

# ***Das Abenteuer: Suche nach dem Traummann***

## ***In diesem Kapitel***

- ▶ Die Zeit während der Suche sinnvoll nutzen
- ▶ Keine Angst vor der Angst
- ▶ Und immer wieder: lächeln

---

**I**n diesem Buch zeige ich Ihnen Wege, die Sie gehen können, um Ihren Traummann zu treffen und mit ihm ein glückliches Leben zu führen.

Es gibt zwei Dinge, die Sie für Ihr Abenteuer brauchen:

- ✓ ein wenig Mut und
- ✓ die Bereitschaft, neue Erfahrungen zu sammeln.

Eine ganze Menge an Erfahrung bringen Sie schon mit, egal wie alt Sie sind. Kleinere oder größere Abenteuer hatten Sie auch schon zu bestehen, da bin ich mir sicher. Jetzt kommt ein neues Abenteuer hinzu. Sie wissen: Bei jedem Abenteuer werden Sie mit Herausforderungen konfrontiert und verlassen gewohnte Wege. Bei Ihrem neuen Abenteuer ist Ihr Ziel klar: Sie möchten Ihren Traummann finden. Nebenbei werden Sie nicht nur ihn, sondern auch sich selbst, Ihr wahres Ich, finden und sich selbst besser kennenlernen.

In diesem Kapitel erfahren Sie, wie Sie sich optimal auf Ihr Abenteuer vorbereiten können.

## ***Jeder Topf findet seinen Deckel***

Im Märchen bekommt Schneewittchen ihren Königssohn, obwohl sie schon halb tot in ihrem Glassarg lag, da landet der Froschkönig im Bett der Prinzessin und da bekommt Aschenputtel, nachdem sie das Mobbing ihrer Patchworkfamilie heil überstanden hat, ihren Königssohn.

»So«, sagen Sie, »das sind ja nur Märchen, die gehen meistens gut für die Hauptdarsteller aus.« Stimmt, ich weiß. Die Nebendarsteller haben weniger Glück, denn da wird man von Gretel im Ofen verbrannt, wenn man Hexe ist, als Stief-

mutter von Schneewittchen muss man mit glühenden Schuhen tanzen, bis man tot umfällt, und als Wolf in Rotkäppchen bekommt man den Bauch aufgeschlitzt und mit Steinen gefüllt. Will man dann als Wolf auch noch aufstehen, fällt man tot hin. Mistnebenrolle.



In Ihrem Leben sind Sie keine Nebendarstellerin, Sie sind die Hauptdarstellerin.

Wenn Sie es sich auch nur ein klein wenig vorstellen können, dass es für Sie ein Happy End geben könnte, dann haben Sie schon gewonnen, denn Ihr Unbewusstes wird Sie bei der Realisierung Ihres Wunsches unterstützen. Wie es das tut und wie Sie Ihr Unterbewusstsein dazu motivieren können, erfahren Sie in Kapitel 2.

Ich selbst habe nicht im Traum daran gedacht, nach dem absoluten Chaos in meinem Leben noch einmal meinen passenden Deckel zu finden. Ein klein wenig Hoffnung hatte ich schon, aber halt nur ein klein wenig. Das bisschen Hoffnung habe ich mir einige Male von meiner Umwelt, sprich von den Menschen, mit denen ich engeren Kontakt hatte, ziemlich kurz und klein schlagen lassen. Ich hörte Sprüche wie: »Du gerätst immer an die falschen Kerle«, »Deine besten Jahre sind auch vorbei!« und so weiter und so weiter.

Trotzdem hat man für mich regelrechte Kuppelshows veranstaltet. Mit dem Effekt, dass ich nun gar nicht mehr wusste, wo es langgeht, und dann, logischerweise, gar nicht anders konnte, als mal wieder die falschen Entscheidungen zu treffen. Da haben auch keine Kartenlegerinnen und zwielichtigen Esoteriker geholfen, die mir nur sagten, was ich hören wollte, und in die ich eine Menge Geld und Zeit investierte.

Langer Rede kurzer Sinn: Irgendwann hatte ich auf alle diese gut gemeinten Ratschläge, Kuppelversuche und Kaffeesatzzukunftspropheten keine Lust mehr. Ich habe mich zurückgezogen und mich für einige Monate nur mit mir beschäftigt. Diese Zeit habe ich gebraucht, um danach zu wissen, was für ein Topf ich bin und was für einen Deckel ich will. Vor allem habe ich in dieser Zeit die Angst vor dem Alleinsein verloren! Denn ich kam wunderbar mit mir selbst klar und allein war ich nie wirklich.

In dieser Zeit, heute nenne ich es mein Eremitendasein, habe ich an meinem Selbstvertrauen gearbeitet und mich selbst kennengelernt. Außerdem lernte ich mich selbst trotz meiner Eigenheiten und Macken lieben. In Kapitel 17 und 19 bekommen Sie viele Tipps, wie Sie schwierige Zeiten bei der Partnersuche meistern können.



Sich selbst kennenzulernen kann eine Weile dauern. Verlieren Sie nicht den Mut!

