

Martina Nohl

Partnersuche

Eine Reisebegleitung

Cappuccino
RATGEBER



Martina Nohl

Partnersuche

Eine Reisebegleitung in fünf Schritten

CAPPUCCINO-RATGEBER

Impressum

2. Auflage März 2015

© Martina Nohl

69151 Neckargemünd

Zur Person

Dr. Martina Nohl arbeitet seit vielen Jahren als Beraterin, Coach und Supervisorin mit unterschiedlichen Zielgruppen. Sie hat innovative Methoden und Wege aus der beruflichen Beratung erfolgreich für den Bereich der Partnerschaftssuche adaptiert.

Coachinganfragen unter: www.meinberufsweg.de

Inhalt

Die Reise vorbereiten

- Raum schaffen
- Alte Beziehungen loslassen
- Die Dinge in Ordnung bringen
- So leben, wie Sie sein und leben wollen

Das Reisegepäck zusammenstellen

- Die eigenen Stärken klären
- Übertragbare Fähigkeiten und andere Lebenskräfte finden
- Dem eigenen Charakter auf die Spur kommen
- Praktische Fertigkeiten und Lebensstandard prüfen

Das Reiseziel klären

- Sein Alltagsmodell verstehen
- Interessen (wieder)entdecken
- Bedürfnisse formulieren
- Werte herausfinden

Den Reisepartner finden

- Orte und Zeiten festlegen
- Kommunizieren üben
- Die Strategie planen
- Das erste Date

Und bis die Reise wirklich losgeht?

- Es sich gut gehen lassen
- Partnerschaft visualisieren
- Offen sein für Überraschungen

Vorbemerkung

Sie wollen sich tatsächlich auf die Suche machen nach dem passenden Partner oder einer passenden Partnerin? Haben Sie sich das gut überlegt? Denn dieses Vorhaben könnte tatsächlich jede Menge Veränderung in Ihr Leben bringen und Ihr bisheriges Bild von sich stark ins Wanken bringen.

Ich finde, eine derartig mutige Reise sollte gut vorbereitet sein. Stellen Sie sich vor, Sie planen einen ruhigen Urlaub im beschaulichen Südeuropa und landen überraschend in der Karibik oder in Afrika, weil Sie in den falschen Flieger eingestiegen sind? Das wäre natürlich auch mal eine spannende Erfahrung. Die meisten Menschen, die ich kenne, vertragen allerdings nur mäßige und allmähliche Veränderungen in ihrem Leben und lieben weniger Überraschungen, als sie denken.

So plädiere ich in diesem Ratgeber dafür, sich gut vorzubereiten, so dass Sie mit hoher Wahrscheinlichkeit dort landen, wo Sie hinwollen, nämlich bei dem Partner, den Sie sich vielleicht schon lange wünschen.

Vielen macht es Spaß, eine Reise vorzubereiten, denn mit dabei ist immer eine gute Portion Vorfreude, die das Reiseglück in Teilen vorwegnimmt und die eigentliche Reisedauer verlängert. Also freue ich mich, wenn Sie die Anregungen in diesem Buch nicht als lästige Pflichtübungen sehen, sondern als wichtige Basisarbeit für Ihr Vorhaben, das unter Umständen ja den Rest Ihres Lebens beeinflussen kann. Sie würden ja auch nicht ohne die notwendigen Reisedokumente, den empfohlenen Impfschutz und mit einem Koffer, dessen Inhalt Sie nicht kennen, ins Blaue losziehen. Tatsächlich stürzen wir uns aber oft Hals über Kopf in Beziehungen und wundern uns dann, dass diese im Chaos enden und uns verletzt und hilflos zurücklassen.

Ich höre schon Ihren Widerspruch. Natürlich, diese Hals-über-Kopf-Beziehungen haben auch ihren Charme. Und es wäre schade, wenn Sie einen Coup de Foudre oder die Liebe auf den ersten Blick verpassen, nur weil Sie noch mitten in den Vorbereitungen für Ihre nächste Partnerschaft stecken. Aber in den Forschungsarbeiten zu vermeintlichen Zufällen (Happenstances) finden wir Hinweise darauf, dass diese mit höherer Wahrscheinlichkeit eintreffen, wenn die Person dafür offen und vorbereitet ist.

Aber jetzt genug geredet. Es geht los. Freuen Sie sich auf eine spannende Reise. Ich freue mich darauf, Ihre Reisebegleiterin zu sein.

Sie erreichen mich unter www.meinberufsweg.de

PS: Ich empfehle Ihnen, eine Art Reisetagebuch anzulegen. Vielleicht ein schönes Heft oder es kann natürlich auch ein Computerdokument sein. Denn vielleicht haben Sie ja ab und zu Lust, etwas von Ihren neuen Eindrücken aufzuschreiben. Anregungen dazu gebe ich Ihnen jeweils unter den Praxistipps.

Die Reise vorbereiten

Raum schaffen

Karriere ist etwas Herrliches, aber man kann sich nicht in einer kalten Nacht an ihr wärmen. // Marilyn Monroe

Wie ist das eigentlich bei Ihnen? Suchen Sie eine Partnerschaft, für die Sie wirklich bereit sind, Ihr Leben auf den Kopf zu stellen, vielleicht sogar einen Partner, mit dem Sie alt werden wollen? Oder brauchen Sie eher das Sahnehäubchen auf dem Alltag, so dass es Ihnen genügt, Ihren Partner/Ihre Partnerin in ausgewählten, vielleicht ganz besonders gestalteten Stunden zu sehen und die Zeit zu genießen? Welche Vorstellung von Beziehung haben Sie? Wie viel Platz darf ein Partner in Ihrem Leben, so wie es derzeit ist, einnehmen? Welchen Anteil Ihres jetzigen Lebensstils wollen Sie beibehalten, wo sind Sie bereit, Abstriche zu machen?

Bei vielen der 16 Millionen Singles in Deutschland, die jung, erfolgreich im Job sind und häufig gut verdienen, scheint mir ihr Leben oft so angefüllt, dass eigentlich kein Platz mehr für eine verbindliche Beziehung ist. Aber ohne Beziehung zu leben ist für viele auch nichts, so dass das Thema Beziehung einfach noch mit in das sowieso schon volle Leben hineingestopft wird. Wollten Sie als Partner/in irgendwo zusätzlich hineingepresst werden? Da drängt sich mir schon das Bild auf, dass der andere zurechtgestutzt werden muss, damit er in die wenigen Freiräume passt, die ich als Beziehungssuchende noch anzubieten habe.

.....

Praxistipp

Setzen Sie sich in einer ruhigen Minute einmal hin und gehen Sie Ihren Wochenplan im Kalender durch. Wie viel Zeit haben Sie realistischerweise zur Verfügung, wenn Sie Ihre durchgeplante Woche anschauen? Würden Sie bestimmte Aktivitäten weglassen, wenn Sie einen Partner hätten?

Sie können auch eine Art Zeitkuchen zeichnen und dort einfach mal anschauen, wie groß das Kuchenstück Partnerschaft aktuell wäre.

Wenn Sie den Ist-Zustand anschauen, was fällt Ihnen da auf? An welchen Lebensbereichen könnten Sie ansetzen, um mehr Raum für eine Partnerschaft und vielleicht im Vorhinein für die Partnersuche zu schaffen?

Das eine ist es, realen Platz im Leben zu schaffen, wenn Sie eine Beziehung eingehen wollen. Die andere Frage ist, ob Sie innerlich Raum geschaffen haben für das, was da kommen könnte. Sehen Sie sich selbst inzwischen als geschlossenes System, das niemanden braucht und alles im Griff hat? Haben Sie seit Jahren vielleicht als Alleinerziehende alles selbst gemanagt und wollen gar niemanden mehr, der Ihnen in die Dinge hineinredet?

Welchen Bereich haben Sie denn in Ihren Phantasien für Ihren zukünftigen Partner reserviert?

.....

Anne ist seit drei Jahren alleinerziehende Mutter von zwei Töchtern im Alter von fünf und acht. Nach einer anstrengenden Nachscheidungszeit hat sie nun endlich ihr Leben so weit organisiert, dass sie und die Kinder zur Ruhe gefunden haben. Sicher sehnt sie sich nach einem Partner, möchte auch gerne jemanden haben, der ihr Leben teilt, aber ihre neu gefundene Unabhängigkeit möchte sie auch nicht mehr aufgeben.

Wie könnte ihr Partnerschaftsmodell aussehen, bei dem sie beides verbinden kann? Wie müsste ein Partner sein, der dazu passt?

Es nimmt für Anne Druck aus der Partnersuche, als sie für sich herausfindet, dass sie erst einmal gut mit einer Wochenendbeziehung leben könnte und auch nicht möchte, dass ein potentieller Partner schnell bei ihr und den Kindern einzieht.

Und dann gibt es da die Menschen, die zwar immer von einer Partnerschaft träumen oder sich beklagen, dass sich niemand für sie interessiert. In ihrem tiefsten Inneren haben sie jedoch Angst davor, sich auf jemanden einzulassen. Denn dann müssten sie sich ja so zeigen, wie sie sind, und riskieren gar verletzt zu werden. Man findet sie selten in Gesellschaft. Sie haben sich gut zuhause eingerichtet. Sie lesen, sehen gerne fern oder schmusen mit ihrer Katze. Auch für sie ist dieses Büchlein geschrieben. Sie werden im zweiten Kapitel viele Anregungen finden, wie sie sich vor die Tür wagen können und merken, welch wertvollen Schatz Sie da eigentlich zuhause einsperren. Für diese Menschen ist der folgende Praxistipp besonders geeignet.



Praxistipp

Gestalten Sie eine Ecke in Ihrer Wohnung, die Sie als Ihre zukünftige Partnerschaftsecke einrichten. Hier könnte ein Sessel stehen, in den Sie sich ab und zu mal setzen und von einem neuen Partner/einer Partnerin träumen. Hier können Sie aber auch kleine Symbole aufstellen, die Dinge repräsentieren, die Sie gerne mit Ihrem Partner machen würden. Einen Reiseführer für ein bestimmtes Land oder einen Kochlöffel für einen gemeinsamen Kochkurs, den Inlinerschuh oder was Ihnen sonst noch einfällt.

Traditionell ist der Partnerschaftsbereich im Feng-Shui die rechte hintere Ecke eines Raums von dem Blickwinkel aus, von dem sie den Raum betreten. Aber wichtig ist nicht, dass Sie den richtigen Platz finden, sondern dass Sie einen Platz einrichten, den Sie täglich wahrnehmen. Dadurch richtet sich Ihr Unterbewusstsein ganz anders auf Ihren Partnerschaftswunsch aus und Sie haben einen Platz, sich darüber bewusst zu werden, wer diesen Raum denn nun wirklich mit Ihnen teilen soll.



Alte Beziehungen loslassen

*Wer Leben ins Leben bringen will, muss das Festhalten-Wollen aufgeben.
// Ernst Ferstl*

Innerlich Raum zu schaffen heißt auch, uns von alten Bindungen, die uns noch schwer nachgehen oder in denen wir noch verfangen sind, zu lösen. Das ist nun tatsächlich leicht gesagt und richtig schwierig umzusetzen.

