt. Solange wir nämlich nach den Regeln spielen, denken wir, dass wir nicht das tun, was wir wollen. Also gehen wir irgendwann volles Risiko ein und entschädigen uns für all die Zeit, in der wir brav das taten, was andere von uns verlangten.

Ist das Vertrauen für immer weg?

Natürlich tut es weh. Und natürlich sind wir eifersüchtig. Auch die Eifersucht ist evolutionsbiologisch tief in uns verankert. Frauen sind aus Angst davor, alleinerziehend zu sein, eifersüchtig. Männer sind eifersüchtig aus Angst davor, einen Nachwuchs aufzuziehen, der nicht ihr eigener ist.

Wir fragen uns: "Liebt mich mein Partner nicht mehr?

Wenn wir verstanden haben, warum Menschen fremdgehen, erkennen wir, dass Seitensprünge eigentlich gar nicht so viel mit uns persönlich zu tun haben. Manchmal ist dieser Seitensprung genau das gewesen, was wir gebraucht haben, um in unserer Beziehung aufzuwachen. Um wieder an unserer Partnerschaft zu arbeiten.

Es gibt also Hoffnung. Allerdings nur dann, wenn wir es schaffen die Krise in eine Chance zu verwandeln. Meistens ist nämlich der Betrogene schon viel früher aus der Beziehung gegangen, als der, der den Seitensprung begangen hat. Unser Partner hat uns dann genau das vorgemacht, was wir eigentlich schon längst hätten tun wollen. Aber wir waren treu, wir haben für die Beziehung gekämpft. Aber jetzt wo sie eh vorbei ist, müssen wir das ja nicht mehr tun. Der Kampf ist jetzt verloren. Oder hat die ganze Beziehung eigentlich schon lange nicht mehr funktioniert?

Versuche so ehrlich mit dir selbst zu sein, wie es nur geht und überlege dir, was deinen Partner dazu getrieben haben könnte einen Seitensprung zu begehen? Überlege dir auch, ob du deinem Partner wirklich verzeihen und euch eine zweite Chance einräumen möchtest.

Wie kannst du wieder vertrauen?

Meist ist es so, dass Seitensprünge erst passieren müssen, um letztendlich in der Partnerschaft aufzuwachen. Genau dieser Cut führt nämlich dann dazu, dass wir uns endlich unserem Partner gegenüber öffnen können. Plötzlich sind wir ehrlich und offen miteinander. Plötzlich bekommt der Sex wieder Leidenschaft.

Aber wieso ist das so?

Wir brauchten diese Chance, um unsere Verlustangst wieder zu spüren. Denn so merken wir erst wieder, was wir haben. Das ist wichtig, damit wir unseren Partner wieder begehren. Damit ist nicht gesagt, dass man unbedingt fremdgehen sollte, um seine Partnerschaft zu retten. Es ist genauso wenig gut schwer krank zu werden, um wertschätzen zu können was Gesundheit ist. Aber oft ist ein Sichtwechsel das, was wir brauchen, um wieder zu schätzen, was wir haben.

Ein weiterer wichtiger Schritt ist, dass der Partner sich eingesteht, dass er einen Fehler gemacht hat. Es ist extrem wichtig, dass er sich seiner Schuld bewusst ist und Reue zeigt. Es sollte ihm zutiefst leidtun, dass er dich verletzt hat.

Was an dieser Stelle außerdem wichtig ist: Der Wiederaufbau des Vertrauens und dass der Betrogene sein Selbstwertgefühl zurückbekommt. Deshalb muss der Partner unbedingt offen für Kommunikation sein. Er ist es, der dafür sorgen muss, dass das Vertrauen wiederhergestellt wird. Er muss die Sensibilität des Betrogenen nun besonders achten und dafür sorgen, dass er die Grenzen nicht wieder überschreitet.

Der Betrogene hat die Aufgabe sein eigenes Selbstwertgefühl zu steigern. Du solltest dich daher möglichst viel mit Freunden umgeben und Dinge tun, die dir guttun. Wichtig ist auch, dass du aufhörst nach Details zu fragen. Natürlich kreisen deine Gedanken besonders darum, wo der Steinsprung stattgefunden hat und wie genau das alles ablief. Aber versuche dich selbst zurückzunehmen. Es bringt nichts nach Antworten zu graben, die dir nur mehr Schmerz zufügen und dafür sorgen, dass du nachts nicht schlafen kannst. Frage stattdessen nach den Motiven, die dein Partner dazu getrieben haben fremdzugehen:

- Welches Gefühl hat dir diese Affäre gegeben?
- Was konntest du mit dieser Person ausdrücken?
- Was hast du mit dieser Person erlebt, was du nicht mehr mit mir erlebt hast?
- Wie hast du dich zum Schluss in unserer Partnerschaft gefühlt?
- Was kannst du aus unserer Partnerschaft schöpfen?

Sollte dich an dieser Stelle vor allem die Frage beschäftigen, ob dein Partner dich nach dem Seitensprung überhaupt noch liebt, dann kann dir ebenfalls unser ultimativer LIEBESTEST weiterhelfen.

Zusammenfassung

- Um von deinem Partner respektiert zu werden, solltest du deine eigenen Werte kennen und für sie einstehen. Denn nur dann, wenn wir unsere Werte kennen, können wir nach ihnen handeln. Und nur dann, wenn wir im Einklang mit unseren Werten handeln, können wir dauerhaft glücklich und erfolgreich in unseren Beziehungen sein.
- Du möchtest wissen, ob dich dein Partner hintergeht? Achte auf diese fünf Anzeichen:
- Dein Partner reagiert gereizt, wenn du deinen Verdacht aussprichst.
- o Du hast plötzlich viel öfter oder viel weniger Sex mit deinem Partner.
- Dein Partner kommt in letzter Zeit ständig spät nach Hause oder hat unheimlich viel zutun auf der Arbeit.
- o Dein Partner ist übertrieben nett zu dir und überhäuft dich mit Geschenken. Hat da etwa jemand ein schlechtes Gewissen?
- o Dein Partner hat all seine Passwörter geändert und verhält sich merkwürdig oder geheimnisvoll, wenn er Nachrichten auf seinem Handy schreibt.

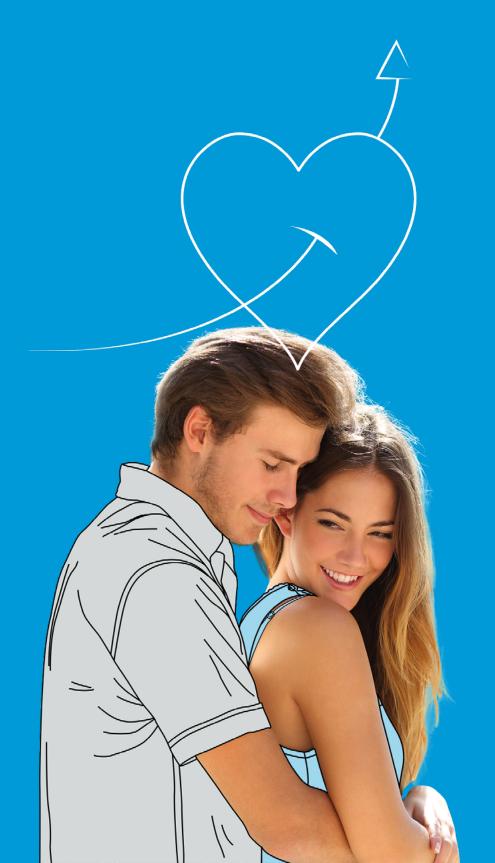
Wichtig ist, dass du genau abwägst, ob diese Dinge plötzlich eingetroffen sind oder ob diese Anzeichen eigentlich gar keine Bedeutung haben, da er sich sonst auch immer so verhält.