In diesem Buch werden Sie nicht gezwungen, sich an irgendwelche starren Regeln zu halten, Männer zu manipulieren, zu schauspielern oder sich zu verbiegen, um irgendeinen Mann zu bekommen. Sie möchten nicht irgendeinen Mann, sondern Ihren Traummann. Sie können alle Übungen als Anregung nehmen oder auch nicht. Sie entscheiden, was Sie tun oder lassen möchten. Sonst niemand!

Sie werden wissen, was für ein Topf Sie sind und welchen Deckel Sie wollen. Erst dann sind Sie bereit für Ihren Traummann. Sie werden ihn finden oder er Sie. Davon bin ich überzeugt.

Und diese Überzeugung entspringt nicht nur meiner eigenen Erfahrung, sondern auch der Arbeit mit vielen Menschen, die ich bei der Suche nach dem Traumpartner begleiten durfte. Ich kenne niemanden aus diesem Umfeld, der keine erfüllte oder glückliche Partnerschaft führen würde. Manchmal ging es recht schnell, manchmal hat es ein wenig länger gedauert. Geschafft haben sie es alle.

## ***Auf einen Topf passen viele Deckel***

Es ist eine irriige Annahme, dass es für Sie nur einen einzigen Traummann auf diesem Planeten gibt. Es gibt mehrere davon. Sie müssen also nicht die berühmte Nadel im Heuhaufen suchen.

Die aktuelle Paar- und Evolutionsforschung geht davon aus, dass die Partnerwahl darauf ausgerichtet ist, die eigene Spezies zu erhalten und sich fortzupflanzen. Deshalb suchen Frauen Männer, die potenziell die Väter ihrer Kinder werden können und auch in der Lage sind, diese zu ernähren. Körperliche Attraktivität wird sowohl von Männern als auch von Frauen als Zeichen dafür gewertet, dass ein Mensch gesund und fruchtbar ist.

Sie können jetzt sagen: Gut, die Menschheit soll nicht aussterben. Auf diesem einfachen Niveau gibt es viele Deckel, die auf Töpfe passen. Lassen Sie uns einfach weitersehen.

## ***Das Big-Five-Modell***

Da die Menschen sich aber ein wenig weiterentwickelt haben und die Evolutionsbiologen nicht immer die Weisheit allein besitzen, kommen jetzt die Psychologen ins Rennen: Diese haben das sogenannte Big-Five-Modell entwickelt. Dazu gibt es eine Menge wissenschaftlicher Studien.

Anhand dieses Modells können die Psychologen das Bedürfnis nach

- ✓ Stabilität,
- ✓ Offenheit,
- ✓ Gewissenhaftigkeit,
- ✓ Anpassungsbereitschaft und
- ✓ Introversiön

messen.



Je ähnlicher die Ausprägung zweier Menschen, desto besser passen sie zusammen. Laut Studien halten Beziehungen am längsten, die sich in den Bereichen Gewissenhaftigkeit, Anpassungsbereitschaft und Offenheit sehr ähnlich sind.

Von Chemie und Liebe abgesehen können Sie sich bestimmt vorstellen, dass es eine Menge von Männern gibt, die ziemlich ähnlich ausgeprägte Eigenschaften wie Sie haben. Also alles potenzielle Partner für Sie. Sie können sie finden, wenn Sie offen und ein wenig mutig sind. Nach diesen Kriterien werden auch die Bewertungen in den Onlinepartnerbörsen erstellt.

## ***Gleich und gleich gesellt sich gern und Gegensätze ziehen sich an***

Bei der Partnerwahl bevorzugen Menschen Personen, die ihnen ähneln in:

- ✓ Alter
- ✓ Stellung
- ✓ Bildung
- ✓ Hobbys
- ✓ Vorlieben und Neigung
- ✓ Attraktivität

Die Wissenschaft nennt dies »gerichtete Partnerwahl«. Ein Mensch, der wie Sie denkt, ungefähr so wie Sie Entscheidungen trifft oder auch ziemlich gleiche Erfahrungen wie Sie gemacht hat, ist Ihnen sympathisch. Das ist nicht nur bei der Partnersuche so, sondern in vielen Bereichen Ihres Lebens.

Das heißt nun nicht, dass es bei Menschen, die sehr gegensätzlich sind, nicht funken kann oder dass diese Beziehungen keinen Bestand haben können. In Krisenzeiten sind sie sogar überaus stabil.

Aber egal ob Ihr Traummann Ihnen sehr ähnlich ist oder das absolute Gegenteil: Es gibt kein Patentrezept für funktionierende Partnerschaften. Ausschlaggebend ist immer das, was gut für Sie ist. Wie Sie herausfinden, was Sie brauchen, erfahren Sie in Kapitel 4.

## ***Die Statistik spricht für sich***

Nicht dass Sie denken, es wird jetzt knochentrocken und langweilig. Nein, Sie erfahren jetzt, welche großen statistischen Chancen Sie haben, Ihren Traummann wirklich zu finden.