Gibt es vergangene Partner, mit denen Sie noch eine Rechnung offen haben, so dass Sie immer wieder an ungute Situationen denken müssen oder gar davon träumen? Können Sie formulieren, worin diese Verletzung besteht? Was genau wurde Ihnen angetan? Wie viel Zeit verbringen Sie damit, in alten Erinnerungen zu schwelgen oder zu kramen?



Praxistipp

Abschiedsrituale:

Vielleicht möchten Sie für sich ein kleines Ritual abhalten und zum Beispiel ein Foto dieser Person im Wald vergraben oder zusammen mit einem

Stein in einen Fluss werfen oder einige Dinge noch mal zurückgeben, die Sie nicht mehr bei sich haben wollen?

Verzeihen üben:

Möchten Sie einen Brief, eine E-Mail schreiben, auch wenn sie ihn niemals abschicken, und darin alles aufschreiben, was Sie verletzt hat, um dann ganz offiziell zu verzeihen, sich selbst und Ihrem damaligen Partner/Ihrer Partnerin?

Ballast abwerfen:

Visualisieren Sie den Kummer, die ganze Belastung der letzten Partnerschaft zum Beispiel als dunkle Wolke, die Sie gedanklich weiterziehen lassen, sobald sie Ihren Alltag überschattet, oder als Sandsack, den Sie von Ihrem Heißluftballon abwerfen, wenn Ihnen Ihr Leben zu schwer vorkommt.

Wiederholen Sie diese Übung immer wieder im Alltag, wenn die Erinnerung Sie einholt. Sie werden sehen, dass die Situationen weniger werden, in denen Sie sich durch das Vergangene hinunterziehen lassen.

.....

Manuela wurde nach vierjähriger Beziehung von jetzt auf nachher von Ihrem Freund verlassen, der sich anderweitig auf einer Geschäftsreise verliebt hatte. Sie war so überrascht, dass Sie es monatelang nicht glauben konnte, dass Ihr Freund – auch nachdem die andere Beziehung in die Brüche gegangen war – nicht zu ihr zurückkommen wollte. Sie fühlte sich wie mit einem unsichtbaren Band noch immer mit ihm verbunden, obwohl er definitiv nichts mehr von ihr wissen wollte. Als Abschiedsritual band sie schließlich einige

Dinge, die sie noch von ihm besaß, mit Fäden an ihr Bein und schnitt diese dann mit Genuss durch. Der Befreiungsschnitt half, bald hatte sie wieder Augen für andere Männer ...

In unserer schnelllebigen Zeit begeben sich viele Menschen aus unterschiedlichsten Gründen direkt nach einer Beziehung wieder in die nächste. Das Gefühl des Verliebtseins ist auch zu schön, man fühlt sich stark und in der Lage, alles neu, alles besser zu machen. Aber die alten Bindungen, das Unerledigte holt einen wieder ein. Sie können sich das vorstellen wie ein Rudel Wölfe oder Hunde, die Sie in den Keller sperren und manchmal heimlich füttern, wenn sie zu laut bellen. Glauben Sie, sie können entspannte Dinge mit Ihrer neuen Partnerin / Ihrem Partner tun, solange die alten unerledigten Geschichten in Ihrem Keller herumtoben und um Ihre Aufmerksamkeit kämpfen?

Zugegebenermaßen macht es mehr Spaß, nach vorne auf neue tolle Beziehungen zu schauen, als die alten zu verarbeiten. Aber so wie sich Sportler ausgeruht ohne Kater an den Start begeben müssen, um eine Chance auf eine gute sportliche Leistung haben zu können, müssen Sie Ihrer nächsten Beziehung auch möglichst gute Startchancen bieten. Das sind Sie sich und Ihrer neuen Partnerin oder Ihrem Partner schuldig, oder?

Setzen Sie sich deswegen mit Ihren Wölfen oder Hunden in einer ruhigen Minute zusammen und überlegen Sie gemeinsam: Was habe ich verweigert, was hätte ich anders machen können? Was kann ich daraus mitnehmen für das nächste Mal? Worauf muss ich achten, dass es mich nicht wieder überrollt oder mit mir durchgeht? Welcher Teil von mir darf das nächste Mal nicht ausgeklammert werden und wie kann er von Anfang an dabei sein in der nächsten Partnerschaft?

Was aber, wenn der zukünftige Partner sich seinen alten Baustellen noch nicht gestellt hat? Stellen Sie sich nur einmal vor, Sie treffen einen

interessanten Menschen, mit dem Sie sich tiefer einlassen wollen. Er oder sie signalisiert sogar Interesse, aber in Ihren ersten Gesprächen merken sie, dass die Person noch völlig verhaftet ist in ihrer alten Beziehung. Das sollte alle roten Lampen bei Ihnen zum Blinken bringen. Leider können Sie sich nur um Ihren eigenen Ballast kümmern. Wenn Sie in eine Partnerschaft einsteigen und erst mal den Partner/die Partnerin von alten Wunden heilen müssen, ist diese Beziehung meistens zum Scheitern verurteilt, denn das ist weder Ihre Aufgabe noch eine angemessene Rolle innerhalb der neuen Partnerschaft!

Die Dinge in Ordnung bringen

Es gibt nichts Schöneres, als geliebt zu werden, geliebt um seiner selbst willen oder vielmehr trotz seiner selbst. // Victor Hugo

Wenn Sie etwas Gebrauchtes von sich verschenken würden, was Ihnen wertvoll ist, und der Beschenkte wäre Ihnen wichtig, dann würden Sie es vermutlich auch noch einmal putzen, polieren, kleine Reparaturen ausführen und es erst dann dem Empfänger übergeben.

Tja, und wenn Sie dieses Geschenk sind, was auf seine Übergabe wartet, wäre es doch auch angemessen, wenn Sie mal nachschauen, was es noch in Ordnung zu bringen gilt, bevor Sie sich besten Gewissens verschenken können? Welche Baustellen gibt es in Ihrem Leben, die Sie einfach durch Trägheit nicht angehen? Haben Sie immer dieses finanzielle Loch zum Monatsende von mehreren Tausend Euro, das Sie geflissentlich übersehen und lieber das nächste schicke Paar Schuhe kaufen, denn man gönnt sich ja sonst nichts?

Sieht Ihre Wohnung aus, als wäre ein Trupp Vandalen durchgezogen, und können Sie deswegen eigentlich selten Besuch empfangen?

Gibt es vielleicht viele ausgeliehene Dinge bei Ihnen, die auf eine Rückgabe warten? Sind Sie ewiger Reste-Esser, so dass die Hälfte der Lebensmittel in Ihrem Kühlschrank immer abgelaufen ist und dieser aus allen Poren müffelt? Oder liegt die Patientenverfügung oder der Bausparvertrag schon ewig lange auf Ihrem Schreibtisch und wartet seit Monaten darauf, ausgefüllt zu werden? Klemmt Ihre Wohnungstür oder tropft Ihr Wasserhahn und Sie sind einfach zu faul, mal jemanden kommen zu lassen. Stapeln sich die Zeitschriften im Flur oder wagen Sie schon gar nicht mehr, Ihren Keller zu betreten, weil Ihnen alles entgegenfällt?

Welche kleinen oder größeren Baustellen fallen Ihnen ein?

Schreiben Sie sie doch einmal auf. Bei mir ist es so: Wenn es auf einem Zettel steht, den ich täglich sehe, erhöht sich die Wahrscheinlichkeit ungemein, dass ich das unerledigte Ding auch irgendwann angehe. Nehmen Sie auch pro Baustelle einen anderen Zettel, so können Sie diesen voll Genuss zerknüllen und wegschmeißen, das ist deutlich befriedigender als ewig lange To-do-Listen.

Stellen Sie sich einfach vor, Ihnen begegnet am Ende des Monats die Frau/der Mann Ihres Lebens. Schauen Sie sich mit deren oder dessen Augen in Ihrem Leben um. Was sollte dringend vorher beseitigt oder erneuert oder verändert werden, damit Sie sich dafür nicht schämen müssen? Gehen Sie die Dinge ohne Stress, aber stetig und nach und nach an. Auch Sie selbst werden das als befreiend empfinden. Das wird sich wiederum auf Ihre Ausstrahlung auswirken. Wir alle sind gerne mit unbelasteten Menschen zusammen. Und wenn Sie merken, dass Sie in anderen Lebensbereichen etwas bewirken können, strahlt das vielleicht auf das manchmal verminte Feld Partnerschaftssuche aus, weil Sie auch hier neue Hoffnung schöpfen, dass sich endlich mal etwas tut.

Frieder, eigentlich ein gutaussehender und sympathischer Mittdreißiger, hatte zwei große Baustellen. Er hasste es, sich Klamotten zu kaufen, und seine Wohnung sah aus wie bei einem angehenden Messie. Tatsächlich begann er damit, sich neu einzukleiden, jeden Monat so viel, wie sein Budget erlaubte. Dann merkte er, dass er die neuen Klamotten nicht auf alte Pizzakartons oder schon lange nicht mehr gewechselte Bettwäsche legen wollte, weil sie ja schließlich so teuer waren. Dadurch begann er nach und nach aufzuräumen. Zum Schluss sah die Wohnung immerhin so aus, dass er mal wieder seine Schwester einladen konnte, die ihm dabei half, Vorhänge und ein paar Pflanzen auszusuchen, so dass eine Frau, die er möglicherweise einmal mitbringen würde, sich tatsächlich bei ihm wohlfühlen könnte. Das gab ihm Sicherheit, in seiner Lieblingskneipe anders auf Frauen zuzugehen, denn er war jetzt nicht mehr darauf angewiesen, gleich zu ihr mit nach Hause gehen zu dürfen.

So leben, wie Sie sein und leben wollen

Sehen und hören, was wirklich ist, nicht: was sein sollte. Sagen, was ich denke, nicht: was ich denken sollte. Fühlen, was ich wirklich fühle, nicht: was ich fühlen sollte. Fordern, was ich möchte, nicht: immer erst auf Erlaubnis warten. Risiken eingehen, ohne sich immer erst abzusichern. // Virginia Satir

Und dann, werden Sie mich fragen, dann sitze ich da in meiner aufgeräumten Bude, die alten Beziehungen sind alle über die Wupper geschickt, ich bin bereit, habe eine Partnerschaftsecke, die prall gefüllt ist mit guten Ideen, und was dann?

Ja dann, dann geht es Ihnen gut, denke ich. Zumindest besser als vorher, oder? Dann könnten Sie doch eigentlich mit dem Leben durchstarten, das Sie schon immer leben wollen. Ach so, Ihnen fehlt der Partner. Ja, weiß ich doch. Aber leben Sie denn abgesehen von dieser winzigen Kleinigkeit sonst so, wie Sie leben möchten? Wirken Sie so nach außen, wie Sie sein wollen?

Wenn Sie hier mit einem klaren „Ja, natürlich“ antworten, können Sie gerne direkt mit Kapitel 2 weitermachen. Ansonsten halten Sie noch kurz inne und überlegen in einem kleinen Ist-Soll-Vergleich, was da vielleicht noch zu machen wäre, damit Sie als der Mensch in eine neue Beziehung eintreten, der sie wirklich sein wollen.