- Wenn unser Partner uns betrügt oder hintergeht trifft uns das besonders hart. Das Gefühl "Ich war nicht gut genug" kommt wieder in uns hoch. Manche denken, dass untreue Menschen falsche Ansichten über Treue und Partnerschaft haben oder, dass diese Menschen einfach egoistisch sind. Dabei kann es passieren, dass selbst Menschen die zutiefst an Treue und Partnerschaft festhalten, irgendwann im Leben diese Grenze überschreiten.
- Beim Fremdgehen geht es weniger darum, dass wir uns nach einer anderen Person umsehen, sondern vielmehr darum, dass wir uns nach einem anderen Selbst umsehen. Denn das gibt uns das Gefühl von Lebendigkeit.

- Wenn du verstanden hast, warum Menschen fremdgehen, wirst du erkennen, dass der Seitensprung deines Partners eigentlich gar nicht so viel mit dir persönlich zu tun hatte. Es kann sein, dass dies genau das gewesen ist, was ihr beide gebraucht habt, um in eurer Beziehung aufzuwachen. Nutzt also diese Chance um an eurer Partnerschaft zu arbeiten.
- Um nach einem Vertrauensbruch das Vertrauen wiederaufzubauen, sollte sich zum einen dein Partner eingestehen, dass er einen Fehler gemacht hat und sich bei dir aufrichtig entschuldigen. Zum anderen aber ist es deine Aufgabe, dein Selbstwertgefühl zu steigern und unnötige Fragen über den Ablauf seiner Affäre zu unterlassen. Stattdessen solltest du mehr darüber in Erfahrung bringen, was genau deinem Partner gefehlt hat, dass es zu dem Seitensprung gekommen ist.

KAPITEL 5

GEMEINSAM WACHSEN



hr seid in einer Liebesbeziehung und es läuft nicht so ganz rund? Woher weißt du, dass dein Partner dich immer noch liebt? Und wie kannst du langfristig in deiner Beziehung glücklich sein?

Es gibt Paare, die bleiben ihr Leben lang zusammen und sind auch nach vielen Jahren immer noch glücklich miteinander. Wie machen sie das?

Hier und jetzt wirst du erfahren, was die Erfolgsformel dieser Paare ist und woram die meisten Beziehungen scheitern.

Warum wir immer enttäuscht werden

In Sachen Liebe und Partnerschaft erleben Viele häufig eine große Enttäuschung nach der anderen. Wieder hat es nicht geklappt. Wieder war es nicht der Richtige. Wieder hat sie mich verlassen. Was mache ich nur falsch?

Was die Meisten aber nicht wissen: Enttäuschungen sind ganz normal in einer Beziehung. Sie sind eigentlich sogar notwendig, um langfristig eine glückliche Partnerschaft zu führen. Das Problem ist allerdings, dass die meisten Menschen den Kopf in den Sand stecken, wenn sie von ihrem Partner enttäuscht werden. Besonders dann, wenn Streits und Auseinandersetzungen die Überhand nehmen, machen viele Menschen lieber die Fliege. Kaum jemand stellt sich wirklich dem Chaos. Na klar, es ist auch viel einfacher und schöner sich neu zu verlieben und schnell wieder auf Wolke Sieben zu schweben. Leider laufen Viele immer wieder von einer Verliebtheitsphase in die nächste über, in der Hoffnung sie würden irgendwann vielleicht die wahre Liebe finden - den Einen oder die Eine für den Rest des Lebens.

Allerdings findet man wahre Liebe nur dann, wenn man an sich selbst und an der Partnerschaft arbeitet. Sie begegnet uns nur dann, wenn wir gemeinsam mit unserem Partner wachsen können. Es geht also nicht darum, dass alles in einer Beziehung glatt läuft, sondern darum, dass man an der Beziehung arbeitet und schlechte Zeiten übersteht. Dazu müssen wir uns allerdings dem Chaos stellen und den Mut aufbringen, unserem Schmerz in die Augen zu sehen.

Wie schon zu Beginn des Ratgebers erwähnt wurde, gibt es fünf Phasen durch die jede Beziehung gehen muss. Wir verlieben uns, verflechten uns in schmerzlichen Machtkämpfen und am Ende können wir unseren Partner so annehmen, wie er ist. Aber wieso das ganze Leiden?

Wir waren so verliebt

Die Verliebtheitsphase ist, wie du nun schon weißt, in Wirklichkeit nur ein kleiner Vorgeschmack des Ganzen. Gerade dann, wenn wir uns verlieben, wollen wir unserem Partner besonders nahekommen. In der Verliebtheitsphase bekommen wir den Eindruck, dass unser Partner geradezu vollkommen ist. Wir wollen ihm immer näher und näher sein, wodurch wir ihn zwangsläufig immer mehr kennenlernen. Irgendwann kommen wir dabei jedoch an einen Punkt, an dem wir merken, dass wir uns geirrt haben. Unser Partner ist gar nicht so vollkommen, wie er am Anfang schien.

Auf einmal lässt dieser Mensch nämlich seine Socken überall liegen oder nörgelt nur noch an uns herum. Es gibt keine romantischen Momente mehr, in denen wir engumschlungen stundenlang im Bett liegen und uns sagen wie sehr wir uns lieben. Nein – dieser Mensch ist nicht mehr derselbe.

Was wir aber in diesem Moment nicht verstehen: Das Bild, das wir von unserem Partner am Anfang hatten, war nicht wirklich unser Partner, sondern eine Illusion.

Man muss sich das so vorstellen, dass Menschen, die verliebt sind, nicht wirklich sie selbst sind. Sie sind in einem Rausch und sagen zu fast allem Ja, was ihr Partner wünscht. Sie zeigen sich ausschließlich von ihrer besten Seite. Deshalb haben wir zu diesem Zeitpunkt eigentlich keine Ahnung, wer unser Partner in Wirklichkeit ist. Aber das wollen wir nicht wahrhaben. Zu schön ist das Gefühl, dass wir endlich den Richtigen erwischt haben. All unsere Sehnsüchte und Vorstellungen gehen endlich in Erfüllung. Allerdings werden wir von dem Schein unseres Partners zu Anfang grundsätzlich immer getäuscht.

Aber wozu denn dann eigentlich die Ganze Verliebtheitsphase, wenn wir eh wieder enttäuscht werden?

Ganz einfach: Wir brauchen die Erinnerung an diese Zeit, um später schwierige Zeiten mit unserem Partner zu überstehen. Besonders dann, wenn wir anfangen an unserer Partnerschaft zu zweifeln, können uns die Erinnerungen der Verliebtheitsphase helfen, dies zu überwinden. Wir können an diese Zeit zurückdenken, um uns in Erinnerung zu rufen welches Potenzial unser Partner hat.