Ganz grob geschätzt passt jeder hundertste Mann so gut zu Ihnen, dass er als potenzieller Partner infrage käme. Von Extremen mal abgesehen.

Es ist nicht ganz einfach, die Anzahl der tatsächlichen Singles zu ermitteln, denn die offiziellen Zahlen des Statistischen Bundesamtes nennen zwar die Singlehaushalte. Ob in diesen aber nur Singles leben, weiß das Amt nicht. Außerdem gibt es eine Menge Haushalte mit alleinerziehenden Frauen und Männern. Da sind eine Menge Singles dabei, die nicht berücksichtigt werden.

Deshalb finden Sie hier im Folgenden die Zahlen der drei größten kostenpflichtigen Onlinepartnervermittlungen: In Deutschland sind bei diesen dreien ungefähr 12 Millionen Singles auf der Suche. Europaweit suchen allein in diesen drei Börsen 26 Millionen Menschen einen Partner. Und das sind nur drei der Onlinepartnervermittlungen!

Es suchen aber noch viel mehr Menschen ihren Traumpartner. In Kontaktbörsen, über Heiratsvermittlungen, im Bekanntenkreis und an vielen anderen Orten. Da kommen Sie in Deutschland locker auf 16 Millionen Menschen, die mehr oder minder aktiv einen Traumpartner suchen. Das teilen Sie durch zwei. Also suchen – nur in Deutschland – acht Millionen Männer ihre Traumfrau. Glauben Sie wirklich, dass unter diesen acht Millionen nicht mindestens ein Traummann für Sie ist?

Ihnen stehen also alle Möglichkeiten offen. Die Welt ist groß und doch klein. Mit ein paar Klicks haben Sie Kontakt zu Menschen auf der ganzen Welt. Und glauben Sie mir, auch wenn er nicht aus dem Nachbardorf kommt, sondern in Belgien, Spanien oder Amerika wohnt: Wenn es Liebe ist, werden Sie gemeinsame Wege finden!



Wie Sie am besten über das Internet Ihren Traummann finden, erfahren Sie in Kapitel 5.

## *Aktiv werden*

Für die Zeit des Singledaseins haben Sie genau zwei Möglichkeiten:

- ✓ Sie können Ihr Leben hassen und können sich mit der »Mein-Leben-ist-doof-Decke« in die hinterste Ecke Ihrer Couch verkriechen.
- ✓ Sie können das Beste aus Ihrem Singledasein machen und das Leben genießen, bis Ihr Traummann Ihnen begegnet.

Denn Single sind Sie im Moment sowieso, da geht kein Weg vorbei, ob Sie es sich gut gehen lassen oder deprimiert mit verkniffenem Gesicht durch die Gegend schlurfen.



Das Positive an Ihrer Situation ist, dass Sie sich nun perfekt auf das Leben mit Ihrem Traummann vorbereiten können. Sie haben jetzt die Möglichkeit, Ihre Lebensqualität dauerhaft zu erhöhen.

## *Probieren Sie Neues aus*

Es gibt keinen Grund, die Zeit, in der Sie auf Ihren Traummann warten, nicht dazu zu nutzen, Ihre Ausstrahlung, Ihre Attraktivität und Ihr Selbstvertrauen aufzupolieren.

Aus meiner Praxis weiß ich, dass viele Frauen wenig Selbstvertrauen haben. Leider haben diese Frauen auch keine positive Ausstrahlung, woher auch? Es ist ihnen anzusehen, dass sie keinen richtigen Spaß am Leben haben. Es fehlt das Leuchten in den Augen, es fehlen die Körperspannung und eine gewisse Aktivität.

Natürlich ist es wichtig, in der Zeit, in der Sie auf der Suche sind, aktiv zu werden. Sie sollten aber nicht mit der Brechstange in blinden Aktionismus verfallen, sondern genau so handeln, wie es für Sie in Ordnung ist.



Mit jeder neuen und positiven Erfahrung steigern Sie Ihr Selbstvertrauen, Ihre Ausstrahlung und Ihre Stimmung.

Wenn Sie selbstbewusst sind und eine super Ausstrahlung haben, werden Sie wesentlich besser wahrgenommen, natürlich auch von Männern!

Um Neues kennenzulernen, empfehle ich Ihnen nun nicht einen Volkshochschulkurs oder Töpfern in der Toskana. Denn einen Volkshochschulkurs oder Ähnliches haben Sie vielleicht schon gemacht und Töpfern muss nicht so Ihr Ding sein.

Es ist möglich, dass Sie sich im Moment noch nicht trauen, etwas allein zu unternehmen. Macht nichts, mir ging das am Anfang auch so. Machen Sie einen kleinen Schritt nach dem anderen. Das ist nicht so schwer und führt auch zum Erfolg.



Auch mit kleinen Schritten erreichen Sie Ihr Ziel!

