

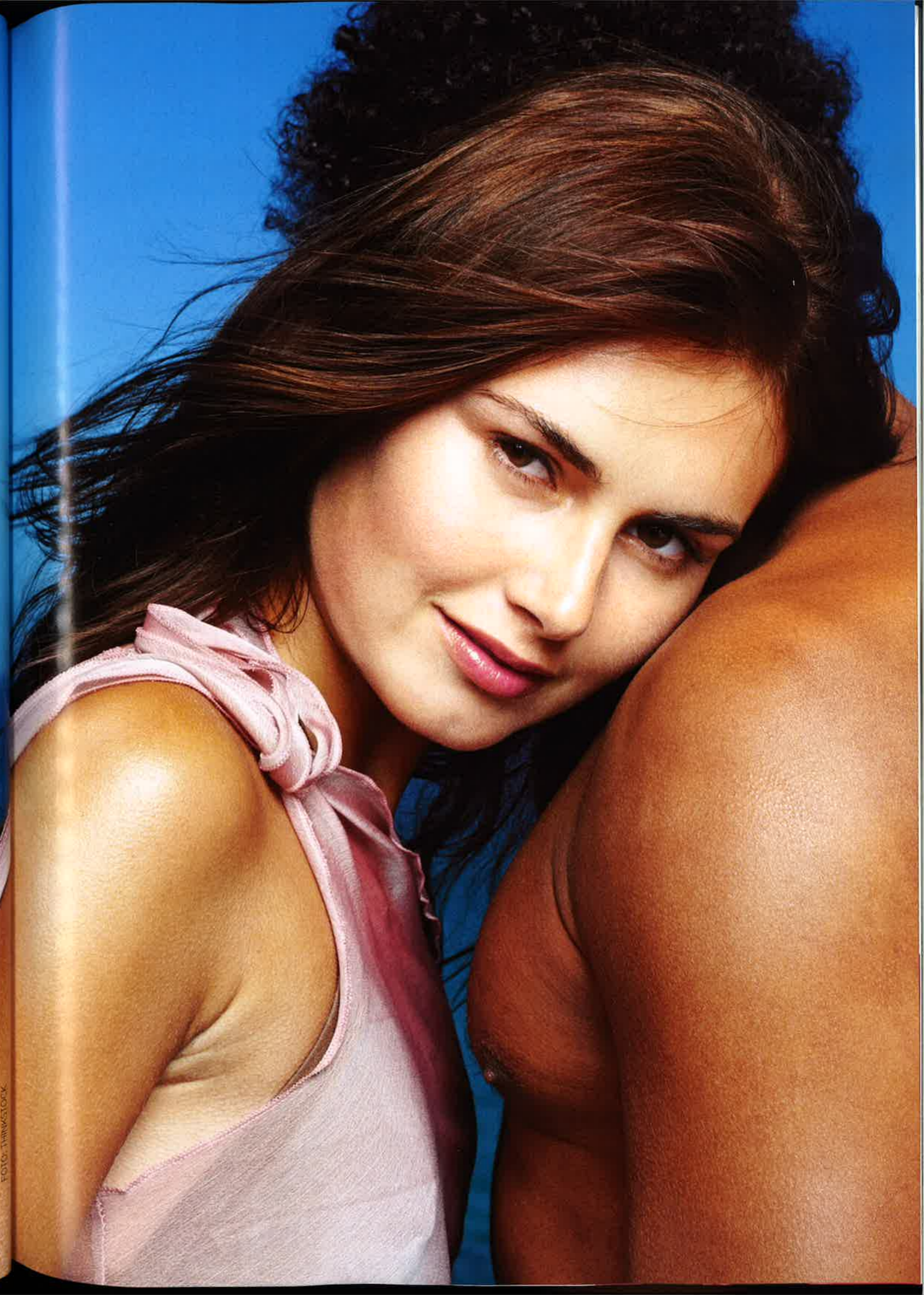
Im Flüster-  
modus zum  
**Traum-  
Mann**

**MANN, OH MANN!** Ein starker, souveräner Partner, der einem trotzdem jeden Wunsch von den Augen abliest – das ist keine Utopie! Unsere Experten verraten, wie Sie Ihren Schatz nach Ihrer Pfeife tanzen lassen – und das freiwillig.