.....
Praxistipp

Mit dieser kleinen Tabelle können Sie auf die Schnelle Ihre Lebensbereiche scannen:

Kriterien	So sehe ich mich	So wirke ich vermutlich nach außen/auf andere
Aussehen, Gesundheits- und Fitness-Zustand		
Wirkung in Beziehungen		
Auftreten am Arbeitsplatz, in beruflichen Kontexten		

Wirkung
über Hobbys,
Interessen

Wirkung über
Lebensstil

Sonstiges

Hilfe, muss ich das alles klären oder bearbeiten oder verbessern, bevor ich endlich an eine neue Partnerschaft denken darf, höre ich Sie stöhnen. Nein, natürlich nicht. Bei den meisten von uns klaffen unsere Selbstwahrnehmung und die Außensicht immer in einigen Lebensbereichen auseinander. Auch die zukünftigen Partner/innen sind ja nicht perfekt und haben da ihre Differenzen. Dennoch möchte ich Sie auf Zusammenhänge aufmerksam machen, die Hinweise darauf geben, wieso Sie vielleicht immer an den Falschen geraten.

Ich habe mich beispielsweise jahrelang gefragt, warum in meiner Wahrnehmung nur langweilige oder doch sehr konservative Typen auf mich abgefahren sind. Dann kam mir die Idee, mich mal von außen anzuschauen. Mein inneres Selbstbild war und ist ein völlig anderes als das Bild, wie ich zumindest damals nach außen gewirkt habe. Um gegen diese langweilige Außenwirkung anzugehen, kann ich nun mein Äußeres verändern (was mich nie wirklich in dem Maß interessiert hat wie andere Frauen) oder ich kann mich in interessantere Kontexte begeben oder aufregendere Dinge tun, in Beziehungen eben gerade nicht langweilig daherkommen usw. Sie verstehen, was ich meine?

Wo liegt vermutlich bei Ihnen eine starke Diskrepanz zwischen Ihrem Selbstbild und Ihrer Wirkung auf andere? Leider ist es bei uns nicht sehr beliebt, wenn wir anderen mitteilen, wie Sie auf uns wirken. Aber vielleicht

haben Sie doch eine ehrliche Freundin oder einen beherzten Freund an der Seite, den Sie mal fragen können, ob er Ihnen Rückmeldung gibt, wie Sie in bestimmten Bereichen, in denen Sie eine Diskrepanz vermuten, wirken.

Helena, eine Frau in den Fünfzigern kommt sehr selbstbewusst und peppig rüber. Sie trägt die Hände voller Ringe, schlingt sich häufig bunte Tücher in die Haare, lacht viel und laut. Lernt man sie näher kennen, merkt man, dass sie deutlich gesetzter ist und eher traditionelle Ansichten und auch Partnerschaftsvorstellungen hat. Ihr Äußeres als Paradiesvogel hat wohl schon viele Männer abgeschreckt, die dahinter ein eher sprunghaftes oder vampartiges Wesen vermutet haben. Helena arbeitet derzeit mit einer Stilberaterin daran, wie sie einen Stil für sich findet, mit dem sie sich gefällt, der aber ihre Zielgruppe anzieht und nicht verschreckt.

Wenn Sie so leben, wie Sie wirklich leben wollen, dann heißt das, dass Sie Ihr Leben aktiv gestalten. Sie gehen auf Menschen zu, die Sie interessieren, Sie gestalten Ihr Wohnumfeld so, dass Sie sich wohlfühlen, Sie tun genau die Dinge in der Freizeit, die Sie schon immer tun wollten etc. Dann ist es eine natürliche Folge, dass Sie mit Menschen in Berührung kommen, die zu dem passen, wie Sie sind. Das ist die gute Nachricht, dass Sie vielleicht schon mitten in den Reisevorbereitungen jemand treffen, der gerade ein ähnliches Ziel hat wie Sie. Sie kommen ins Gespräch und vielleicht passiert es dann schneller als Sie denken, dass Sie gemeinsam Ihre Reise weiter vorbereiten oder sogar eine gemeinsame Reise antreten.

Wenn es noch nicht so weit ist, dann geht es jetzt ans Kofferpacken. Was können Sie eigentlich in eine Beziehung einbringen und was wollen Sie überhaupt mitnehmen?

Das Reisegepäck zusammenstellen

Die eigenen Stärken klären

Liebe ist nicht das, was man erwartet zu bekommen, sondern das, was man bereit ist zu geben. // Katharine Hepburn

Kennen Sie sich eigentlich selbst so gut, dass Sie sich auf dem Beziehungsmarkt positionieren können? Meistens kommt man diesbezüglich das erste Mal ins Schleudern, wenn man eine Anzeige aufgeben und sich in wenigen Worten kurz darstellen möchte. Oder wenn Sie ein Profil in einer Partnerschaftsbörse ausfüllen sollen und sich dadurch viele Fragen stellen müssen, die alle versuchen, Sie als Person so gut wie möglich zu erfassen, da die meisten Partnerbörsen mit einem Matching-Modell arbeiten: Also frei nach dem Motto „Gleich und Gleich gesellt sich gern“.

Praxistipp

- Sammeln Sie mindestens zehn Dinge, die Sie gut können und die sie an sich mögen. Hören Sie nicht auf, bevor Sie diese gefunden haben.
- Fragen Sie mindestens fünf Ihnen nahestehende Menschen in Ihrem Leben: „Was schätzt du an mir, was kann ich gut?“
- Schreiben Sie ein Charakter-Alphabet: Finden Sie für (fast) jeden Buchstaben eine Eigenschaft, die zu Ihnen passt.

Das ist ja viel Arbeit. Ich bin eben wie ich bin und dann werde ich schon merken, ob jemand zu mir passt, höre ich Sie erneut ächzen. Tja, wir leben in einer Kultur, in der es als unangenehm empfunden wird, über unsere Stärken und Fähigkeiten zu sprechen. Aber stellen Sie sich mal vor, die Werbeagenturen dieser Welt würden sich ebenso diskret und schüchtern verhalten. Das ganze marktwirtschaftliche System würde zusammenbrechen. Ach, nehmt doch lieber die anderen, ich bin eigentlich nicht besser oder gar schöner. Wieso sollte man denn gerade mich wählen, weiß ich eigentlich selber nicht.

Da sehen Sie, der erste Schritt, dass Sie selbstbewusst in die Beziehungsrealität treten können, die tatsächlich viel mit einem Marktplatz zu tun hat, ist, dass Sie sich selbst mit Ihren Stärken und Vorzügen kennen.

Ich habe mich jahrelang dagegen gewehrt, dass die Marktwirtschaft auch im Bereich der Beziehungen angekommen ist – und das wird in den Partnerbörsen tatsächlich sehr deutlich. Aber war es jemals anders? Seit der Steinzeit ging es um die Frage: Was bringt der andere mit, was habe ich von einer Verbindung mit ihm oder ihr? Tatsächlich scheint es ja schon in unseren Genen angelegt zu sein, dass wir bereits unterbewusst auf die stärksten, fruchtbarsten Exemplare unserer Gattung anspringen. Und da wollen Sie nicht mitspielen und lieber Ihr Licht unter den Scheffel stellen, bis zufällig jemand vorbeikommt, darunter nachschaut und sagt: Das ist eigentlich auch ein schönes Licht, warum ich das nicht gleich entdeckt habe.

Warten Sie gerne? Spekulieren Sie lieber auf den Zufall? Dann können Sie dieses Ressourcenkapitel überlesen. Wie wahrscheinlich ist es wirklich, dass Sie „entdeckt“ werden? Wenn Sie sich für diesen Weg entscheiden, bringen Sie bitte Geduld, viel Schokolade und eine hohe Frustrationstoleranz mit für die Zeit, wenn's mal wieder etwas länger dauert.

Die Idee dieses Ratgebers ist, dass Sie etwas tun können. Sie können sich natürlich nicht Ihren Partner „backen“ oder ihn „herbeizwingen“, aber Sie können das Ihre tun, damit Sie bereit sind, wenn es so weit ist und es tatsächlich funkt. Und dazu gehört – ich wiederhole mich –, dass Sie Ihren Koffer packen.

Nun, jetzt können Sie sich vermutlich in einigen kurzen Sätzen beschreiben oder gar sagen, was Sie einzigartig macht. Aber was bringen Sie noch mit?

Übertragbare Fähigkeiten und andere Lebenskräfte finden

Jeder sollte all das werden können, wozu er bei der Geburt die Fähigkeiten mitbekommen hat. // Thomas Carlyle

Im Verlauf der Geschichte gab es immer wieder Menschen, die irgendwo ganz neu angefangen haben. Sie hatten nichts, vielleicht haben sie ihre letzten Notgroschen noch für die Überfahrt in ein anderes Land ausgegeben, aber dennoch leisteten sie Unglaubliches. Was brachten sie also mit? Womit konnten sie ein neues Leben aufbauen? Sie brachten viel Zeit und Geduld mit und ihre Energie, etwas aufzubauen. Wir würden das heute vielleicht Motivation nennen. Welche dieser Fähigkeiten haben Sie im Gepäck?

Sind Sie hilfsbereit, können Sie gut anpacken, wenn es etwas zu tun gibt? Verwöhnen Sie alle mit selbstgebackenen Leckereien, glauben Sie an das Gute im Menschen? Können Sie jeden überreden, Ihnen einen Gefallen zu tun? Sind Sie risikofreudig oder wissbegierig?

Was sind Ihre übertragbaren Fähigkeiten (im beruflichen Kontext nennt man sie Schlüsselqualifikationen)? Im Begriff übertragbar steckt schon, dass Sie Ihnen in allen Lebenskontexten helfen und Sie sie immer mitnehmen können. Es lohnt sich, sie einmal näher anzuschauen. Fragen Sie auch wieder Personen Ihres Vertrauens, was denen bei Ihnen besonders auffällt. Dann fragen Sie sich, was diese Fähigkeiten Ihnen in einer neuen Partnerschaft oder auf der Partnersuche für Dienste leisten können. Welche sind besonders wertvoll, so dass Sie sie unbedingt in Ihren Koffer packen sollten?

Klaus ist Anfang zwanzig und hatte bisher wenig Erfolg bei den Frauen. Er ist sehr hilfsbereit und hat viele beste Freundinnen, die so gut mit ihm reden können, dass sie gar nichts anderes von ihm wollen. Als er sich auf die Suche nach seinen übertragbaren Fähigkeiten macht, fällt ihm auf, dass er eine gute Atmosphäre schaffen kann. Das hat er bisher schon gezeigt, deswegen fühlen sich die Frauen ja so wohl mit ihm. Allerdings war er nie der Initiator, sondern hat diese Fähigkeit mit zu den Frauen genommen. Nun experimentiert er damit, bei sich zuhause oder in der Natur Orte zu inszenieren, an denen Frauen sich wohlfühlen (z. B. mit Kerzen, ein paar schönen Kissen, guter Musik). Seit er sich seiner Fähigkeit bewusst ist und sie gezielt einsetzt (sie nicht nur abrufen lässt), hat sie ihm nun schon zu einigen romantischen Begegnungen verholfen, die nicht denkbar gewesen wären, wenn er weiterhin lediglich sein T-Shirt zum Ausweinen verliehen hätte.