Machtkämpfe

Das gute Gefühl, dass uns unser Partner am Anfang gab, bekommen wir nun immer weniger. Und das sorgt dafür, dass wir es immer mehr wollen. Stattdessen aber bekommen wir es mit Konfrontationen zutun, die uns verletzen und zurückweisen. Unser tiefsitzendes Bedürfnis so akzeptiert zu werden, wie wir sind, wird angegriffen und wir versuchen uns mit allen Mitteln dagegen zu wehren. In dieser Phase versuchen Manche die "Angriffe" des Partners entweder abzuwehren, indem sie kontern oder versuchen die Situation auf irgendeiner Weise zu ändern, indem sie sich dem Partner annähern. Manche versuchen die Situation aber auch zu ignorieren und verlassen lieber die Situation.

Jeder hat da seine eigene Strategie, jedoch ergänzen sich die Partner meist. Der eine sucht immer mehr das Gespräch, während sich der andere immer mehr zurückzieht. Der eine will immer häufiger mit dem Partner schlafen, während der andere immer weniger das Verlangen verspürt mit seinem Partner Sex zu haben.

Ganz egal, ob man versucht sich seine Forderungen zu erkämpfen oder ob man durch Abwesenheit versucht den anderen unter Druck zu setzen, beide Partner versuchen auf ihre eigene Art und Weise sich gegen Verletzungen zu wehren und sich ihre Liebe und Anerkennung zurückzuholen. Und obwohl man den Menschen zu Anfang so sehr geliebt hat, hat man nun das Gefühl, dass man sich vor ihm schützen muss. Man fängt an zu zweifeln, ob er überhaupt noch der Richtige ist. Oder ob man selbst überhaupt noch Gefühle für ihn hat. Man fühlt sich zum einen vom eigenen Partner getäuscht, da er zu Anfang eine ganz andere Person war, und zum anderen ärgert man sich über sich selbst, dass man von vorne herein diese Täuschung nicht erkannt hat.

Viele Paare trennen sich an dieser Stelle und suchen ihr Glück woanders. Allerdings bleiben manche Paare auch am Ball. Das Chaos nimmt somit seinen Lauf und die Fronten verhärten sich. Der Eine versucht den Anderen immer mehr zu erreichen, während der Andere sich immer mehr entfernt. Der Eine versucht einen Urlaub zu planen oder den nächsten Theaterbesuch. Der Andere weicht immer mehr aus und hält seinen Partner nur noch mit einem "Mal sehen." hin. Das Ganze entwickelt sich zu einer Abhängigkeitsbeziehung, in der es keine Balance mehr gibt.

Einer läuft weg, der Andere läuft ihm hinter her. Besonders der abhängige Partner, fühlt sich in dieser Situation extrem hilflos. Sein Partner entgleitet ihm immer weiter, sodass er sich absolut nicht mehr sicher sein kann, ob dieser ihn überhaupt noch liebt. Aber auch wenn es so scheint, als sei dem flüchtenden Partner alles egal geworden, kann auch er unter dieser Situation leiden. Meist fühlen sich beide Partner in dieser Situation furchtbar allein gelassen.

Wie eingefroren

Eigentlich kann es kaum noch schlimmer werden. Wir sind eingefroren in unseren Rollen. Immer tiefer sinken wir in unsere Position und sind wie erstarrt. Der Eine in seiner Abhängigkeit und der Andere in seiner Fluchtposition. Keiner von beiden kann dem Anderen auch nur einen Schritt entgegenkommen. Man hat das Gefühl es gibt kaum noch einen Funken Liebe zwischen den Beiden. Für Viele fühlt sich diese Phase an wie eine Wand, die zwischen dem Partner und einem selbst steht. Und egal, was man tut, man schafft es nicht sie einzureißen.

Nicht selten werden Menschen in dieser Beziehungsphase sogar krank. Vor allem Menschen, die sich in der Abhängigkeitsposition befinden neigen dazu plötzlich irgendwelche Krankheiten zu bekommen. Sie betteln so stark um die Liebe des Partners, dass sie sich voll und ganz in die Opferrolle begeben. Andere begeben sich in diese Rolle, indem sie ihren Körper völlig vernachlässigen. Diese Menschen fangen plötzlich das Rauchen oder Trinken an oder schieben viel zu viele Überstunden.

Hinter dem kranen Körper bzw. der gesundheitlichen Vernachlässigung steckt meist ganz deutlich, dass wir von dem anderen gesehen werden wollen. Wir haben als Kinder gelernt, dass wenn wir krank werden, sich jemand um uns kümmert und uns Liebe schenkt. Und genau das wollen wir erreichen. In der Hoffnung, dass, wenn wir uns selbst nicht mehr helfen können, unser Partner kommt und uns rettet, uns die Liebe schenkt, die wir so sehr brauchen. Der Partner kann allerdings seine Liebe an dieser Stelle gar nicht mehr aus freien Stücken geben. Wir müssen also realisieren, dass dies nicht der richtige Weg ist. Dadurch bekommen wir weder mehr Liebe geschenkt, noch lösen wir dadurch unsere Beziehungsprobleme.

Warum wir da durch müssen

Alle Phasen stellen für uns eine Herausforderung dar und lehren uns eine bestimmte Lektion. Die Verliebtheitsphase lehrt uns, dass unsere Beziehung Potenzial hat. Durch die Machtspielchen lernen wir, was eine gesunde Balance in einer Beziehung bedeutet. Wenn der Eine zu abhängig ist und der Andere sich immer nur entzieht, kann die Beziehung nicht funktionieren. Im Großen und Ganzen lassen uns all diese Herausforderungen mehr und mehr wachsen. Eine Beziehung wird immer wieder durch Streitereien gehen. Wenn das Paar allerdings gemeinsam wächst, wird es erkennen, dass eine Partnerschaft ein Prozess ist, an den man kontinuierlich arbeiten muss.

Da wir uns heutzutage in einer Wegwerfgesellschaft befinden, haben wir meistens folgende Situation: Sobald uns etwas Probleme bereitet, sei es ein Auto oder ein Job, suchen wir uns einfach etwas Neues. Repariert wird heute nur noch, wenn wir auch wissen, dass es sich lohnt. Das Gleiche gilt im übertragenem Sinne für eine Partnerschaft. Sobald uns irgendetwas in der Partnerschaft fehlt oder es nicht mehr läuft dann suchen wir uns eben jemand anderes.

Warum noch "reparieren", wenn ich woanders etwas Besseres bekomme?

Allerdings sind wir dann ewig auf der Suche nach dem Richtigen bzw. der Richtigen, den bzw. die wir nie finden werden, solange wir nicht an uns selbst arbeiten. Du solltest das so betrachten: Solltest du schlecht sein im Tennisspielen, dann bringt es auch nichts immer wieder den Tennispartner zu wechseln. Du musst nun einmal trainieren.