Sie können sich erst einmal bei den Menschen umschaun, mit denen Sie privaten oder beruflichen Kontakt haben. Was treiben die so in ihrer Freizeit, wo können Sie sich einklinken und mitmachen? Es geht hier nicht um das ultimative Spaßgefühl, sondern um neue Erfahrungen. Wenn Sie schon an 52 Wanderungen teilgenommen haben, dann sollten Sie die 53. Wanderung von Ihrer Agenda streichen. Es geht um komplett neue Erfahrungen. Um etwas, das Sie vorher noch nicht ausprobiert haben. Wenn die neuen Aktivitäten Spaß machen, umso besser, vielleicht haben Sie so für sich ein neues Hobby oder eine neue Leidenschaft entdeckt.

Deshalb:

- ✓ Gehen Sie morgens nicht den gewohnten Weg zur Arbeit, sondern einfach mal einen anderen Weg. Auch wenn es etwas länger dauert. Kaufen Sie sich einen Kaffee to go oder eine Zeitschrift und halten Sie ein kurzes Schwätzchen mit dem Verkäufer oder anderen Kunden.
- ✓ Wenn Sie noch nie allein in einem Café gesessen haben: Probieren Sie es aus. Auch wenn die Situation Ihnen erst einmal sehr unangenehm ist und Sie wie auf heißen Kohlen sitzen – halten Sie die Situation aus. Trinken Sie Ihren Kaffee oder Tee und bleiben Sie mindestens fünfzehn Minuten dort. Wie fühlen Sie sich, nachdem Sie diese Situation gemeistert haben? Ein wenig stolz?

Vielleicht ist es Ihnen zu einfach, allein ins Café zu gehen, weil Sie das schon kennen und es keine Herausforderung für Sie ist. Super, dann suchen Sie sich die größeren Herausforderungen.

Wenn Ihnen dazu die richtige Idee fehlt, lassen Sie sich vom Internet inspirieren.



Geben Sie einfach bei Google oder einer anderen Suchmaschine Ihres Vertrauens den Begriff »Probestunde« und danach den Namen Ihrer Stadt ein. Hier bekommen Sie einige schöne Anregungen. Suchen Sie sich dazu etwas aus, was Sie vorher noch nicht gemacht haben.

Sie können auch in die Tageszeitung, auf Litfaßsäulen oder in Flyer schauen. Wenn Sie bewusst nach Angeboten Ausschau halten, werden Sie sicherlich eine Menge finden.

### **Üben Sie, auf andere zuzugehen**

Damit Sie Sicherheit im Umgang mit fremden Menschen erlangen, gibt es nur einen Weg: Üben Sie, auf andere Menschen zuzugehen. Sodass Sie, ohne Ihren ganzen Mut zusammennehmen zu müssen, Menschen anlächeln und ansprechen können. Es soll Ihnen vollkommen leichtfallen und selbstverständlich für Sie sein. Denn mit dieser Fähigkeit wird es Ihnen auch ohne Mühe gelingen, Ihrem Traummann locker und selbstbewusst zu begegnen, und das ist gerade in der Kennenlernphase enorm von Vorteil.

#### **Aktivitätsübung**

Grüßen Sie ab jetzt jeden Tag mindestens zehn fremde Menschen. Das ist schon alles. Mehr brauchen Sie nicht zu tun. Diese relativ einfache Übung kann am Anfang etwas Mut kosten. Der Gewinn für Sie ist folgender:

Sie werden im Laufe der Zeit immer sicherer mit anderen Menschen umgehen können. Es fällt Ihnen immer leichter, fremde Menschen anzusprechen oder sich mit ihnen zu unterhalten. Weil Ihnen jeden Tag aufs Neue bestätigt wird, dass überhaupt nichts dabei ist und Ihnen nichts passieren kann.

Dadurch strahlen Sie immer mehr Selbstvertrauen und Souveränität aus. Und Sie werden merken, wie die Umwelt auf Sie reagiert. Einfach nur positiv. Das stärkt Ihren Optimismus und Ihr positives Lebensgefühl.

Also, los geht's, seien Sie mutig und fangen Sie an! Im Kasten »Aktivitätsübung« finden Sie eine kleine Einheit, mit der Sie Ihre Fertigkeiten trainieren können.



## ***Schauen Sie sich um***

Potenzielle Traumänner können Sie an vielen Orten finden:

- ✓ in Singlebörsen,
- ✓ in der Tageszeitung,
- ✓ bei Speeddatings,
- ✓ bei Singlepartys und
- ✓ an vielen anderen Orten.

Klicken Sie sich einfach mal durch die Angebote im Internet, blättern Sie durch die Zeitung und schauen Sie, was Sie anspricht. In Kapitel 5 und 6 erfahren Sie, wie Sie das richtige Angebot für sich finden und nutzen können.

## ***Motivieren Sie sich selbst***

Sie haben das Ziel, Ihren Traummann zu finden. Es ist Ihnen bestimmt nicht schwergefallen, das für sich selbst zu definieren. Sie haben gute Vorsätze und möchten gerne an Ihrem Ziel dranbleiben.

Es kann vorkommen, dass es Zeiten gibt, in denen Sie ein wenig schwächeln, Ihr Ziel aus den Augen verlieren, daran zweifeln, ob Sie es überhaupt erreichen können, oder sich einfach nicht aufraffen können, den nächsten Schritt zu machen. Das ist nicht ungewöhnlich und völlig normal. Machen Sie sich keine Gedanken darüber.