Werden Sie sich Ihrer besonderen Fähigkeiten bewusst und setzen Sie sie gezielt zur Werbung ein. Ja, es ist ein Werben um den neuen Partner bzw. die Partnerin, gleichzeitig ist es aber auch ein Werben für Sie selbst.

Gerade für Männer gibt es interessante Ratgeber, wie sie Frauen beeindrucken, und dazu gehört wohl auch immer eine Portion Wissen, das, interessant vorgetragen und zum richtigen Zeitpunkt angebracht, die Frauenherzen gewinnen soll. Immer wieder beliebt ist es, die Sternzeichen am Himmel zeigen zu können, oder die Fähigkeit zum Handlesen kann gleich mit ersten Berührungen verbunden werden. Auch lustige Geschichten à la „die Spinne in der Yucca-Palme“ zählen zu den Favoriten.

Zur Beziehungsanbahnung gehört zwar ganz wesentlich das Gespräch, aber hier geht es selten um Wissensaustausch. Die Kommunikationswissenschaftler würden es Selbstoffenbarung nennen, was da oft in den ersten Stunden gefragt ist. Beide sollen plötzlich darüber reden können, wer sie sind, was ihnen wichtig ist und was sie sich wünschen. Frauen sind das mehr gewohnt als Männer, denn diese Art der Kommunikation führen sie oft mit ihren Freundinnen. Aber die Männer holen auf ...

Ob Männlein oder Weiblein, hier ist es extrem hilfreich, wenn Ihr Koffer mit kleinen Geschichten und Anekdoten gepackt ist, so dass Sie zu einer lockeren und gelösten Gesprächsatmosphäre beitragen können. Aber eben nicht mit fremden Geschichten, sondern mit Ihren eigenen. Die Taschenspielertricks der oben erwähnten Ratgeber haben Sie doch gar nicht nötig. Sie wollen als Person ja authentisch rüberkommen, um das passende Gegenstück anzuziehen. Aber authentisch ist nicht gleich langweilig.

Praxistipp

Üben Sie doch einfach mal vor dem Spiegel, Ihre Geschichte zu erzählen, so dass andere Ihnen gerne zuhören. Wir alle haben etwas erlebt in unserem Leben, wir alle haben eine persönliche Geschichte. Sammeln Sie interessante Episoden Ihrer Lebensgeschichte, die für Sie Bedeutung hatten und die Sie gerne erzählen.

Heidrun musste eine Weile überlegen, bevor Ihr etwas einfiel, was sie bei einem ersten Date von sich erzählen könnte. Insgesamt hielt sie sich für eine eher durchschnittliche Frau, die ein ganz normales Leben führt. Nach und nach fielen ihr dann folgende Punkte ein, die sie in kleine Geschichten verpackte und schon mal probeweise bei der nächsten Gelegenheit an Freundinnen und Arbeitskollegen testete:

Da gab es ihr Jahr im Ausland mit Anfang zwanzig als Au-Pair in einer chaotischen Familie, bei der sie tatsächlich Chaosmanagement gelernt hatte, was ihr bis heute in ihrem Job und im Privatleben mit zwei Halbwüchsigen half.

Dann hatte sie mal eine Gärtnerinnenlehre angefangen, die aber wieder abgebrochen, weil sie Mitleid mit dem Unkraut und den vermeintlichen Schädlingen hatte, die sie ausrotten sollte. Diese Geschichte lässt sie als warmherzige und unkonventionelle Person erscheinen, wenn sie richtig erzählt wird.

Und schließlich hat sie eine Mütterinitiative gegründet, bei der alte Kleidung und Spielzeug in Deutschland gesammelt und in arme Gebiete der Ukraine transportiert wird. Einen

dieser Transporte begleitet sie jedes Jahr. So ganz normal scheint diese Frau doch nicht zu sein.

Dem eigenen Charakter auf die Spur kommen

Mancher Mensch hat ein großes Feuer in seiner Seele, und niemand kommt, um sich daran zu wärmen. // Vincent van Gogh

Hier noch einige interessante Ansätze, wie Sie auf unkonventionelle Art Ihrem Charakter und Ihrem Wesen auf die Spur kommen können. Der Praxistipp ist auch gut geeignet für spielerische Fragen an den potentiellen Partner/die Partnerin in ersten Beziehungsgesprächen.

Praxistipp

Überlegen Sie mal, wenn Sie ein/e... wären, was wären Sie dann?

- Welche Farbe sind Sie (wenn Sie mit sich im Reinen sind?)
- Welches Tier wären Sie?
- Welches Symbol, welchen Gegenstand würden Sie aktuell für sich wählen?
- Welches Essen, welches Nahrungsmittel verkörpern Sie?
- Welche Jahreszeit entspricht Ihnen am meisten?
- Welche Pflanze wären Sie?
- Welches Kleidungsstück würden Sie darstellen?
- In welcher Lieblingsrolle würden Sie sich an Fasching verkleiden?
- Welches Musikinstrument würden Sie verkörpern?

- Welches Land oder welches Naturelement wären Sie?
- Welche Automarke würde Sie gut präsentieren?
- Welches Genre würden Sie darstellen (z.B. Gedicht, Musical, Drama etc.)
- Welche Sportart wären Sie?
- Welcher Baustil, welches Gebäude würde Sie repräsentieren?



Praktische Fertigkeiten und Lebensstandard prüfen

Was wir am nötigsten brauchen, ist ein Mensch, der uns zwingt, das zu tun, das wir können. // Ralph Waldo Emerson

Aber das war noch nicht alles, was Sie mitbringen. Die meisten von uns haben durchaus auch praktische oder materielle Schätze im Gepäck, die für eine zukünftige Beziehung von Bedeutung sein können.

Was können Sie gut, was Sie als Beitrag in eine Partnerschaft einbringen können. Sind Sie gut im Organisieren? Können Sie Räume gestalten oder Fertigparkett verlegen? Wechseln Sie Winterreifen selbst oder feiern rauschende Kindergeburtstage mit Ihren Nichten und Neffen? Bauen Sie ein Zelt in wenigen Minuten auf oder verhandeln Sie gerne mit Versicherungen? Wo liegen Ihre praktischen Fähigkeiten im Alltag, die jeder gerne hätte, die Sie aber definitiv haben?

Häufig fühlen wir uns bei ersten Beziehungsgesprächen sehr unsicher und sind angewiesen auf die wohlwollende Betrachtung durch den anderen. Wenn Sie sich beispielsweise darüber bewusst sind, was Sie sich bisher im

Leben erarbeitet haben, dann sind Sie vielleicht nicht ganz so verletzlich oder leicht umzupusten, wenn es nicht so läuft wie gewünscht. Machen Sie eine Zwischenbilanz, bevor Sie sich auf unsicheres Beziehungsterrain begeben. Haben Sie einen sicheren Job, der Ihnen vielleicht auch noch Spaß macht und Ihnen ein solides Einkommen beschert? Besitzen Sie ein Auto, vielleicht sogar eine Wohnung oder einen Garten oder ein kleines Erbe? Haben Sie sich über die Jahre mit den Dingen eingerichtet, mit denen Sie sich wohlfühlen. Sind sie elektronisch hervorragend mit der neuesten Technik ausgestattet und können diese auch noch bedienen?

Natürlich sollen Sie jetzt nicht wie in der Werbung auftreten: „mein Haus, mein Auto, mein Boot“. Aber dieses Wissen, dass Sie nicht abhängig sind und eigenständig leben können, hilft Ihnen, Ihre mentale Unabhängigkeit in ersten Sondierungsgesprächen zu bewahren. Sie fühlen sich dadurch nicht als Bittsteller (auch wenn wir alle Liebe brauchen, das ist keine Frage), aber im Gegensatz zu manchen Frauen oder Männern früherer Generationen müssen wir nicht aus materiellen Zwängen Beziehungen eingehen.

Patrick ist Altenpfleger und verdient nicht gerade üppig. Sicher wünscht er sich manchmal im Spaß eine reiche Frau. Aber nach einer Bestandsaufnahme stellt er fest, dass er nach anfänglichen Schwierigkeiten sein Leben seinem Einkommen angepasst hat. Er hat kein Auto, fährt viel Fahrrad und vermisst ein Auto auch nicht mehr. Urlaub macht er immer im Haus einer befreundeten Familie an der Nordsee und er gönnt es sich sogar, einmal in der Woche stilvoll mit einem Freund essen zu gehen. Nachdem er mit sich geklärt hat, dass er finanziell tatsächlich auf eigenen Beinen steht und damit trotz aller knappen Mittel zufrieden ist, kann er

sich unbeschwerter mit Frauen treffen, die deutlich mehr verdienen als er.

Erweitern Sie das Blickfeld auf Ihre aktuellen Lebensumstände doch noch ein wenig. Gibt es einen besonderen Lebensstil, den Sie sich in den letzten Jahren angeeignet haben? Machen Sie vielleicht regelmäßig drei Wochen Urlaub in der Toskana und treffen sich an zwei anderen Wochenenden im Jahr mit Ihrer Großfamilie? Haben Sie einen Hund, mit dem Sie täglich bei Wind und Wetter spazieren gehen oder nehmen Sie vor der Arbeit erstmal einen Espresso in der Bar um die Ecke? Sind Sie ein Fortbildungsjunke, der viele Wochenenden auf Seminaren unterwegs ist oder ein Fan von Fantasy-Rollenspielen oder Mittelaltermärkten? Gibt es einen fest installierten Kinoabend, Männer- oder Mädelsstreff in Ihrer Woche? Können Sie sich keinen Feierabend mehr ohne mindestens eine Stunde mit dem iPad abzuhängen vorstellen?

Auch aus diesen liebgewonnenen Gewohnheiten ergibt sich Gesprächsstoff, denn Ihr Lebensstil sagt viel über Ihren Charakter aus und Sie werden schnell merken, wie potentielle Partner darauf reagieren.

Das Reiseziel klären

Sein Alltagsmodell verstehen

Selbst dann, wenn man eine rosarote Brille aufsetzt, werden Eisbären nicht zu Himbeeren. // Franz Josef Strauß

Vielleicht haben Sie sich gewundert, dass es bisher fast nur um Sie ging und die potentielle Partnerin/der Partner noch gar nicht in den Blick kam. In diesem Kapitel geht es darum, wie Sie sich Ihre zukünftige Beziehung und damit auch Ihren Partner vorstellen. Es soll auch dazu dienen, dass Sie wahrnehmen lernen, was Ihnen wirklich wichtig ist und was eher „nice to have“ ist. So wissen Sie ziemlich schnell in realen Begegnungen, auf was Sie eventuell verzichten können und was gar nicht geht. Um in unserem Bild der Reise zu bleiben, klären Sie in diesem Kapitel das Reiseziel, um dann im nächsten Kapitel nach dem adäquaten Reisepartner zu suchen.