Vielleicht hast du nun verstanden, dass dir deine momentane Beziehung eigentlich eine große Chance bietet. Und zwar, dass ihr gemeinsam wachsen könnt. Fühlt sich es nicht extrem schön an, dass sich jemand dazu entscheidet sein Leben mit dir zu verbringen. Genau das eine zeitbegrenzte Leben, dass diese Person möchte sie mit dir teilen. Ein ziemlich mächtiger Gedanke. Du solltest deshalb unbedingt wertschätzen, was du hast. Behandle deinen Partner genauso respektvoll, wie du deine Kunden in deinem eigenen Laden behandeln würdest. An denen würdest du ja auch nicht deine schlechte Laune auslassen.

Und egal wie oft ihr euch trennt oder auseinanderlebt, betrachte das Ganze eher als eine Entwicklung. Es geht nicht um alles oder nichts. Der Weg ist hier das Ziel. Eine Partnerschaft ist ein Prozess, in dem man sich im besten Fall immer weiterentwickelt. Rede dir auch nicht ein, dass, wenn Dinge enden, sie für immer vorbei sein müssen. Wenn die erste Beziehung mit deinem Partner nicht funktioniert hat, dann erschaffe eben eine zweite Beziehung mit ihm.

Wenn du dies verstanden hast, wirst du weniger an der Partnerschaft an sich zweifeln und dir mehr Gedanken darüber machen, wie du eure Entwicklung unterstützen kannst. Das führt dazu, dass man plötzlich wie ein Team agiert, statt sich gegenseitig zu bekriegen. Man kann somit schneller Herausforderungen bewältigen und wird immer stärker und stärker mit seinem Partner verbunden sein. Jede Beziehung muss durch all diese Phasen gehen, um Schritt für Schritt zu wachsen. Wenn man es schafft, die wirklich schweren Zeiten zu überstehen kommt man den Gefühlen aus der Verliebtheitsphase wieder ein Stück näher - allerdings auf einer viel tieferen Ebene. Dann entsteht echte Liebe.

Sicherheit vs. Leidenschaft

st bei euch einfach die Luft raus? Hast du Angst, dass dein Partner dich nicht mehr genug liebt, um langfristig mit dir glücklich zu sein?

Ein Problem, dass viele Paare kennen, die schon länger zusammen sind. Was hier oft fälschlich geglaubt wird ist, dass eine gute Intimität dazu führt, dass man guten Sex hat. Das ist nämlich nicht immer zwangsläufig der Fall. Gerade in unserer heutigen Zeit wollen wir nicht nur aus Verbundenheit mit unserem Partner Sex haben, sondern auch aus purer Lust. Der Gedanke dahinter möglichst viel Nachwuchs zu zeugen, um sich wirtschaftlich abzusichern, existiert heute kaum noch. Guter Sex setzt heute also auf der einen Seite natürlich ein gewisses Vertrauen voraus, aber sollte auf der anderen Seite auch aus Leidenschaft entstehen.

Es geht also um Sicherheit und Leidenschaft. Genau diese beiden Dinge spiegeln sich nämlich in vielen Aspekten der Partnerschaft wieder. Während Sicherheit mit Vertrauen einhergeht, bedeutet Leidenschaft, dass wir etwas begehren.

Aber wie kann man etwas begehren, was man schon hat?

Unser Partner, der Allrounder

Unser Partner ist nicht wirklich unser Besitz, jedoch fühlt es sich so an, als gehöre er zu uns. Das ist es, worauf sich viele Menschen verlassen. Sie fühlen sich zu sicher in ihren Beziehungen.

Wie kann man also das Verlangen in einer Beziehung aufrechterhalten?

Das Ganze wirkt ein wenig widersprüchlich. Denn zum einen wollen wir in einer Beziehung Sicherheit. Wir wollen uns geborgen fühlen und wollen, dass der Partner bei uns bleibt. Wir wollen uns auf ihn verlassen können. Zum anderen wollen wir allerdings Leidenschaft erleben. Dabei spielt es überhaupt keine Rolle ob wir Mann oder Frau sind. Wir wollen ein Risiko eingehen und Neues erleben. Und dabei sind es besonders die geheimnisvollen oder unerwarteten Dinge, die uns so reizen.

Aber wie können diese zwei komplett gegensätzlichen Bedürfnisse in einer Beziehung gestillt werden? Das eine scheint das andere ja förmlich auszuschließen. Früher waren Sicherheiten in Ehen besonders wichtig. Denn das sicherte unsere wirtschaftlichen Bedürfnisse. Wo dies aber früher einer der wenigen Ansprüche waren, die man an einen Partner stellte, kommt man heute mit einer ganzen Reihe an Ansprüchen daher. Unser Partner soll heutzutage nicht mehr nur unser größter Liebhaber sein, sondern gleichzeitig auch unser bester Freund, den wir uns anvertrauen können. Außerdem erwarten wir einen großartigen Vater bzw. eine großartige Mutter für unsere Kinder. Er muss emotional und intellektuell auf unserem Level sein und sollte uns verstehen.

Wir wollen heute zwar immer noch, dass unser Partner vertrauenswürdig und verlässlich ist, aber genauso sehr wollen wir, dass er unser Bedürfnis nach dem unvorhersehbaren Abenteuer stillt. Unser Partner soll nicht nur der Fels in der Brandung sein, sondern uns gleichzeitig auch beeindrucken und überraschen. Er soll uns auf der einen Seite Beständigkeit und Vertrautheit geben, aber auf der anderen Seite wollen wir von ihm etwas Neues und Aufregendes erfahren.

Wie soll das eine einzelne Person alles leisten?

Das Problem an der ganzen Sache ist, dass wir auf jeden Fall all die Nähe und Vertrautheit brauchen, die wir in unserer Beziehung haben. Allerdings wird uns häufig genau das zum Verhängnis. Denn in uns schlummert gleichzeitig das Verlangen nach all den geheimnisvollen Sachen, die uns eben nicht vertraut sind. Und je mehr wir Sicherheit auf der einen Seite verspüren, desto mehr Leidenschaft verspüren wir auf der anderen Seite.

Genau dann haben wir die Situation, die so viele Paare irgendwann erleben: Die Luft ist raus. Es gibt nämlich so viel Sicherheit, dass es nichts mehr zu entdecken gibt. Wir können nicht mehr wertschätzen, was wir eigentlich haben. Auch gerade dann, wenn Menschen heiraten, wiegen sich Viele plötzlich in Sicherheit und geben ihre Verantwortung, sich für eine Beziehung einzusetzen, ab. Auch wenn man eine Familie gründet und die ersten Kinder auf die Welt kommen, lässt die Leidenschaft plötzlich nach. Und zum einen ist das gut, denn wir brauchen die Sicherheit natürlich, um unseren Nachwuchs zu sichern.

Aber zum anderen Fragen sich Paare irgendwann, warum sie eigentlich keinen Sex mehr miteinander haben oder wie sie in diesen Alltagstrott hineinrutschen konnten.

Und dann stellt man sich wieder die ultimative Frage: "War das schon alles im Leben?" "Will ich so wirklich die nächsten vierzig Jahre weitermachen?"