Es gibt einige Tricks, die Ihnen helfen, sich wieder in die Spur zu bringen und Ihr Ziel weiterzuverfolgen:

- ✓ Denken Sie nicht so viel im stillen Kämmerlein über Ihr Ziel nach, sondern werden Sie aktiv, telefonieren Sie, gehen Sie spazieren, lächeln Sie.
- ✓ Lassen Sie sich nicht von Ihrem inneren Schweinehund beherrschen und warten Sie nicht darauf, dass Sie irgendwann Lust darauf haben, aktiv zu werden. Treten Sie Ihrem Schweinehund in den Allerwertesten und tun Sie etwas.
- ✓ Stellen Sie sich das Ergebnis vor: eine wundervolle Partnerschaft, und nicht den Weg, den Sie bis dahin noch zu gehen haben.
- ✓ Malen Sie sich aus, wie sich diese Partnerschaft anfühlt, wie es Ihnen damit geht.

Vor allem: Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn es bei Ihnen mal nicht so läuft, wie Sie sich das wünschen. Prozesse – und die Suche nach dem Traummann ist ein Prozess – verlaufen nicht immer geradlinig. Sie haben die Kraft, auch diese Gefühlstäler zu durchwandern. Kapitel 16 und 17 können Ihnen dabei helfen.

## ***Bereiten Sie sich auf Ihr Date vor***

Wenn Sie aktiv werden, dann werden Sie auch Dates haben, es geht gar nicht anders. Suchen Sie sich eine passende Onlinepartnerbörse, lassen Sie sich verkuppeln oder geben Sie eine Heiratsannonce auf. In Kapitel 5 und 6 erfahren Sie mehr darüber.



Die beste Vorbereitung auf Ihr Date ist, wenn Sie schon mal davon träumen.

Stimmen Sie sich darauf ein, ein Date zu haben, und Ihr Unterbewusstsein wird Ihnen helfen, diesen Traum zu verwirklichen.

## ***Mut zu Kuscheiparty und Flirtkurs***

Es gibt nichts Schlimmeres, als gewisse Lebensabschnitte »späsfrei« zu verbringen. Die Zeit, in der Sie noch Single sind, sollte auf keinen Fall eine solche »späsfreie« Zeit sein. Warum denn auch?

Sollten Sie in Ihrem Leben momentan wenig Spaß haben und glauben, Sie wären der einzige Mensch auf dieser Erde, der keinen Partner hat, dann überzeugen Sie sich vom Gegenteil.

Gehen Sie einfach mal in einen Flirtkurs. Das kostet nicht die Welt und Sie werden sehen, dass Sie dort eine Menge Menschen treffen, die auch Single sind. Außerdem können Sie dort lernen, Ihr Flirtpotenzial zu steigern, und üben, locker und lässig rüberzukommen.

Auf einer Kuscheiparty haben Sie den Vorteil, in einem gesicherten Rahmen Kuscheleinheiten zu empfangen und natürlich auch zu verteilen. Sie gleichen dort locker Ihr Kuscheledefizit aus und lernen eine Menge Leute kennen, denen es ähnlich wie Ihnen geht. Sie sehen also, Sie sind nicht allein. Mehr über Kuscheipartys erfahren Sie übrigens in Kapitel 17.

## ***Positives Denken und die Macht über Ihre eigenen Gedanken***

Wenn Sie positiv denken, hat das enorme Vorteile für Sie, nicht nur bei der Partnersuche:

- ✓ Sie fühlen sich einfach besser.
- ✓ Sie glauben an sich und an das, was in Ihnen steckt.
- ✓ Sie sind gesünder.
- ✓ Andere Menschen fühlen sich mit Ihnen wohler.
- ✓ Sie können beruflich und privat erfolgreicher sein.

Das klingt gut, nicht wahr? Die ersten Schritte, positiver zu denken, sind vielleicht anfangs etwas ungewohnt, aber es lohnt sich!

- ✓ Vergleichen Sie nicht: Erhöhen Sie sich anderen Menschen gegenüber nicht, aber machen Sie sich und das, was Sie leisten, auch nicht mies.
- ✓ Begegnen Sie anderen Menschen freundlich und respektvoll. Einfach so, wie Sie auch gerne behandelt werden würden.
- ✓ Stehen Sie zu dem, was Sie tun: Verantwortung für sich selbst und für Ihr Leben zu übernehmen ist wichtig. Auch Fehler gehören dazu.
- ✓ Sagen Sie ruhig mal Nein: Auch das ist entscheidend dafür, damit es Ihnen gut geht.
- ✓ Freuen Sie sich auch über die kleinen Dinge. Die machen das Leben aus.
- ✓ Nehmen Sie hin, was Sie nicht ändern können.
- ✓ Glauben Sie an sich.
- ✓ Respektieren Sie Grenzen.
- ✓ Urteilen Sie nicht über andere Menschen.