Beziehungen sind in der Tat komplex. Um sich komplexen Zusammenhängen zu nähern, hilft oft ein Modell. Mein Beziehungsmodell ist ein vierstufiges. Allerdings konnte ich mich bis heute nicht mit mir einigen, ob es von unten nach oben oder von oben nach unten zu lesen ist. Entscheiden Sie selbst, was Sie sinnvoller finden.

Jetzt möchte ich Ihnen gerne die erste Ebene vorstellen, den Beziehungsalltag. Heute setzt er nicht immer automatisch ein Zusammenleben voraus, dennoch gibt es aber in jeder Beziehung Alltagsanteile, wenn man sich über einen Zeitraum von mehreren Stunden sieht.

Welche Vorstellungen vom Beziehungsalltag haben Sie?

- Mögen Sie es eher friedlich, harmonisch, humorvoll, chaotisch oder rasant, dynamisch, gesetzt und den Erwartungen entsprechend oder gar voll konfliktreicher Reibung?
- Wollen Sie viel zusammen unternehmen und jede Entscheidung, jedes Vorhaben gemeinsam angehen oder mögen Sie Ihre unabhängigen Alltagsinseln und genießen es, wenn jeder mal seine eigenen Wege geht?
- Wollen Sie selbst gerne Kinder und können sich ein Leben ohne Familie wirklich nicht vorstellen?
- Sind Sie offen für ein Leben mit Kindern, die der oder die Partner/in eventuell mitbringt oder leben Sie lieber in beschaulicher Zweisamkeit?
- Sind Sie eher der Land- oder der Großstadttyp, wie viel Kultur, wie viel Unterhaltung benötigen Sie?
- Wie stark sind Sie ökologisch engagiert? Leben Sie vegetarisch oder vegan? Möchten Sie wenn möglich nur auf erneuerbare Energien zurückgreifen und kein eigenes Auto besitzen?
- Wofür geben Sie Ihr Geld aus? Gehen Sie gerne essen, ist es Ihnen wichtig, nach der Mode der Saison gekleidet zu sein, investieren Sie viel in die neueste Technik oder ist Ihnen ein wohnliches Umfeld wichtiger? Rauchen Sie oder trinken Sie gerne mal etwas?

All diese Aspekte können passen oder auch zu Konflikten führen, wenn die Partner sie völlig unterschiedlich sehen oder praktizieren. Kein Alltagsmodell ist besser oder schlechter, wichtig ist nur, dass Ihnen Ihr Alltagsmodell bewusst ist und dass Sie über Ihren Toleranzgrad nachgedacht haben, sollte Ihr Partner das anders sehen.

Auch wenn wir alle Erfahrungen mitbringen, kann man genau diese Alltagsaspekte aber nicht von vorneherein wasserdicht abklären, denn es

ist ein Unterschied, ob man es sich nur vorstellt, in einem Haushalt mit vielen Tieren zu leben, oder dann auch den Geruch eines nassen Hundes zu riechen und die Haare täglich auf der Bettdecke zu finden. (Sie sehen schon, ich bin kein Hundetyp).

Praxistipp

Bevor Sie erschlagen werden von zu vielen Aspekten, die den Alltag einer Partnerschaft prägen, und dann doch lieber alleine leben wollen, hier ein Vorschlag: Schreiben Sie fünf Dinge auf, die Sie unbedingt im Alltag einer Partnerschaft umgesetzt haben wollen und fünf „No-Gos“.

Julia notierte hier beispielsweise:

(+) finanzielle Unabhängigkeit, gut riechender Partner, gemeinsam kochen, Zeit für Spaziergänge, Zeit für meine Freundinnen

(-) Schnarchen, mehr als drei Abende vor der Glotze, Kinder, viel Streit, laute Musik

Auf diese Aspekte konnte Julia dann achten. Es gibt Menschen, die hier lange Checklisten anlegen, davon ist aber abzuraten. Behalten Sie einige Dinge im Auge, die Ihnen wirklich wichtig sind (vielleicht auch aus unangenehmen Erfahrungen vergangener Beziehungen heraus), dann haben Sie zumindest schon mal ein gemeinsames Alltagsfundament gelegt, der Rest kann sich dann finden.

Interessen (wieder)entdecken

Die Welt ist ein Buch. Wer nie reist, sieht nur eine Seite davon.

// Aurelius Augustinus

Kommen wir zur zweiten Ebene des Beziehungsmodells. Das Feld der Interessen ist so weit, wie es unterschiedliche Arten von Menschen gibt. Trotzdem passiert es immer wieder, dass zwei Menschen Interessen teilen. Für Paare, denen ein harmonisches Beziehungsmodell wichtig ist, gehört es meist dazu, Interessen zu teilen. Manchmal ist es sogar das Aus einer Beziehung, wenn die gemeinsamen Interessen wegfallen.

Ich denke, Interessen gehören dazu, aber Interessen ändern sich auch, mehr als andere Ebenen einer Partnerschaft. Stellen Sie sich doch Ihre Interessen und die Interessen Ihres zukünftigen Partners als Mengen vor. Wenn es eine für Sie ausreichende Schnittmenge gibt, ist alles im grünen Bereich. Wie groß diese Schnittmenge sein soll, wird auszuhandeln sein. Eine Partnerschaft, die auf den anderen Ebenen wenig Verbindung und Gemeinsamkeiten nur im Bereich der Interessen aufweist, halte ich für nicht sehr stabil.

Aber vielleicht kennen Sie auch die langjährigen Beziehungen, bei denen er gemütlich im Schuppen bastelt, während sie sich im Garten oder in der Wohnungsgestaltung austobt und beide scheinen zufrieden zu sein und in gelegentlichem Austausch zu stehen. Ich denke, man kann auch nebeneinander Interessen ausleben und dabei verbunden sein. Dennoch ist es immer wieder bereichernd und wirkt verbindend, auch gemeinsam Interessen nachzugehen.

Was würden Sie wirklich gerne mit Ihrer zukünftigen Partnerin/Ihrem zukünftigen Partner unternehmen oder kennenlernen und ausprobieren? Was macht in Ihrer Vorstellung gemeinsam mehr Spaß als alleine? (Keine

Sorge, zum Thema Sex kommen wir noch, aber vielleicht wollen manche das auch als gemeinsames Interesse einsortieren.)

.....
Praxistipp

Malen Sie doch mal eine Landkarte Ihrer Interessen, und das geht so: Sie nehmen ein Stück Papier und zeichnen einen kleinen Kreis in die Mitte, da hinein schreiben Sie „Ich“ oder Ihren Namen. Dann legen Sie lauter Inseln darum herum an, größere und kleinere, nähere und weiter entfernte. Tragen Sie dann in die Inseln Hobbys ein, die Sie gerne ausüben, oder Dinge, mit denen Sie sich gerne beschäftigen. Die wichtigen kommen nach innen, die großen benötigen mehr Zeit als die kleinen.

Dann können Sie in einem zweiten Schritt einen farbigen Stift zur Hand nehmen, mit dem Sie die Inseln markieren, die Sie mit einem zukünftigen Partner teilen wollen. Vielleicht malen Sie auch neue dazu, die Sie nur mit einem Partner angehen wollen. Ich finde z. B., dass Standardtanz mit einem fremden Partner keinen Spaß macht, also wäre das eine reine Partnerinsel, wohingegen ich es nicht bräuchte, dass mein Partner bei meinen Zumba-Experimenten anwesend ist.

.....

Bei der Berufswahl geht man bei einigen Theorien davon aus, dass man gerne einen Beruf ergreift, dessen Umfeld man mag. Wenn ich also gerne in der Natur und mit Naturburschen unterwegs bin, könnte ich beispielsweise Wanderführerin, Ranger, Gärtner oder Försterin werden. Auch in der Partnerwahl ist es sinnvoll, nach Menschen Ausschau zu halten, die in ähnlichen Interessengebieten unterwegs sind, darauf gehe ich im nächsten Kapitel ein. Aber Interessen sind nicht der einzige Prüfstein, wichtiger sind tatsächlich die beiden folgenden Ebenen.

Bedürfnisse formulieren

Alles beginnt mit der Sehnsucht. // Nelly Sachs

Nun zur dritten Ebene des Modells: Wir alle haben Bedürfnisse, den lieben langen Tag, ein ganzes Leben lang. Die meisten Menschen möchten, dass Ihre Partner/innen sehr viele ihrer Bedürfnisse befriedigen. Oft sind uns unsere Bedürfnisse selbst aber nicht so bewusst, so dass wir unausgesprochene Wünsche an unsere Partner stellen, die diese dann noch erraten sollen. Konflikte sind so vorprogrammiert.

Kennen Sie Ihre Bedürfnisse? Welche Grundbedürfnisse gibt es überhaupt?

Körperliche Grundbedürfnisse

Diese Grundbedürfnisse haben wir alle, ohne sie können wir nicht überleben: Wir müssen essen und trinken und ausreichend schlafen, damit wir körperlich leistungsfähig sind. Auch das Bedürfnis nach Sexualität ist hier angesiedelt. Wenn wir uns in unserem Körper zuhause fühlen, beispielsweise beim Sport, bei einem guten Essen oder im zärtlichen Austausch, ist die Basis geschaffen, dass wir andere Bedürfnisse erst spüren können.

Bedürfnis nach Beziehung und Wertschätzung

Menschen sind soziale Wesen. Wir haben ein grundlegendes Bedürfnis nach Verbundenheit und Gemeinschaft. In unseren Beziehungen erhalten wir (bestenfalls) Ermutigung und Wertschätzung, die unser Verständnis von uns selbst, also unser Selbstwerterleben, prägen. In welchem zeitlichen Umfang und in welcher Form wir Nähe und Zuwendung in Partnerschaft, Familie oder im sozialen und beruflichen Umfeld benötigen, ist aber sehr unterschiedlich.

Bedürfnis nach Freiheit und Selbstbestimmung

Dieses Bedürfnis beschreibt das Autonomiestreben eines Menschen und kann dem Bedürfnis nach Beziehung gelegentlich widersprechen. Menschen, bei denen dieses Bedürfnis stark ausgeprägt ist, brauchen immer wieder ihre Ruhe, um aufzutanken, aber auch um effektiv arbeiten oder wieder neu auf ihre Mitmenschen zugehen zu können.

Bedürfnis nach Sicherheit

Wir alle streben in unterschiedlichem Maß nach Verlässlichkeit und wollen uns in gesicherten Verhältnissen wissen. Ständige Umbrüche und Veränderungen verletzen dieses Bedürfnis nach Kontinuität. Dahinter steht auch der Wunsch, die Kontrolle über das Leben zu haben und zu wissen, dass wir unser Leben prägen und nicht von äußeren Umständen gelebt werden.

Bedürfnis nach Welterforschung und Wissen

Dem Bedürfnis nach Sicherheit steht auch wieder ein Bedürfnis entgegen. Ziehen wir uns im Bedürfnis nach Sicherheit eher in uns oder unser privates Umfeld zurück, gibt es aber auch immer wieder das Bedürfnis, nach außen zu gehen, die Welt zu erkunden und Neues zu lernen. Menschen, bei denen dieses Bedürfnis stark ausgeprägt ist, brauchen Abwechslung und immer wieder neue Eindrücke von außen.