Die Balance halten

Was wir also in einer Beziehung brauchen ist Balance. Und zwar die Balance zwischen Sicherheit und Leidenschaft. Wir schaffen es meist die Sicherheit in unserer Partnerschaft zu erhöhen, da wir mit unserem Partner immer vertrauter werden. Jedoch schaffen wir es oft nicht, die Leidenschaft aufrecht zu erhalten. Prinzipiell ist das genau das Gegenteil einer Affäre. Währen den Partnern da oft die Verbindlichkeit fehlt, ist das Abenteuer umso größer.

Wie kannst du es also in deiner Liebesbeziehung schaffen das Geheimnisvolle und Aufregende wieder zum Leben zu erwecken, ohne gleich eine unverbindliche Nummer aus deiner Beziehung zu machen?

Wir finden genau dies nur heraus, wenn wir uns selbst folgende Frage stellen: Wann weißt du, dass du deinen Partner liebst?

Ist es, wenn dein Partner für längere Zeit auf Geschäftsreise ist, wenn dein Partner in einem Verein Fußball spielt, weil er dafür brennt? Oder ist es, wenn dein Partner in Interaktion mit anderen ist oder wenn er in irgendeiner Form seiner Berufung oder außerberuflichen Zielen nachgeht?

Was auch immer es ist, meistens sind es genau drei Dinge, wodurch wir erinnert werden, dass wir unseren Partner lieben.

- 1. Seine Abwesenheit
- 2. Wenn er selbstbewusst und glücklich ist
- 3. Wenn etwas Neues passiert bzw. unser Partner uns überrascht

Die Abwesenheit unseres Partners kreiert meistens in uns ein Bild, dass uns mit unserem Partner an unserer Seite zeigt. Aber auch das Glück unseres Partners zieht uns magisch an. Wenn unser Partner in seinem Element ist, bzw. etwas aus Leidenschaft tut. Oder wenn man ihn in einer Unterhaltung mit anderen sieht und merkt, dass Leute sich zu ihm hingezogen fühlen. Dann stellen wir plötzlich wieder fest, dass wir uns aus ganz bestimmten Gründen für diesen Menschen entschieden haben.

Wenn wir unseren Partner aus einer gegebenen Entfernung betrachten und strahlen sehen. Strahlen beispielsweise im Sinne von kreativ sein, souverän sein oder auch unterhaltsam sein. Dann ist unser Partner wieder geheimnisvoll und überraschend für uns und hat eine enorme Anziehung auf uns. Auch wenn uns unser Partner ganz neue Seiten von sich zeigt und wir ihn plötzlich mit neuen Augen betrachten können, kann das unser Verlangen nach ihm extrem steigern.

Auch wenn uns unser Partner ganz neue Seiten von sich zeigt und wir ihn plötzlich mit neuen Augen betrachten können, kann das unser Verlangen nach ihm extrem steigern.

"

Das alles sorgt dafür, dass wir unseren Partner wieder begehren und zwar aus einer ganz unabhängigen Haltung heraus. Wir brauchen unseren Partner nicht, sondern wir begehren ihn ganz einfach. Und das ist der springende Punkt. Denn jemanden zu begehren erweckt die Lust, jemanden zu brauchen hingegen ist jedoch ein wahrer Lustkiller.

Dein Partner spielt nicht die Hauptrolle in deinem Film

Du liebst deinen Partner abgöttisch? Du würdest alles für ihn stehen und liegen lassen? Diese Person ist die wichtigste in deinem Leben?

Viele Menschen machen ihren Partner zum Mittelpunkt ihres Lebens. Dadurch werden sie allerdings schnell abhängig von der Beziehung und gehen ihren eigenen Interessen kaum noch nach. Zum einen aber fühlt sich der Partner davon unter Druck gesetzt, denn er denkt, dass er für das Glück seines abhängigen Partners verantwortlich ist. Kümmern wir uns nicht um uns selbst und schöpfen unser Lebensglück nur noch aus unserer Partnerschaft, können wir besonders tief fallen, wenn die Partnerschaft dann irgendwann in die Brüche geht. Denn plötzlich sind all die Freunde nicht mehr da, die man vor seinem Partner noch hatte. Plötzlich hat man kein eigenes Lebensziel mehr, denn man hat seine ganzen Zukunftspläne auf seinen Partner abgestimmt.

Da das Risiko, von heute auf morgen unseren Partner zu verlieren, immer besteht, sollten wir unser Glück nicht von unserem Partner abhängig machen. Wir müssen uns also selbst in die Mitte unseres Lebens stellen. Unser Partner sollte nur ein Teil davon sein.

Wie Loslassen die Liebe rettet

"Was du liebst lass frei, kommt es zu dir zurück, gehört es dir für immer."

- Konfuzius -

Loslassen fällt den meisten Menschen nicht leicht. Natürlich nicht, denn es gibt uns ein schlechtes Gefühl. Loslassen ist immer mit einem Verlust verbunden. Und das kann vor allem Trauer und Hilflosigkeit in uns auslösen. Meist müssen wir auch unheimlich viel Kraft aufwenden, um uns von jemandem zu lösen. Dies ist allerdings vor allem dann notwendig, wenn uns eine Sache nicht mehr guttut. Besonders dann, wenn es um Situationen geht, die wir nicht ändern können. Wenn man aber einmal über dem Berg ist, dann kann es auch unheimlich positive Gefühle in uns auslösen. Wir fühlen

Wenn wir unseren Partner loslassen, dann geben wir ihm Raum und Freiheit. Es muss daher nicht unbedingt heißen, dass man sich von seinem Partner trennt. Es geht mehr darum, den Partner nicht mehr in den Mittelpunkt seines eigenen Lebens zu stellen, sondern sich von der Situation ein Stück weit zu entfernen. Das hat den Vorteil, dass wir die ganze Situation aus einem anderen Blickwinkel betrachten können.

Gerade dann, wenn dein Partner Freiraum braucht, solltest du ihm diesen dann auch geben. Was würde es bringen an ihm festzuhalten und ihn versuchen aufzuhalten, sich von dir zu entfernen? Du verlierst ihn nur noch mehr. Natürlich ist das extrem schmerzhaft ihn loszulassen. Viele glauben ihren Partner dadurch für immer zu verlieren. Aber es kann genauso heilend für dich selbst sein. Denn du wirst dadurch unabhängiger von deinem Partner und für eure Partnerschaft bekommt jeder den Freiraum, der ihm zusteht.

Du solltest dich beim Loslassen also immer unbedingt fragen, was du erreichen willst, wenn du festhältst, und was du erreichen kannst, wenn du nicht festhältst.

Was kannst du also gewinnen, wenn du deinen Partner loslässt?

- Du erlangst eine emotionale Unabhängigkeit
- Du musst keine Angst davor haben ihn zu verlieren, denn du hast ihn ja schon losgelassen
- Du wirst emotional stärker in deiner Partnerschaft
- Du handelst weniger aus Angst deinen Partner verlieren zu können
- Du hast Raum, um dich weiterzuentwickeln
- Du schätzt mehr, was du hast und bringst deinem Partner mehr Respekt entgegen
- Du stellst dich in den Mittelpunkt deines Lebens

Lasse also immer das los, was du nicht ändern kannst. Halte dir auch grundsätzlich immer vor Augen, dass dein Partner ein eigenständiges Individuum ist, der die Partnerschaft immer verlassen kann, wann er möchte. Es kann theoretisch immer passieren, dass dein Partner dich verlässt, sei es, weil ein anderer Mensch in sein Leben tritt, oder er sich in eine andere Richtung entwickelt, als du. Theoretisch können wir uns nie sicher sein, ob wir morgen nicht wieder alleine sind. Und nichts und niemand kann dich davor schützen in ein tiefes Loch zu fallen, außer du selbst. Wenn du es schaffst, dies zu akzeptieren, dann hast du prinzipiell schon die halbe Miete. Dein Leben sollte daher immer ohne deinen Partner genauso schön sein, wie mit ihm.