TEXT: CHRISTIANE RÖSSLER

**N**ähe, Sicherheit, Anerkennung und Vertrauen sind Qualitäten, nach denen sich Frauen in einer Beziehung sehnen. Lange haben wir darauf gewartet, dass die Männer das auch einsehen und danach handeln. Doch was wäre, wenn nicht sie unserem Glück im Wege stehen, sondern wir uns selbst? Denn Männer wollen nichts

lieber, als uns glücklich zu machen. Es liegt an uns, diese Bereitschaft zu erhalten oder zu wecken. Dessen ist sich auch Ruth Berghofer, Geschäftsführerin der Balance Akademie in Graz ([www.balanceakademie.at](http://www.balanceakademie.at)), bewusst: „Sich zu verlieben ist einfach. Diese Liebe in einer lang dauernden Beziehung zu erhalten, zu erneuern und zu stärken ist der schwierigere Part.“ „Partnerschaft ▶





”

**Männer sind verloren ohne unsere Anerkennung, ohne unsere Freude und ohne unsere Bestätigung.**

Regina Swoboda, Autorin und „Männerflüsterin“

leben“ lernt man eben nicht in der Schule. Konflikte mit Herz und Verstand zu lösen auch nicht. „Oft machen wir uns von dem geliebten Menschen einen bestimmten Entwurf, wie er/sie sein sollte. Dann arbeiten wir daran, den anderen in diesen Entwurf zu pressen. Mit aller Macht. Das klappt meistens nicht und macht viele Menschen unglücklich, und wenn es klappt, macht es ebenfalls unglücklich“, so Berghofer. Zu lieben ist eine Kunst, die erlernt werden kann, geübt werden muss und trainiert werden sollte.

**Wege zum Glück.** Genau dieser Kunst hat sich „Männerflüsterin“ Regina Swoboda „verschrieben“. Die auf Beziehungsthemen spezialisierte deutsche Trainerin und Seminarleiterin gibt in ihren Seminaren ([www.maennerfluesterin.de](http://www.maennerfluesterin.de)) allen Frauen, ob alleinstehend oder in Beziehung lebend, erprobte Werkzeuge für eine erfüllte Zweisamkeit in die Hand. „Viele Frauen sind enttäuscht darüber, dass Männer ihre Erwartungen nicht erfüllen. Und die Männer sind frustriert darüber, dass sie es den Frauen scheinbar nie recht machen“, weiß die vierfache Mutter aus langjähriger



## DIE TRICKS DER MÄNNERFLÜSTERIN

**1 STRESS ABBAUEN:** Entspannen Sie sich. Stehen wir unter Druck und sind gestresst, erwarten wir Verständnis vom Partner. Leider funktioniert das nicht, denn was wir aussenden, kommt zu uns zurück. „Setzen Sie das eigene Wohl an erste Stelle!“, rät Swoboda. Denn: Wenn Sie sich wohlfühlen, kann Mann sich mit Ihnen entspannen.

**2 MUT ZUR SINNLICHKEIT:** Genießen Sie Ihre Weiblichkeit. Verwöhnen Sie Ihren Körper, leben Sie Ihre Kreativität aus, albern Sie mit dem Partner oder den Kindern. Zeigen Sie Ihre Weiblichkeit auch durch Kleidung. Ihr Spaß damit ist der stärkste Magnet für Männer.

**3 IM KLARTEXT:** Männer wollen uns Frauen glücklich machen, aber entgegen unserer Fantasie können sie uns die Wünsche nicht von den



„Männerflüsterin“ Regina Swoboda über die Kunst des Redens

Augen ablesen. Sagen Sie ihm klar, was Sie sich wünschen. Wichtig ist nur, ihm die Freiheit zu lassen, Ja oder Nein sagen zu können.

**4 MEHR AKZEPTANZ:** Hören Sie auf, seine Schwächen und Eigenarten zu kritisieren. Konzentrieren Sie sich auf seine Stärken. Merkt er das, ist er dankbar und tut mehr für Sie.

**5 EINE PRISE ANERKENNUNG:** Anerkennung ist mehr als Lob und Kompliment. Sagen Sie ihm genau, was er getan hat oder beigetragen hat, was Sie erfreut hat

und warum dies für Sie ein Beitrag war. Kurzum: Statt „Der Abend mit dir war schön“ sagen Sie ihm genau, was mit ihm schön war.