Bedürfnis nach Sinnerfüllung

Menschen, bei denen dieses Bedürfnis im Vorrang steht, möchten, dass das, was sie tun, sinnvoll ist. Sie möchten mit ihrem Handeln dazu beitragen, dass die Welt ein Stückchen besser wird, dann können sie sich damit identifizieren. Dahinter steht immer die Umsetzung von Werten. Ihnen ist es wichtig, dass ihr Handeln mit ihren Werten übereinstimmt.

Bedürfnis nach Macht

Menschen mit einem Bedürfnis nach Macht möchten Prozesse oder das Handeln anderer Menschen beeinflussen. Sie fühlen sich wohl, wenn sie etwas bewirken können und Verantwortung übernehmen.

Praxistipp

Schätzen Sie für sich selbst einmal auf einer Skala von 0 bis 10 ein, wie stark die einzelnen Grundbedürfnisse bei Ihnen jeweils allgemein ausgeprägt sind.

- Körperliche Grundbedürfnisse
- Bedürfnis nach Beziehung und Wertschätzung
- Bedürfnis nach Freiheit und Selbstbestimmung
- Bedürfnis nach Sicherheit
- Bedürfnis nach Welterforschung und Wissen
- Bedürfnis nach Sinnerfüllung
- Bedürfnis nach Macht

Welches Bedürfnis möchten Sie in einer zukünftigen Partnerschaft erfüllt bekommen?

Haben Sie aktuell alternativ bereits Strategien, wie Sie das Bedürfnis selbst befriedigen können?

In manchen Kulturen ist die Partnerschaft ein reines Tauschgeschäft: Was gibst du mir, was gebe ich dir? Auch bei uns hat die Partnersuche in den letzten Jahren einen deutlicheren Marktcharakter angenommen. Was

auch immer Sie davon halten, Sie sollten darauf vorbereitet zu sein, in ersten Beziehungsanbahnungsgesprächen etwas zum Thema Bedürfnisse sagen zu können. Oft werden beispielsweise die drei großen Bereiche Sex, Finanzen und Wohnen abgeklopft, um Vorstellungen abzugleichen. Wenn es hier zu große Differenzen gibt, benötigen Sie deutlich mehr Toleranz und Bereitschaft zu Kompromissen, als wenn es deutliche Übereinstimmungen gibt.

Fragen Sie sich aber auch, welche der obigen Grundbedürfnisse Sie oft und gerne bei anderen Menschen „bedienen“. Sind Sie ein Mensch, bei dem man sich sicher fühlt, haben Sie die Finanzen im Griff, können Sie alles reparieren, was Ihnen in die Finger fällt, und lösen Sie gerne Probleme für sich und andere? Dann können Sie in ein Gespräch gehen, mit dem Wissen, dass Sie ganz viel Sicherheit und Rückhalt in einer Partnerschaft zu bieten haben.

Oder sind Sie ein zärtlicher Mensch, der die Nähe braucht und andere gerne an seinem Leben teilhaben lässt, aber auch andere immer wieder verwöhnt und umsorgt? Dann bringen Sie diese Fähigkeiten und Bereitschaften als Ihre Stärken in die Beziehungsgespräche mit ein.

Interessant ist, dass wir das, was wir am meisten brauchen, auch anderen gerne zu geben bereit sind, schlicht und einfach, weil wir es so wichtig finden.

Ein besonderes Augenmerk sollten Sie dem Thema Sexualität widmen. Bedürfnisse in diesem Bereich können sehr unterschiedlich sein nach Häufigkeit, Ausprägung und besonderen Vorlieben. Sicher ist das nicht so einfach, das in ersten Gesprächen abzuklären, und benötigt vielleicht oft ein Ausprobieren, wie zwei Menschen da in ihren Bedürfnissen zueinander passen. Aber gerade hier ist es wichtig, sich seiner Bedürfnisse bewusst zu sein, und so mutig zu sein, sie gleich von Anfang an zu äußern. So

vermeiden Sie das Abstürzen nach der ersten Zeit der Verliebtheit, während der der Partner/die Partnerin doch immer deutlich kompromissbereiter ist als in der Zeit danach.

Aber achten Sie auch hier in ersten Gesprächen auf die kleinen Zeichen und Gesten, auf die körperliche Präsenz, auf Gerüche und vielleicht schon einen ersten Vorgeschmack, und nehmen Sie körperliche Abwehrsignale unbedingt ernst. Unser Bauchgefühl, unsere Intuition, nimmt hier so viel mehr und umfassender wahr als unser Denkvermögen, dass Sie diesem Gefühl trauen und lieber die Finger von potentiellen Partnerinnen oder Partnern lassen sollten, die Ihnen hier in Kleinigkeiten unangenehm auffallen. Denn wie viele Partnerschaften zerbrechen nach kurzer oder längerer Zeit daran, dass die Bedürfnisse hier nicht mehr gegenseitig ab- und ausgeglichen werden können.

Werte herausfinden

Die Erfahrung lehrt uns, dass Liebe nicht darin besteht, dass man einander ansieht, sondern dass man gemeinsam in gleicher Richtung blickt. // Antoine de Saint-Exupery

Als letzte Ebene meines Beziehungsmodells möchte ich Ihnen noch die Ebene der Werte vorstellen. Sie mag vielleicht am Anfang noch nicht so relevant erscheinen, ist aber meiner Erfahrung und Beobachtung nach für langfristige Partnerschaften ungemein wichtig. Wenn ich Sie jetzt direkt fragen würde, was Ihnen im Leben wichtig ist, dann wären Sie vermutlich etwas überfahren oder vor den Kopf gestoßen. Deswegen gehen wir es ein wenig behutsamer an.

Können Sie sich noch erinnern, was Sie von zuhause aus an wichtigen Grundsätzen, Einstellungen und Werten mit auf den Weg bekommen haben, die Ihnen Eltern wichtig waren und die Sie oft bis heute noch prägen?

Laura ist in einem lebendigen Großfamilienhaushalt aufgewachsen. Bis heute ist ihr wichtig, dass alle zusammenhalten, egal was kommt, dass man Kompromisse eingehen und auch mal seine Bedürfnisse im Sinne des Allgemeinwohls zurückstellen muss. Sie hat immer noch ein sehr gutes Verhältnis zu ihren Eltern und Werte wie Sicherheit, Vertrauen, Zuverlässigkeit sprechen sie an.

Clemens ist als einer von zwei Söhnen einer alleinerziehenden Mutter aufgewachsen. Ihm ist immer noch wichtig, dass man sich durchbeißen können muss, dass jeder im Zweifel sich selbst am nächsten ist, dass man sehen muss, wo man bleibt. Schwäche oder Zweifel zeigt man wenn im stillen Kämmerlein und auch da nur, wenn es sich nicht vermeiden lässt. Ihm sind Werte wichtig wie Individualität, finanzielle Unabhängigkeit, Leistung und Erfolg.

Wertekonflikte zwischen den beiden dürften vorprogrammiert sein, gerade auch weil Laura unbedingt Kinder möchte und Clemens eher nicht.

.....
Praxistipp

Schreiben Sie auf, welche Werte und Verhaltensweisen Ihnen im alltäglichen Umgang mit Freunden, Kindern, Kolleginnen und der Herkunftsfamilie wichtig sind?

Was nervt Sie besonders, wenn es fehlt?

.....

Friederike zählt in dieser Übung beispielsweise auf: Zuverlässigkeit, Pünktlichkeit, Respekt und Freundlichkeit, Höflichkeit, eine aufgeräumte und einigermaßen saubere Wohnung, einander helfen, lachen, sich streiten und versöhnen können.

Das wäre doch eine gute Frage bei einem Date, ja sogar beim Speed-Dating: Was ist dir im Alltag bei der Beziehungsgestaltung/im Umgang miteinander wichtig? Da können Sie Ihren Gesprächspartner, Ihre Gesprächspartnerin doch gleich schon mal schwitzen lassen. Aber seien Sie darauf vorbereitet, diese Frage auch selbst beantworten zu können.

Und als letzte Anregung zum Thema Werte: Die meisten von uns haben einen oder zwei zentrale Werte in ihrem Leben, für die sie stehen und auch immer wieder einstehen.

Überlegen Sie doch mal, welche Rolle sie in den letzten Jahren bei der Arbeit oder in der Freizeit immer wieder eingenommen haben. Sind Sie eher die Vermittlerin, die Chefin, der Zurückhaltende, der Spaßmacher? Welcher Wert steckt dahinter? Setzen Sie sich damit direkt oder indirekt für Frieden, Freiheit, Harmonie, Freude oder für Gerechtigkeit, Individualität, Gemeinschaftsgefühl, Sinn ein?

Welche Rollen haben Sie in bisherigen Partnerschaften gerne und oft eingenommen. Waren Sie zum Beispiel die Nörglerin und damit vielleicht auch eine Perfektionistin, deren wichtigster Wert Ordnung und Struktur ist? Oder haben Sie immer wieder gemeinsame Outdoor-Unternehmungen eingefordert und könnte ein wichtiger Wert Abenteuerlust und gemeinsames Wachsen an Herausforderungen, vielleicht aber auch Leben in der Natur und ökologisches Interesse sein?

Welche Rollen wollen Sie beibehalten, weil Sie zu Ihren Werten passen, welche wollen Sie vielleicht aber auch nicht wieder haben, weil Sie noch nie Ihre waren, Sie aber dachten, sie sollten gemacht oder besetzt werden?

Wenn Sie so eine Idee der Werte bekommen haben, die Ihnen im Leben und in einer Partnerschaft wichtig sind, haben Sie die Basis, sich authentisch in einer Partnerschaft zu vertreten und Ihre Werte gleich von Anfang an deutlich zu machen. Denn wie oft beschwerten sich Paare nach Jahren, dass sie sich nicht in ihrem tiefsten Wesen verstanden fühlen, und das liegt oft daran, dass ihr Partner/ihre Partnerin ihre Werte nicht achtet und wertschätzt.

Mit den vier Ebenen Alltag, Interessen, Bedürfnisse und Werte in diesem Kapitel haben Sie ein Grundgerüst, über das Sie reden und diskutieren können. Um in unserem Bild der Reise zu bleiben, definiert dieses Grundgerüst das Ziel, wo Sie jede und jeder für sich, aber eben auch gemeinsam hinwollen und welche Stationen Sie auf der Reise erleben möchten. Das ist immer in gewissem Rahmen flexibel, aber es sollte auch verhandelt werden, damit nicht jeder in eine andere Richtung davonläuft oder der Zug mit dem einen plötzlich abgefahren ist, während die andere noch den Fahrplan studiert.

Den Reisepartner finden

Orte und Zeiten festlegen

Die Frau ist die einzige Beute, die ihrem Jäger auflauert. // Anonym

Wenn Sie nun Ihre Erwartungen an die zukünftige Partnerin oder den Partner geklärt haben, dann wird es Zeit loszugehen und den richtigen Reisepartner zu finden. Ja, denken Sie vielleicht, genau das ist der Knackpunkt. Jetzt weiß ich zwar, wen ich will, aber noch lange nicht, wo ich ihn oder sie finde. Hier kann man Parallelen zum Marketing ziehen. Denn Sie machen sich nun wie alle Firmen, die etwas verkaufen möchten, auf den Weg zu Ihrer Zielgruppe. Nein, Sie sollen sich nicht verkaufen, aber auch Sie wollen Ihre Zielgruppe finden um dann zu ihr Kontakt aufnehmen zu können.