Sich selbst lieben, bevor man andere liebt

Was manche Menschen mit Selbstliebe oft verwechseln ist Egoismus. Klar – Menschen, die sich immer nur um sich selbst kümmern, werden meist nicht allzu sehr gemocht. Allerdings entstehen die meisten Probleme der Menschen aus fehlender Selbstliebe. Selbstliebe ist nämlich die Voraussetzung dafür, dass wir andere lieben können. Denn lieben wir uns selbst nicht, sind wir stetig auf der Suche nach etwas. Und zwar nach dem, was wir uns selbst nicht geben können: Akzeptanz bzw. das Gefühl genug zu sein, so wie man ist. Wir machen uns dadurch extrem abhängig von anderen. Denn wir sind dadurch natürlich auf ihre Anerkennung und Bestätigung angewiesen.

"Behandle deinen Nächsten, wie dich selbst", heißt es. Das Problem ist nur, dass viele ihren Partner meist besser behandeln, als sich selbst. Besonders dann, wenn Menschen sich zu abhängig von ihrem Partner machen, neigen sie dazu, sich selbst hinten dran zu stellen.

Wenn wir jemanden aufrichtig lieben, dann kann uns diese Person auch besonders tief verletzen. Wenn dein Partner dich beispielsweise hintergeht, kommt das Gefühl in uns hoch, dass wir wertlos sind. Jemand anderes war besser, als wir.

Was hier aber in Wirklichkeit passiert, ist nicht, dass dein Partner dir diesen Schmerz zufügt, sondern, dass er nur den Knopf drückt, der den Schmerz in dir auslöst. In Wahrheit trägst du nämlich schon lange diesen Glaubenssatz mit dir herum. Wenn du dich selbst nicht annimmst, bedeutet das, dass du schlecht von dir denkst oder gewisse Dinge an dir gar verachtest. Und es zieht dich immer wieder herunter, wenn andere sich gegen dich verhalten, weil sie genau diese Glaubenssätze wieder hochholen. Das bedeutet dein Partner zeigt dir selbst stets deine wunden Punkte auf. Du hast durch deine Partnerschaft also eine riesige Chance, soweit du sie nutzen solltest, diese Glaubenssätze zu identifizieren und sie zu ändern. Und dann kannst du an deiner Selbstliebe arbeiten.

Wenn Menschen ihre Stärken und Schwächen genau kennen und sich selbst so akzeptieren, wie sie sind, beginnen sie Verhaltensweisen Anderer nicht mehr so persönlich zu nehmen. Außerdem warten sie nicht mehr, dass jemand in ihr Leben kommt und sie glücklich macht, sondern schaffen es aus eigener Kraft ein glückliches Leben zu führen.

Kümmere dich um dich selbst!

Wenn Menschen sich selbst lieben, dann werden sie auch von anderen geliebt. Denn Selbstliebe macht uns selbstbewusst und übt eine extrem starke Anziehung auf unser Umfeld aus.

Zeige deinem Partner also, dass du dir selbst wichtig bist und ihn nicht zwangsläufig in deinem Leben brauchst, um glücklich zu sein. Es geht nicht darum deinen Partner an der Nase herumzuführen und so zu tun, als seist du immer beschäftigt oder hättest keine Zeit. Es geht darum, dass du dich selbst in die Mitte deines Lebens stellst, aber eben nicht im egoistischen Sinne. Die Rede ist von einem gesunden Egoismus. Gesunder Egoismus bedeutet beispielsweise, dass man seine eigenen Interessen niemals für jemand anderen aufgibt.

Deshalb solltest du dich unbedingt um dich selbst kümmern. Unternehme auch mal Dinge nur für dich und ohne deinen Partner, verfolge deine Ziele und richte dich nach dem, was dich glücklich macht. Lerne dich selbst anzunehmen und verändere deine schlechten Glaubenssätze über dich selbst.

Dieses Leben lebst du nämlich nur einmal. Du bist derjenige, der die Hauptrolle in deinem Film spielt und du bist derjenige, der entscheiden darf, wer in diesem Film eine Nebenrolle bekommt.

Bedingungslos Lieben

Du liebst jemanden? Dieser Mensch ist alles für dich? Dann erinnere dich noch einmal daran, welche Erwartungen du an deinem Partner hast. Du möchtest ihn ja schließlich nur für dich. Aber wahre Liebe ist in Wirklichkeit bedingungslos.

Wie also kann man jemanden bedingungslos lieben? Und geht bedingungslose Liebe in einer Partnerschaft überhaupt?

Wenn die Beziehung ein Tauschgeschäft ist

Die Mehrheit der Menschen strebt generell immer nach Gerechtigkeit. Das ist auch in Partnerschaften der Fall. Wenn wir etwas geben, verlangen wir nicht immer gleich etwas zurück. Allerdings wollen wir nicht derjenige sein, der immer nur gibt. Der Partner sollte auch etwas für die Beziehung tun. Uns auch etwas zurückgeben. Schließlich kann er nicht immer nur nehmen.

Wenn beispielsweise der Eine jeden Morgen das Frühstück vorbereitet, dann sollte sich der Andere irgendwie revanchieren. Er könnte seinen Partner zum Beispiel als Ausgleich ab und zu zum Essen ausführen. Wenn man sich immer geduldig die Probleme seines Partners anhört, dann erwartet man das Gleiche auch von seinem Partner zurück, wenn man selbst mal von seinen Problemen erzählen will.

Im Großen und Ganzen kommt es darauf an, wie hoch der Aufwand war, den man investieret hat und was man investiert hat. Das kann Zeit gewesen sein oder auch Geld. Die meisten erwarten immer einen gleichgroßen bzw. ähnlich großen Aufwand von ihrem Partner zurück. Beziehungen sind deshalb auch meistens wahre Tauschgeschäfte. Ich gebe dir nur meine Liebe, wenn du mir deine Liebe gibst. Gibst du mir keine, gebe ich dir auch keine. Ganz einfach.

Da man aber auf kurzer Sicht nur schwer eine Balance zwischen dem Geben und Nehmen herstellen kann, haben die meisten Menschen ein Problem. Die meisten Beziehungsprobleme basieren nämlich auf diesen Unebenheiten. "Immer machst du dies, nie machst du jenes."

Wir fühlen uns ganz einfach auf dem Schlips getreten, wenn wir uns Mühe geben die Beziehung aufrechtzuerhalten, aber der Partner sich entspannt zurücklehnt und nichts tut. Es ist wie als würden wir die gemeinsame Wohnung putzen und der Partner macht sie immer wieder schmutzig. Wir wollen, dass unser Partner uns für unsere Leistungen im Prinzip wieder entschädigt.