Das kann ungewohnt sein für Sie. Suchen Sie sich einfach erst einmal den Punkt heraus, der Ihnen am leichtesten fällt. Und dann legen Sie los.



Kommen Sie in der Zeit des Singleseins mit Ihren Gefühlen, mit dem, was Sie bisher getan haben, und mit dem, was Sie denken und wollen, ins Reine.

## Die Macht des Lächelns

Dem Lächeln werden Sie in diesem Buch sehr oft begegnen. Es kann Ihre ultimative Geheimwaffe werden.



Lächeln Sie, auch wenn Ihnen nicht immer danach ist.

Beim Lächeln bewegen Sie sehr viele Muskeln, nicht nur die Ihres Gesichts. Legen Sie einfach mal das Buch für einen Moment zur Seite und lächeln Sie. Beobachten Sie genau, welche Muskeln Sie anspannen. Das sind mit Sicherheit nicht nur die in Ihrem Gesicht! Was passiert mit Ihrer Atmung? Wie verändert sie sich? All diese Muskeln bewirken, dass in Ihrem Organismus Glückshormone ausgeschüttet werden. Diese Glückshormone helfen Ihnen, sich besser oder einfach gut zu fühlen.

Mit Lächeln polieren Sie

- ✓ Ausstrahlung,
- ✓ Attraktivität,
- ✓ Selbstvertrauen

auf Hochglanz.



Frauen, die lächeln, werden von Männern als attraktiver eingeschätzt.

## Annehmen, annehmen, annehmen

Wie ist das bei Ihnen, fällt es Ihnen schwer, Komplimente und Geschenke anzunehmen? Bei vielen Frauen ist das so, deshalb habe ich es auch hier zum Thema gemacht. Wenn Sie kein Problem damit haben, dann überblättern Sie einfach die nächsten Seiten.

### ***Mein Geheimtipp für die Singlezeit***

Die einfachste und beste Übung, die Sie während Ihrer Singlezeit machen können (und natürlich auch danach), ist: Lächeln Sie mindestens zehn Mal am Tag hintereinander jeden Menschen an, der Ihnen begegnet. Egal ob klein, groß, jung, alt, Mann oder Frau.

Damit Sie nicht schummeln können, wählen Sie für die Übung eine feste Zeit. Zum Beispiel von 8 Uhr bis 8:15 Uhr oder auf dem Weg zur Arbeit, beim Einkaufen oder in der Mittagspause. Beobachten Sie die Reaktionen der Menschen, die Sie anlächeln. Diese Reaktion wird fast immer positiv sein und die meisten Menschen lächeln zurück. Das Schöne dabei ist, dass es Ihnen guttut, wenn andere Menschen Sie anlächeln.

Sollte jemand, den Sie angelächelt haben, nicht zurücklächeln, liegt das nicht an Ihnen oder Ihrem Lächeln. Diese Menschen sind einfach mit ihren eigenen Gedanken beschäftigt und würden auch Heidi Klum persönlich nicht wahrnehmen.

### ***Komplimente und Geschenke***

Stellen Sie sich vor, Sie tragen ein Kleid, nichts Besonderes und schon etwas älter. Ihr Kollege sagt Ihnen, dass es Ihnen gut steht und er das Kleid fabelhaft findet. Wie verhalten Sie sich? Freuen Sie sich oder ist es Ihnen unangenehm? Tun Sie das Kompliment ab, indem Sie sagen: »Och, das ist doch schon alt«? Werden Sie sarkastisch? Oder machen Sie ein Gegenkompliment wie: »Dein Hemd ist aber auch schön«, damit Sie sich wohler fühlen?



Seien Sie selbstbewusst und nehmen Sie das Kompliment oder Geschenk an. Sie haben es verdient. Ein Danke als Gegenleistung ist vollkommen ausreichend.

### ***Flyer, Bonbons und Probepäckchen***

Sie können das Annehmen wunderbar üben, indem Sie es sich für die nächste Zeit zur Aufgabe machen, alles, aber auch wirklich alles, anzunehmen, was Ihnen angeboten wird.

Das kann ein Flyer in der Fußgängerzone sein. Oder eine Olive auf dem Wochenmarkt, die Ihnen zum Probieren gereicht wird. Sie werden erstaunt sein, was Ihnen alles im Laufe eines Tages angeboten wird. Achten Sie von jetzt an be-

wusst darauf und lehnen Sie nichts mehr ab. Wie bei den Geschenken und Komplimenten ist auch hier ein Danke vollkommen ausreichend. Mehr brauchen Sie nicht zu tun.



Falls Sie es spannend finden, können Sie sich ein kleines Büchlein zulegen und abends aufschreiben, was Ihnen alles tagsüber angeboten wurde. Das wird Ihre Stimmung heben.

## ***Attraktivität, Ausstrahlung und Selbstvertrauen***

Sie haben es in der Hand, Ihr Selbstvertrauen, Ihre Ausstrahlung und Ihre Attraktivität zu optimieren.

Mit Attraktivität meine ich natürlich nicht die Maße 90-60-90, lange Haare und Claudia Schiffer wie aus dem Gesicht geschnitten.