Ich kenne einige durchaus beziehungsfähige Menschen, die der Meinung sind, dass sie gefunden werden wollen. Klar, das wäre schön. Gerade bei Frauen ist die romantische Vorstellung doch noch weit verbreitet, dass doch bitte der Ritter auf dem Pferd kommen solle und uns mitnehme. Sie würden sich ganz schön umschaun, wenn Sie sich diesen Ritter nicht selbst aussuchen dürften, nicht wahr?

Und wenn Sie ihn sich schon selbst aussuchen wollen, dann wäre es sinnvoll zu wissen, wo sich möglichst viele Ritter aufhalten. – Dann können Sie sich ja immer noch entdecken lassen ...

Gehen Sie nochmal zurück zum Abschnitt Interessen. Wenn Sie in einer Partnerschaft Interessen teilen wollen, dann ist hier ein guter Anknüpfungspunkt. Belegen Sie einen Kurs. Die Volkshochschule oder kirchliche, meist niederpreisige Bildungsanbieter sind optimales Jagdgebiet für

Männer, Frauen sollten sich zum Beispiel bei Weiterbildungsanbietern wie der IHK oder im Businessbereich umschaun, wo der Männeranteil in den Veranstaltungen höher ist.

Überlegen Sie: Wo würde sich Ihr Wunschmann/Ihre Wunschfrau am Wochenende aufhalten, was würde er oder sie tun? Vielleicht melden Sie sich beim Alpenverein an oder im Kanuclub. Auch das Internet ist inzwischen beliebtes Jagdgebiet auch außerhalb der Partnerbörsen geworden. Tummeln Sie sich einmal probenhalber in Chatrooms oder beteiligen Sie sich in Foren an Diskussionen, die Sie interessieren.

Alleinerziehende Männer lernend spielend alleinerziehende Mütter im Schwimmbad oder auf Spielplätzen kennen.

Oder sie begeben sich in reine Frauen- oder Männerdomänen. So ist der Frauenanteil bei Alleinreisenden in Wellnesshotels an Wochenenden sehr viel höher als der Männeranteil und auf Modellbaumessen oder beispielsweise Messen für neue Technologien dürften Frauen eher weniger Konkurrenz finden. Überlegen Sie allerdings vorher, ob Sie einen Modellbauer wollen ...

Sehr beliebt sind auch Single-Reisen. Hier haben Sie von vorneherein in lockerer Atmosphäre die Möglichkeit, mehrere Personen gleichzeitig kennenzulernen und selbst wenn man sich im Urlaub von seiner besten Seite zeigt, gibt es genug Alltagssituationen, in denen Sie merken, wie bestimmte Personen reagieren und ob Ihnen deren Art gefällt.

Soziales oder gemeinnütziges Engagement ist auch ein geeignetes Feld der Begegnung, um Menschen zu finden, die abends nicht nur auf der Couch sitzen. Wo könnte sich die Frau/der Mann engagieren, die oder den Sie suchen. Ist er oder sie im Elternbeirat des Kindergartens, im Vorstand der ökologischen Bürgerinitiative, im Büro der Ehrenamtlichenbörse, in einer

Partei, die Ihnen nahesteht, als ehrenamtlicher Seelsorger/grüne Dame in der Klinik oder in der Begleitung von Jugendlichen bei der Jobsuche zu finden?

.....
Praxistipp

Wo sind Ihre Jagdgründe? Versuchen Sie wirklich zwei Fliegen mit einer Klappe zu schlagen: Was tun Sie gerne in Ihrer Freizeit? Was haben Sie viel zu lange brachliegen lassen. Und filtern Sie dann diese Ideen danach, ob sich da voraussichtlich die Menschen finden lassen, die Sie suchen.

.....
Überlegen Sie weiterhin, wann es gute Zeitfenster gäbe, mit diesen Zielpersonen in Kontakt zu treten. Morgens, wenn jede/r hektisch zur Arbeit aufbricht, sind viele vielleicht nicht gerade in Flirtlaune. Auf der Afterwork- oder Studierenden-Party kann das schon anders aussehen.

Welche Abend- und Wochenendveranstaltungen interessieren Sie, wo Sie auch auf Menschen stoßen, die voll arbeiten und vielleicht wie Sie bei der Partnersuche auf die Freizeit angewiesen sind. Ist Ihre Mittagspause ein guter Zeitpunkt, um sie im nächstgelegenen Park zu verbringen und diese Zeit zu nutzen, um andere Menschen als Ihre Kollegen kennenzulernen?

Gibt es Joggingstrecken in Ihrer Nähe, die besonders frequentiert sind, so dass Sie vielleicht auch regelmäßig joggen gehen und man sich dann immerhin schon vom Sehen kennt. Wann haben Sie selbst die innere Bereitschaft, sich auf Partnersuche zu begeben. Welche Tageszeit, welcher Abschnitt in Ihrem Biorhythmus wäre eigentlich optimal?

Schauen Sie, ob Sie es so einrichten können, dass Sie dieses Zeitfenster nutzen, um sich ganz locker und unverbindlich umzuschauen, wo interessante Menschen zu finden wären.

Bettina geht nicht gerne abends weg. Auch arbeitet sie als Grafik-Designerin sehr lange. So ist sie auf die Idee gekommen, nachmittags für eine halbe Stunde in ein Café zwei Ecken weiter zu gehen, um zu entspannen und die Männer zu beobachten. Erstaunlich, wie viele interessante Exemplare um diese Zeit da herumhängen ...

Kommunizieren üben

Dass wir miteinander reden können, macht uns zu Menschen. // Karl Jaspers

Also gut, dann wissen Sie nun, wo Sie suchen können, um Ihre persönliche Zielgruppe zu treffen. Aber dann sehen Sie jemanden und bringen keinen Ton heraus, nicht mal ein klägliches „Hallo“. Das ist zugegebenermaßen tatsächlich ein absoluter Engpass bei der Partnersuche, dass da kommunikative Herausforderungen auf Sie zukommen, die vermutlich niemandem leicht fallen – weder ihm noch ihr.

Dieser Abschnitt soll Ihnen dazu verhelfen, herauszufinden, auf welchen Kommunikationskanälen Sie stark sind, und diese vorrangig für die Partnersuche zu nutzen.

Praxistipp

Überlegen Sie, welche Kommunikationsform Sie am liebsten verwenden, wenn Sie etwas zu klären oder abzusprechen haben?

Greifen Sie schnell zum Telefon?

Schreiben Sie E-Mails oder simsen sie viel? Posten Sie gerne aktuelle Dinge in Facebook oder Twitter? Schreiben Sie gerne Postkarten oder gar Briefe (ja, die gibt es noch)?

Oder gehen Sie, wenn immer es möglich ist, direkt zu der Person hin? Ist es Ihnen am liebsten, den Menschen vor Augen zu haben?

.....

Gerade habe ich von einer Dienstleistung gehört, bei der man sich durch versteckte Logos und Codes als Single zu erkennen geben und dann direkt per SMS oder Mail angefunkt werden kann, wenn man sich auf der Straße begegnet. Aber noch ist dieses Kommunikationsprinzip nicht flächendeckend eingeführt und vielleicht auch Geschmackssache ...

Bis dahin kommen Sie nicht darum herum, jemanden anzusprechen, wenn er oder sie Ihnen im Alltag begegnet und Sie sich sonst richtig ärgern würden, wenn die Person danach nie wieder auffindbar wäre. Wie viele Filme handeln genau von diesen verpassten Gelegenheiten. Und welche möglichen und unmöglichen Aktionen werden danach dann veranstaltet, um die Frau/den Mann wiederzufinden, die neben einem an der Ampel stand oder der zwei Hocker weiter an der Bar saß! Der nachträgliche Aufwand ist meist deutlich höher, als die Person kurz anzusprechen.

Natürlich gibt es Flirtprofis, die so oft geübt haben, jemanden anzusprechen, dass die Hemmschwelle bei Ihnen sehr niedrig liegt oder gar nicht mehr vorhanden ist. Aber viele innerlich und äußerlich attraktive Singles sind deswegen ohne Partner/in, weil ihnen genau dieser Schritt schwerfällt. Tja, die schlechte Nachricht ist, dass es ohne Kontaktaufnahme keine Begegnung gibt.

Die erste und entscheidende Kontaktaufnahme ist und bleibt der Blickkontakt. Können Sie mit Fremden Blickkontakt aufnehmen?

.....
Praxistipp

Blickkontakt können Sie folgendermaßen üben: Schauen Sie fremden Menschen in die Augen (vielleicht wollen Sie auch erst einmal beim eigenen Geschlecht üben). Wenn Sie das zu sehr verunsichert, schauen Sie auf den Punkt zwischen den Augenbrauen, der ist weniger intensiv, aber es kommt so an, als wenn Sie dem Gegenüber in die Augen schauen würden.

Halten Sie den Blickkontakt für zwei bis drei Sekunden. Bleiben Sie dabei ganz bei sich, ohne unsicher zu werden, indem Sie tief und regelmäßig in den Bauch atmen. Dann lächeln Sie freundlich und schauen wieder weg.

Die Zeitdauer können Sie langsam steigern. Je länger ein Mensch angeschaut wird, desto eher empfängt er das Signal, dass Sie an ihm interessiert sind. Fangen Sie nicht an zu starren. Sie können auch mehrmals hinschauen, bis Sie die Aufmerksamkeit eines Menschen erregt haben.

.....
Und leider war's das ja noch nicht mit dem Blickkontakt. Aber es ist der erste Schritt, an dem viele Menschen schon scheitern. Dann sollten Sie den Menschen, den Sie da gerade interessant finden, auch noch ansprechen können. Aber wie? „Kennen wir uns nicht irgendwoher?“ eignet sich vermutlich weniger. Ob das Wetter der richtige Anknüpfungspunkt zum Small Talk ist, bleibt zu bezweifeln. Aber viele Menschen bekommen selbst das hin.

Am leichtesten ist es, wenn die Zielperson beispielsweise ein Buch liest, das Sie kennen, oder irgendetwas tut, was Sie auch interessiert (zu neugierige iPad- oder Notebook-Gucker können aber auch als lästig empfunden

werden ...). Dann können Sie über ein gemeinsames thematisches Interesse ins Gespräch kommen.