Was viele aber nicht verstehen: In einer Beziehung kommt es immer auf die langfristige Bilanz an. Glückliche Paare haben nämlich ein Geheimnis, dass ihnen hilft langfristig zusammenzubleiben. Sie haben begriffen, dass eine Beziehung auf alle Fälle ausgeglichen sein sollte, aber dass dies ein natürlicher Vorgang ist und langfristig betrachtet werden muss. Auch wenn die Beziehung für eine gewisse Zeit sehr einseitig ist und sich der Eine für den Anderen die ganze Zeit aufopfert, heißt das nicht, dass diese Beziehung früher oder später in die Brüche gehen muss. Es werden Zeiten kommen, in denen sich das Ganze wieder ausbalanciert. Dann ist der Andere plötzlich derjenige, der immer nur gibt.

Statt also die Beziehung an Bedingungen zu knüpfen, sollte man aus freien Stücken geben wollen. Wenn diese Dinge vom Herzen kommen können wir selbst über einen langen Zeitraum unserem Partner all die Liebe geben, ohne etwas dafür zurück zu erwarten. Es geht also nicht darum, dass man erwartet etwas zu bekommen, sondern darum, dass man bereit ist etwas zu geben. Alles andere ist ein Tauschgeschäft.

Was ist bedingungslose Liebe?

Bedingungslos Lieben bedeutet, dass man jemanden liebt, ganz unabhängig davon was derjenige tut oder sagt. Ganz egal, wie dieser Mensch ist oder sein wird – Wir lieben ihn.

Man stellt also keine Forderungen an diese Person und hat keinerlei Erwartungen. Jetzt fragst du dich sicher: Wie soll das gehen?

Überlege dir selbst einmal, ob es jemanden in deinem Leben gibt, den du absolut bedingungslos liebst. Meisten sind das die eigenen Eltern oder Familienmitglieder. Aber auch Tiere oder Kinder werden meist bedingungslos geliebt. Solltest du also diese Art von Liebe schon in deinem Leben haben, dann weißt du genau, wie erfüllend dies sein kann.

Bedingungslose Liebe wird nämlich nie enttäuscht. Sie bedeutet, dass wir lieben, ohne dabei etwas von dem Anderen zurück erhalten zu wollen. Auch bedeutet das, dass wir uns darüber bewusst sind, dass Menschen nie vollkommen sind, aber, dass genau die Unvollkommenheit sie so liebenswert macht.

Auch Liebe hat Grenzen

Bedingungslos lieben - Egal was der Partner tut wird akzeptiert. Dein Partner macht was er will ohne Rücksicht auf dich zu nehmen und du musst einfach nur lächeln und so tun als sei alles in Ordnung.

Stopp! Das ist keine bedingungslose Liebe!

Ja, natürlich sollst du deinen Partner so annehmen, wie er ist. Aber auch bedingungslose Liebe braucht Grenzen. Es heißt ja schließlich nicht grenzenlose Liebe. Denn wichtiger als die Liebe zu deinem Partner ist immer noch die Liebe zu dir selbst. Und Selbstliebe funktioniert nur dann, wenn du deine eigenen Grenzen achtest.

Ja, du darfst Grenzen haben!

Eigentlich kann nämlich ohne Grenzen gar keine bedingungslose Liebe bestehen. Um nämlich aufrichtig und aus vollem Herzen zu lieben, muss man seine Grenzen kennen und auch setzen. Wenn du dich nämlich nur liebevoll verhältst, weil du denkst du musst liebevoll zu deinem Partner sein, aber du in Wirklichkeit ein ganz anderes Gefühl hast, kannst du nicht aus vollem Herzen lieben. Sobald da etwas ist, wo du merkst, dass dir das dauerhaft nicht guttut, solltest du dich nämlich von dieser Sache abgrenzen. Natürlich steht das nun im Konflikt mit dem Konzept der bedingungslosen Liebe. Wenn mein Partner dies oder jenes macht und es geht mir nicht gut dabei, dann Grenze ich mich ab. Ist die Liebe dann nicht wieder an Bedingungen geknüpft? Der springende Punkt an dieser Sache ist jedoch, dass man jemanden trotzdem noch lieben kann, obwohl man sich abgrenzt und die Beziehung verlässt. Man kann sogar davon ausgehen, dass man nur lieben kann, wenn es überhaupt Grenzen gibt.

Manche Menschen gestehen sich keine Grenzen zu. Besonders in Abhängigkeitsbeziehungen entwickeln die Abhängigen meist ein zu großes Verständnis für ihren Partner und achten nicht auf ihre eigene Wahrnehmung. Sie verdrängen, dass sie wütend sind oder verletzt. Das führt aber vor allem dazu, dass der Partner den Respekt verliert.

Grenzen setzten heißt auch, dass du dich von Menschen abgrenzt, die dir generell nicht guttun. Hier muss man wieder den Mittelweg finden zwischen "Ich bleibe und arbeite an dieser Beziehung." Und "Ich muss mich selbst schützen, deshalb grenze ich mich von dieser Beziehung ab." Jemand, der dich beispielsweise nur kritisiert oder psychisch terrorisiert kann dich extrem herunterziehen. Auch wenn jemand dich dauernd hintergeht oder dich lange hinhält, kann das für dich sehr belastend sein. Es ist ein gesunder Wert sich nur einem Partner hingeben zu wollen, der verbindlich und respektvoll ist. Und dafür solltest du dich auch einsetzen.

Wenn du also jemanden so sehr liebst, dass du ohne ihn nicht leben könntest, bedeutet das, dass du diese Person brauchst um überhaupt glücklich zu sein. Und dann vergisst du deine eigenen Bedürfnisse. In diesem Fall liebst du deinen Partner nicht bedingungslos, sondern lebst in einer Abhängigkeit.

Wer seinen Wert und somit sich selbst nicht schützt, kann weder eine gesunde Partnerschaft führen, noch jemanden bedingungslos lieben. Man opfert sich für jemanden auf. Bedingungslose Liebe kann also nur entstehen, wenn Selbstliebe vorhanden ist.

Grenzen kommunizieren

Grenzen geben dem Partner Sicherheit. Natürlich solltest du deine Wut ausdrücken, wenn dich dein Partner betrügt. Natürlich darfst du deinem Partner mitteilen wie du dich fühlst und wie dich sein verhalten verletzt. Wichtig dabei ist allerdings, dass du dies richtig kommunizierst. Beachte dabei drei Punkte:

- 1. Benenne deine Gefühle.
- 2. Benenne seine Tat.
- Benutze Ich-Botschaften.

Ihr hattet beispielsweise einen Streit und er verlässt dich und meldet sich wochenlang nicht. Du bist wirklich sehr verletzt, dass er dich so hängen lässt und nicht mit dir reden will. Wichtig ist hier, dass du ihm keine Vorwürfe, wie "Du bist einfach abgehauen und versuchst die Dinge nicht einmal zu lösen, ich bin wirklich sauer!" Damit greifst du ihn frontal an und wirst eher kein klärendes Gespräch erreichen. Denke daran: Es sind vielleicht nicht nur deine Grenzen, die er überschritten hat, sondern vielleicht hast du auch seine überschritten. Erkläre ihm stattdessen, wie seine Taten bestimmte Gefühle bei dir auslösen. "Ich fühle mich (Gefühl einsetzen), wenn du (Verhalten einsetzen)."