Attraktivität bedeutet, dass Sie auf andere Menschen so wirken, dass diese gerne mit Ihnen zusammen sind.

Sie strahlen von innen und das ist von außen wahrzunehmen. Es ist dabei vollkommen egal, ob Sie ein paar Pfunde zu viel auf die Waage bringen, ob Ihre Nase groß oder Ihr Busen klein ist.

Attraktivität und Ausstrahlung bestehen nicht nur aus äußeren Attributen, sondern aus vielen kleinen Teilbereichen. Dazu gehören auch

- ✓ Optimismus,
- ✓ die Liebe zu sich selbst,
- ✓ Ihre Stimme,
- ✓ Ihre Körpersprache.

Das Gute ist, dass Sie alle Bereiche verändern oder an ihnen arbeiten können, wenn Sie denn möchten.

Meistens hilft es nicht wirklich weiter, Freunde zu fragen, ob Sie attraktiv sind oder eine fantastische Ausstrahlung haben. Freunde möchten Ihnen wahrscheinlich nicht auf die Füße treten und Ihnen wehtun, indem sie Ihnen sagen, dass es bezüglich Attraktivität und Ausstrahlung bei Ihnen noch ein wenig hapert.



Freunde sind wichtig, für ehrliche und objektive Feedbacks sind sie leider nicht so geeignet.

Wenn Sie wissen möchten, wie Sie im Moment auf andere Menschen wirken, bleiben Ihnen, neben einem professionellen Coach, nur Sie selbst. Falls Sie keinen professionellen Coach engagieren möchten, machen Sie einfach den Test im Kasten »Attraktivitätstest«.

### ***Attraktivitätstest***

Sie stellen sich vor, dass Sie auf einem langen Waldweg entlanglaufen. Irgendwann begegnen Sie sich selbst. Sie schauen sich an und beurteilen sich. Finden Sie sich attraktiv, sind Sie sich sympathisch, würden Sie mit jemandem wie Ihnen Kontakt aufnehmen oder würden Sie sich selbst ansprechen? Was finden Sie bewundernswert an sich? Was gefällt Ihnen nicht und was möchten Sie ändern? Fehlt noch etwas? Was soll dazukommen?

Nachdem Sie den »Attraktivitätstest« gemacht haben, überlegen Sie, in welchen Punkten Sie noch Handlungsbedarf sehen. Und dann nutzen Sie die Zeit, während Sie auf Ihren Traummann warten, und arbeiten daran.

### ***Optimismus entwickeln***

Optimismus ist eine positive Lebenseinstellung. Menschen, die optimistisch sind, empfinden mehr Glück und strahlen das auch aus. Wenn Sie im Moment nicht sehr optimistisch sind, bedenken Sie, dass Sie auch hier die Wahl haben. Ihr Gehirn hat nur eine Möglichkeit, entweder es befasst sich mit Dingen wie

- ✓ Ihrem Schmerz,
- ✓ Ihrer Negativität,
- ✓ Ihrer Angst

oder es befasst sich mit positiven Dingen wie

- ✓ Hoffnung,
- ✓ Dankbarkeit,
- ✓ Sinnhaftigkeit.



Sie können die Realität nicht ändern. Sie können aber beeinflussen, wie Sie persönlich die Realität bewerten.

Wenn Sie bewusst nach positiven Dingen suchen – auch wenn sie noch so klein sind –, wird Ihr Gehirn diese Dinge immer öfter wahrnehmen. Je öfter Ihr Gehirn positive Dinge wahrnimmt, desto hoffnungsvoller und optimistischer werden Sie.

Und das hilft Ihnen auch bei der Suche nach Ihrem Traummann. Sie werden diese Suche mit Optimismus leichter und intensiver verfolgen können. Von Ihrer tollen Ausstrahlung ganz abgesehen.

### ***Ihre Körperspannung verbessern***

Sicher kennen Sie einen Menschen, der in einen Raum kommt und alle Blicke auf sich zieht. Er hat wahrscheinlich eine gute Körperspannung, er ist offen und wird lächeln.

Wie wirkt nun ein Mensch auf Sie, der mit rundem Rücken, eingefallenen Schultern und bösem Blick durch die Gegend läuft? Mit welchem Menschen würden Sie eher Kontakt haben wollen? Ich bin sicher, mit dem ersten.



Ihre eigene Körperhaltung wirkt sich nicht nur auf andere Menschen, sondern auch auf Ihre Stimmung und Ihre Gefühle aus.

Dazu können Sie den kleinen Test im Kasten »Körperspannung beeinflusst Ihre Stimmung« machen.

### ***Körperspannung beeinflusst Ihre Stimmung***

Stellen Sie sich mit rundem Rücken, vorgezogenen Schultern und bösem oder gefrustetem Blick vor den Spiegel und lassen Sie das einfach mal auf sich wirken. Wie fühlen Sie sich?

Verändern Sie dann Ihre Haltung. Stellen Sie sich aufrecht hin, nehmen Sie die Schultern zurück, richten Sie Ihren Blick direkt auf den Spiegel und lächeln Sie! Wie fühlen Sie sich nun? Sicherlich besser.