**6 SCHWÄCHE ZEIGEN:** „Frauen versuchen oft Stärke zu zeigen, indem Sie das Gehabe der Männer kopieren.“ Lernen Sie Führen durch Nachgeben. Wie in den asiatischen Kampfsportarten – Sie gehen nicht gegen die Kraft des Gegners an, sondern nutzen seine Power. Wenn Frauen Hingabe leben, werden Männer Wachs in ihren Händen.

**7 DIE PERFEKTE KRÖNUNG:** Eine starke, weise Frau setzt aus Respekt vor ihrer eigenen Würde ihren Mann auf den Königsthron. Wenn sie das tut, wird er sie freiwillig als Königin an seine Seite stellen. Mehr noch: Er gibt ihr die Macht hinter dem Thron. Und Sie können ihn zum König machen, indem Sie zulassen, dass er Sie verwöhnt.

## Buchtipps

Regina Swoboda  
„Die Raffinesse einer Frau – werden Sie Männerflüsterin“  
Kösel Verlag  
16,95 Euro



Leicht umzusetzende Lösungen für klassische Konfliktsituationen zwischen Mann und Frau

## Buchtipps

Regina Bollinger  
„Die Männerflüsterin: Was Frauen wirklich wollen“  
Wishbohn  
8,90 Euro



111 Argumentationshilfen und Einsichten, um die Spezies Mann besser zu verstehen

Erfahrung. „Das Problem ist jedoch, dass die Frau von heute dem Mann zeigt, dass sie alles allein kann: umsiedeln, Reifen wechseln etc. Männer haben aber dieses Gebenwollen in sich. Sie wollen Frauen glücklich machen, ob materiell oder körperlich. Und sie wollen anerkannt werden.“

**Im Klartext.** Wie muss frau also mit Mann reden, damit er versteht, was sie will? „Konkret und direkt“, ist sich auch die österreichische Psychologin und Sex-Expertin Gerti Senger sicher. „Frauen reden oft um mehrere Ecken herum. Das verstehen Männer nicht. Sie brauchen klare Ansagen.“ Wichtig

dabei ist, dass Instruktionen, Fragen oder Bitten nicht als Beschwerde oder aus einer Opferhaltung heraus kommuniziert werden, sondern aus Klarheit und Stärke. „Wichtig ist nur, ihm die Freiheit zu lassen, Ja oder Nein sagen zu können“, unterstreicht Swoboda. ●

Machen Sie unseren Psychotest „Auf welchen Mann fliegen Sie“ auf Seite 82.

## Interview

PROF. DR. GERTI SENGER, Psychologin und Beziehungs-Expertin

### Was Frauen wirklich wollen

**Was machen Frauen anders, die von Männern auf Händen getragen und verwöhnt werden?**

Da gibt es mehrere Möglichkeiten: Entweder sind diese Frauen für den Mann eine sehr positiv bestätigende Spiegelung – in Sachen Sexualität, Aussehen und Erfolg. Oder sie sind als intellektuelle Partnerin sehr attraktiv. Aber das ist von Mann zu Mann verschieden.

**Wie muss frau mit Mann reden, damit er versteht, was sie will?**

Frau darf Mann nicht überfallen. Sie sollte ihn auf das Gespräch vorbereiten, damit er sich darauf einstellen kann. Darüber hinaus sollte sie sich

über das Ziel bzw. das gewünschte Ergebnis des Gespräches im Klaren sein, denn im Gegensatz zum Mann redet frau gerne komplex und ohne klares Ziel. Männer diskutieren lösungsorientiert.

**Haben Männer Angst vor starken Frauen?**

Ja! Starke Frauen wirken bis dato bedrohlich auf die „Spezies“ Mann.

**Was erwarten sich Frauen vom „perfekten“ Mann?**

Der „perfekte“ Mann sollte ihre Bedürfnisse erkennen. Frauen wünschen sich Bindung, Nähe, Lebensraum, Sicherheit und auch Anerkennung.



”

**Frauen reden komplex und ohne klares Ziel, Männer lösungsorientiert.**

Gerti Senger, Psychologin