Auch Wörter wir "immer" oder "nie" sind hier eher fehl am Platz. "Nie bist du für mich da!" Zum einen sind solche Aussagen nicht ganz wahrheitsgemäß und zum anderen sind sie nicht spezifisch genug. In welchen Situationen ist er beispielsweise nicht für dich da? Auch kannst du das Ganze austauschen mit: "Ich würde mir wünschen, dass du (Verhalten einsetzten)." Positive Formulierungen sorgen dafür, dass dein Partner nicht direkt auf Durchzug stellt und deine Wünsche auch wahrnimmt. Sei dabei immer so spezifisch wie möglich.

Neun Schritte zu einer glücklichen Beziehung

Mit den folgenden neun Schritten kannst du bedingungslose Liebe in die Praxis umsetzten und mit deinem Partner gemeinsam wachsen:

- 1. Habe ein offenes Ohr für deinen Partner. Durch aktives Zuhören und intensiven Gesprächen kannst du deine eigenen Ängste und Sorgen aussprechen und die deines Partners zur Kenntnis nehmen. Das hilft dir dabei, ihn und seine Verhaltensweisen besser zu verstehen und ihn zu akzeptieren.
- 2. Sei besonders dann für deinen Partner da, wenn er eine schwere Zeit durchmacht.
- 3. Arbeite an deiner Selbstwahrnehmung und achte auf dein Selbstwertgefühl. Denn nur so kannst du dich selbst annehmen. Nur wenn du mit dir selbst im Reinen bist, funktioniert bedingungslose Liebe.
- 4. Tue Dinge aus Liebe zu deinem Partner, auch dann, wenn du dafür keine Gegenleitung erhalten könntest.
- 5. Halte dich nicht mit Kleinigkeiten auf, die dich stören, sondern konzentriere dich auf die guten Seiten deines Partners. Erinnere dich daran, dass niemand vollkommen ist.
- 6. Passe dein Verhalten nur soweit an, dass deine persönlichen Grenzen nicht überschritten werden.
- 7. Zeige deinem Partner deine Gefühle, egal ob sie positiv oder negativ sind.
- 8. Erinnere dich daran, dass eine Beziehung ein Weg mit vielen Herausforderungen ist. Wenn ihr an euch selbst und an eurer Beziehung arbeitet kann etwas Wundervolles daraus entstehen und ihr könnt euch auf einer immer tieferen Ebene lieben.
- 9. Solltest du dich fragen, ob das mit euch noch das Richtige ist, dann erinnere dich daran: Solange es für euch die Möglichkeit geben gemeinsam zu wachsen, dann seid ihr auf einem guten Weg.

Zusammenfassung

- In unseren Beziehungen müssen wir alle mindestens einmal enttäuscht werden. Wir gehen alle durch die gleichen Phasen der Liebe, die für uns eine Herausforderung darstellen und uns eine bestimmte Lektion lehren. Die Verliebtheitsphase lehrt uns, dass unsere Beziehung Potenzial hat. Durch die Machtspielchen lernen wir, wie wir eine gesunde Balance in unserer Beziehung herstellen können. Wenn man Durchhaltevermögen zeigt und die wirklich schweren Zeiten übersteht kann man mit seinem Partner immer weiter gemeinsam wachsen. Dann erfährt man Liebe auf einer viel tieferen Ebene.
- Die Balance zwischen Sicherheit und Leidenschaft zu halten ist für eine langfristige Beziehung besonders wichtig. Da wir mit unserem Partner normalerweise immer vertrauter werden, fühlen wir uns gleichzeitig auch immer sicherer. Jedoch schaffen wir es oft nicht, die Leidenschaft aufrecht zu erhalten.
- Leidenschaft wird meist, dann wieder entflammt, wenn man
- o Seinen Partner für längere Zeit nicht gesehen hat.
- o Seinen Partner selbstbewusst und glücklich von einer gewissen Entfernung aus betrachtet.
- Von seinem Partner überrascht wird, indem man ganz neue Seiten von ihm kennenlernt.
- Wenn wir unseren Partner loslassen, dann geben wir ihm Raum und Freiheit. Da wir unseren Partner gleichzeitig nicht mehr in den Mittelpunkt unseres Lebens stellen, können wir uns mehr auf uns selbst fokussieren und unsere Beziehung aus einem anderen Blickwinkel betrachten.
- Selbstliebe ist die Grundvoraussetzung, um jemanden bedingungslos zu lieben. Wenn wir uns selbst so annehmen wie wir sind, werden wir unabhängiger von den Verhaltensweisen anderer und somit auch von unserem Partner. Wir warten nicht mehr, dass jemand in unser Leben kommt und uns glücklich macht, sondern wir haben Verstanden, dass nur wir allein für unser eigenes Glück verantwortlich sind.

- Halte dir immer vor Augen, dass Menschen nie vollkommen sind und somit dein Partner auch fehlerhaft ist. Aber genau diese Unvollkommenheit machen Menschen liebenswert. Wenn du deinen Partner bedingungslos liebst, kannst du nicht enttäuscht werden. Denn bedingungslose Liebe bedeutet, dass wir lieben, ohne dabei etwas von dem Anderen zurück erhalten zu wollen.
- Allerdings hat Liebe auch Grenzen. Denn eine gesunde bedingungslose Liebe lebt von Selbstliebe. Achten wir unsere eigenen Grenzen nicht, befinden wir uns nicht in der bedingungslosen Liebe, sondern in der Abhängigkeit. Es ist daher in jeder Partnerschaft absolut notwendig, dass beide Partner für ihre eigenen Grenzen einstehen und Kompromisse finden.

Quellen

Bartels, A. (2014). Liebe entspringt unseren Genen.

Lie, H. C., Simmons, L. W., & Rhodes, G. (2010). Genetic dissimilarity, genetic diversity, and mate preferences in humans. Evolution and Human Behavior, 31(1), 48-58.

Little, A. C., & Jones, B. C. (2003). Evidence against perceptual bias views for symmetry preferences in

human faces. Proceedings of the Royal Society of London B: Biological Sciences, 270(1526), 1759-1763.

Perel, E. (2017). The State of Affairs: Rethinking Infidelity. Harper.

Perel, E. (2013). The secret to desire in a long-term relationship. TED talk.

Stahl, S. (2015). Vom Jein zum Ja! Bindungsangst verstehen und lösen. Elert und Richter.

Zurhorst, E. (2009). Liebe dich selbst und es ist egal, wen du heiratest. Goldmann.

Bilderrechte

https://de.depositphotos.com

Cover: @ inesbazdar (# 169699702)

Kapitel 1: @ Lenets_Tatsiana (# 79735364)

Kapitel 2: @ FS-Stock (# 147976255)

Kapitel 3: @ osons163 (# 42822249)

Kapitel 4: @ sanneberg (# 152075132)

Kapitel 5: @ AntonioGuillemF (# 57424707)

Rechtliches

Dieses Ebook darf weder online noch offline vervielfältigt werden!

Gestaltung:

www.detastic.de