So einfach ist das. Behalten Sie diese Erfahrung im Hinterkopf und verändern Sie während Ihres Alltags einfach die Körperhaltung, wenn Sie schlecht drauf sind. Im Nu können Sie Ihre Ausstrahlung, Ihre Stimmung und auch Ihr Befinden verändern. Also stellen Sie sich gerade hin, nehmen Sie die Schultern zurück, Kopf hoch und lächeln!

Natürlich gehören zur Körpersprache auch Gestik und Mimik.





Sie sollten sich nicht überfordern und jede Regung Ihres Körpers unter Kontrolle haben wollen. Das ist anstrengend und wirkt verkrampt! Männer merken so etwas.

Fangen Sie mit der aufrechten Körperhaltung an und der Rest wird sich automatisch und von selbst ergeben.

### ***Sich selbst lieben***

Denn nur, wenn Sie sich selbst lieben und akzeptieren, wirken Sie auf andere Menschen wirklich selbstsicher und anziehend. Das erscheint Ihnen unmöglich? Ist es nicht. Über dieses Thema können Sie in Kapitel 2 mehr erfahren.

### ***Die Macht Ihrer Stimme***

Ihre Stimme ist maßgeblich daran beteiligt, ob Sie jemand sympathisch findet. Wenn ein Mensch eine attraktive Stimme hat, werden ihm auch immer andere attraktive Eigenschaften zugesprochen. Dabei ist vor allem der Klang der Stimme entscheidend.



Um zu erkennen, wie Ihre Stimme wirkt, können Sie einfach irgendetwas sprechen oder vorlesen und mit dem Smartphone, dem Computer oder einem Diktiergerät aufnehmen. Hören Sie die Aufnahme an und entscheiden Sie dann, ob Sie Ihre Stimme angenehm finden oder ob Sie etwas verändern möchten. Falls Ihnen das nicht allein gelingt: Es gibt gute Logopäden, die Ihnen gerne helfen.

Den Klang Ihrer Stimme können Sie verändern, indem Sie in verschiedenen Klangfarben aus einer Zeitung oder einem Buch vorlesen. Nehmen Sie Ihre Stimme mit den verschiedenen Klangfarben auf. Sie können auch ausprobieren zu brummen wie ein Bär oder hoch und piepsig zu sprechen. Entscheiden Sie, was auf Sie attraktiver wirkt. Behalten Sie diese Klangfarbe bei und trainieren Sie sie im Alltag.



Um Ihre Stimme zu trainieren, brauchen Sie etwas Geduld. Bleiben Sie dran, es lohnt sich! Außerdem macht es Spaß.

### ***Sich selbst und nicht andere ändern***

Andere Menschen können Sie nicht ändern. Das ist vergebliche Liebesmühe. Wenn Sie etwas verändern wollen, dann verändern Sie Ihr eigenes Verhalten!

Und das Phänomenale daran ist, dass der Rest der Welt gar keine andere Chance hat, als sich Ihrem neuen Verhalten anzupassen.

### ***Sich selbst finden***

Bevor Sie sich auf die Suche nach dem Traummann machen, sollten Sie sich die Frage stellen, ob Sie sich selbst schon gefunden haben. Na ja, schließlich sind Sie ja Tag und Nacht mit sich selbst zusammen. Aber kennen Sie sich auch? Kapitel 2 und Kapitel 3 können Ihnen helfen, mehr über sich zu erfahren.

### ***Gut für sich sorgen***

Gönnen Sie sich ab und an etwas Besonderes. Einen Wellnessstag, ein gutes Essen oder einfach einen neuen Lippenstift. Wenn es Ihnen gut geht, strahlen Sie das auch aus. Sie wirken natürlich, entspannt und attraktiv. In Kapitel 16 und 17 erhalten Sie dazu nützliche Tipps.

### ***Mit Ihrem Äußeren punkten***

Damit Sie authentisch und natürlich wirken, brauchen Sie Ihren eigenen Stil. Es hat wenig Sinn, mit High Heels durch die Stadt zu stöckeln und in jeder Pflasterfuge mit dem Absatz stecken zu bleiben, wenn Sie kein High-Heel-Typ sind. Aus eigener Erfahrung kann ich Ihnen davon nur dringend abraten. Ich sage nur so viel: Gott sei Dank gab es damals noch kein YouTube und kein Mensch hat mich gefilmt. Bevor Sie also schlechte Erfahrungen machen, lesen Sie erst einmal Kapitel 11, in dem es um die Vorbereitung auf das Date geht.

### ***Selbstvertrauen entwickeln und ausstrahlen***

Sie wirken faszinierend und anziehend auf andere Menschen, wenn Sie Selbstvertrauen ausstrahlen und sich selbst so annehmen, wie Sie sind. Mangelndes Selbstvertrauen ist sehr oft damit verbunden, dass Menschen ihre eigenen Stärken nicht genügend wertschätzen. Wie Sie Ihr Selbstvertrauen trainieren können, erfahren Sie in Kapitel 2.