„Wie geht’s?“ ist immer noch der leichteste und einfachste Gesprächseinstieg, dazu sollten Sie die Person aber zumindest einmal schon kurz gesprochen haben (zum Beispiel beim Joggen). Andere hilfreiche Ansatzpunkte sind:

- Komplimente machen, ohne plump zu werden, indem Sie das an konkreten Beobachtungen festmachen: „Ihre Jacke gefällt mir richtig gut.“ Oder mutiger: „Du hast eine so nette Ausstrahlung, dass ich dich einfach anschauen muss.“ Oder dezenter: „Ich habe mich schon immer gefragt, wo es diese Taschen gibt.“ Oder: „Die Farbe Ihrer Augen passt einfach hervorragend zu Ihrem T-Shirt.“
- Hilfe anbieten, wenn man dazu Ansatzpunkte findet. Beispielsweise eine junge Frau schaut sich suchend in der Gegend um: „Kann ich dir helfen?“ Oder Sie haben zwei Sitze im Bus belegt und räumen schnell Ihre Jacke weg: „Bitte, nehmen Sie Platz.“ Oder: „Warten Sie, ich halte Ihnen schnell die Tür auf.“
- Einen Aufhänger in der Umwelt finden: „Haben Sie schon gesehen, dass die Linie heute nicht am Betriebsbahnhof hält?“, „Sind Sie auch an diesem witzigen Plakat vorbeigekommen?“, „Hey, kennst du dich aus bei dem neuen Online-Ausleihservice?“
- Eine gemeinsame Basis herstellen: „Mussten Sie auch so lange warten, bis der Aufzug kam.“ Oder anteilnehmend: „Hat Sie der Regenguss auch erwischt?“ Oder interessiert: „Wie fanden Sie die Veranstaltung eben?“

Als zweite Frage, wenn das Gespräch sonst zu versanden droht, können Sie direkt einwerfen: „Sind Sie von hier, ich habe Sie hier noch nie gesehen?“

Oder: „Ich habe Sie schon ein paar Mal hier gesehen, arbeiten Sie hier?“

Oder: „Jetzt sind wir schon einige Male aneinander vorbeigelaufen, darf ich mich Ihnen kurz vorstellen ...“

Wenn es dann einen ersten Gesprächseinstieg gibt, bleiben Sie interessiert dran. Halten Sie Blickkontakt, geben Sie zustimmende nonverbale Zeichen und wiederholen Sie immer mal wieder zentrale Schlüsselwörter, um das Gespräch zu vertiefen. Ihr Gegenüber sagt: „Ja, ich bin Ökotropologin.“ Sie wiederholen einfach fragend: „Ökotropologin?“

Tja, aus so einem Gespräch kann dann tatsächlich mehr werden. Wenn Sie sich schon im Stehen festquatschen, könnten Sie gemeinsam ins nächste Café gehen und wer weiß, was sich daraus entwickelt ...

Manuela hat bereits zum zweiten Mal diesen schwarzhaarigen Mann auf dem Fahrrad gesehen, der ihr Herz höher schlagen lässt und der in die gleiche Richtung zu fahren scheint wie sie. An der Fahrradampel kommt sie „zufällig“ neben ihm zum Stehen und fragt: „Arbeiten Sie auch in Bockenheim?“ Der Mann nickt leicht irritiert. „Haben Sie Lust, ein Stück zusammenzufahren?“ Der junge Mann mustert sie, lächelt und nickt wieder. Er macht es Manuela nicht gerade leicht. „Wie lange wohnen Sie schon hier?“ Jetzt muss er antworten. „Ich bin erst vor drei Monaten hergezogen.“ Und damit hat sie ihn, denn nun kann ein Gespräch in Gang kommen. Sie fahren zusammen los.

Das Wichtigste beim Small Talk ist tatsächlich, dass Sie nicht so lange warten, bis Ihnen etwas Intelligentes einfällt, dann ist nämlich die Chance für einen lockeren Einstieg vorbei oder Ihre Zielperson ist weg. Sagen Sie das, was Ihnen als Erstes in den Kopf kommt (außer Sie sind bekannt dafür, von einem Fettnäpfchen ins nächste zu springen ...). Denn wenn

sich erst der Verstand einschaltet, dann kommen die Zweifel mit auf den Plan, die Ihnen einflüstern: „Hey, die sieht viel zu gut aus, die solltest du aber nicht ansprechen, schau dich doch mal an.“ Oder: „Das ist heute nicht dein Tag, überleg doch mal, wie du rüberkommst. Und überhaupt ist deine Stimme noch gar nicht wach.“

Tricksen Sie sich aus, indem Ihr Mundwerk schneller ist als Ihr Verstand und üben Sie in jeder erdenklichen Situation mit x-beliebigen Menschen im Alltag. So sind Sie gut vorbereitet und wissen, wie man in Kontakt tritt, wenn Sie tatsächlich jemandem im Alltag begegnen, der Ihnen gefällt.

Die Strategie planen

Man muss bezaubern, wenn man etwas Wesentliches bekommen will.

// Franz Kafka

Wenn Sie wissen, wie Sie am liebsten kommunizieren, können Sie danach auch die Strategie der Partnersuche auswählen.

Der Weg der direkten Kontaktaufnahme im Alltag fällt den Personen deutlich leichter, die am liebsten im direkten Kontakt kommunizieren. Für diese Menschen ist darüber hinaus sicher auch Dinner-Dating, bei dem man meist in einer festen Gruppe verschiedene Gänge bei unterschiedlichen Personen einnimmt, ein guter Weg des persönlichen Kennenlernens. Diese Aktionen gibt es meist leider nur in großen Städten. Vielleicht haben Sie aber auch Lust zum Beispiel mit einer Anzeige selbst eines zu organisieren?

Wenn Sie ein Viel- und Gernredner sind, können Sie diese Fähigkeit sicher gut beim Speed-Dating einsetzen, bei dem sich verschiedene Personen in kurzen Zeitfrequenzen einander vorstellen. Bereiten Sie sich dennoch darauf vor, was Sie dort gerne über sich sagen wollen und erstellen Sie

(zum Beispiel mit Hilfe dieses Cappuccino-Ratgebers) eine Handvoll Fragen, damit Ihnen auch unter Stress welche einfallen, wenn Sie mit dem Fragen an der Reihe sind.

Wenn Sie eher zu den Telefon- oder Schreibtypen gehören, ist es ebenfalls hilfreich für Sie, wenn Sie Blickkontakt und Gesprächseinstieg beherrschen, allerdings gibt es dann noch andere Partnersuche-Strategien, die vielleicht besser zu Ihrem Kommunikationsverhalten passen.

Gerade die Schreibtypen sind oft eher introvertiert und ein wenig ruhig und tun sich mit der direkten Kontaktaufnahme nicht selten schwer. Sie können ihre Stärken im schriftlichen Kontakt entfalten. Hier gibt es die klassischen Kontaktanzeigen, die inzwischen meist mit E-Mail-Adresse versehen sind, doch meiner Beobachtung nach verlieren sie an Bedeutung. Aber wenn Sie diesen Weg interessant finden, dann sollten Sie gleich eine Anzeige aufgeben, weil Sie damit sehr viel mehr bewirken, als wenn Sie nur auf Anzeigen antworten. Denn dann sitzen Sie am längeren Hebel und können in Ruhe auswählen, wem Sie antworten und wem nicht. Außerdem erhalten Sie deutlich mehr Informationen, als wenn Sie nur auf eine Anzeige reagieren.

Die größte Option für Schreib- und Telefontypen sind allerdings Partnerbörsen, die in der Statistik inzwischen den Arbeitsplatz als Beziehungstifter abgelöst haben.

Wenn Sie Vorbehalte gegenüber Partnerbörsen haben, wenn Ihnen das zu marktplatzmäßig ist, dann sollten Sie sich vor Augen führen, dass Sie alternativ dann tatsächlich in der freien Wildbahn aktiv werden müssen. Ist das besser? Anregungen dazu gab es in den vorhergehenden Abschnitten. Wenn Ihnen diese aber wenig zugesagt haben, finden Sie vielleicht hier eine strategische Plattform, die Ihnen und Ihrer Art entgegenkommt.

Sie müssen sich auch nicht gleich bei einer Partnerbörse anmelden. Schauen Sie doch erst einmal bei unterschiedlichen Börsen vorbei. Da gibt es teure, die mit psychologischen Profilen arbeiten und durch den Monatsbeitrag auch schon eine bestimmte Klientel aussortieren. Da gibt es unkomplizierte, bei denen Sie einen freien Text eingeben können und vielleicht auch gleich ein Bild sehen. Da gibt es zielgruppenorientierte, wenn Sie zum Beispiel in der Altersstufe 50+ oder in der christlichen Community suchen wollen. Und da gibt es spezielle Börsen für unterschiedliche sexuelle Orientierungen.

Wenn Sie eine gefunden haben, die Ihnen zusagt, und zum Beispiel eine Testmitgliedschaft für drei Monate gebucht haben, die meistens erschwinglich ist, dann kann es losgehen. Sie können nach der Profilerstellung (die Ihnen nach der Lektüre dieses Ratgebers leichtfallen sollte) Ihre Ergebnisse durchschauen und beispielsweise nach Umkreissuche oder anderen Faktoren filtern lassen. Und dann können Sie eine erste Interessensmail schreiben, manchmal gibt es auch fertige Portalfunktionen wie einen Sympathieklick.

Sie bekommen Antwort oder auch nicht. Durch die große Anzahl potentieller Kandidaten oder Kandidatinnen passiert zumindest immer irgendetwas. Mit manchen Interessenten oder Interessentinnen wird sich ein reger Mailverkehr, der im geschützten Bereich des Portals stattfindet, entwickeln. Sie werden vielleicht Bilder austauschen und sogar aus dem Portal heraus Ihre Identität über Telefonnummer oder E-Mail-Adresse preisgeben. Telefontypen können dann schnell auf das Telefon umsteigen; stimmen Sie das aber mit Ihrem Gegenüber ab, der oder die vielleicht kein Telefontyp ist.

Die Gefahr bei zu langen schriftlichen oder telefonischen Kontakten besteht allerdings darin, dass sich verzerrte Bilder und Erwartungen entwickeln,

die der Realität nicht standhalten können. Es bauen sich gelegentlich Verliebtheitsblasen auf, die durch nächtelange E-Mail-Kommunikation immer mehr aufgebläht werden, ohne dass Sie überprüft haben, ob Ihnen die Person wirklich mit allen Sinnen zusagt. Also – auch wenn Sie sich in diesen Kommunikationsformen sicher fühlen, sollten Sie, sobald Sie eine Person wirklich interessant finden, auch einen realen Kontakt aufnehmen, sich also irgendwo treffen.

Das erste Date

Wer nicht mehr liebt und nicht mehr irrt, der lasse sich begraben.

// Johann Wolfgang von Goethe

Auch hier können Sie vorab ein bisschen planen, dass Sie sich dabei wohlfühlen. In welchem Umfeld fühlen Sie sich sicher: in einer belebten Fußgängerzone, in einem Café, das Sie gut kennen, anonym in einem Bahnhofsbistro, in der Natur, bei einem Fußballspiel? Am unkompliziertesten ist eine kleine Verabredung zum Spaziergehen oder auf einen Kaffee, denn die können Sie jederzeit relativ unproblematisch beenden. Planen Sie niemals sofort ein Treffen in Ihrer Wohnung oder der des Gegenübers oder gar ein gemeinsames Wochenende! Halten Sie sich allerdings nach hinten raus Zeit frei, falls es doch überraschend länger dauert ...

Ziehen Sie sich so an, dass Sie gut aussehen, aber nicht overdressed, so wie Sie sich sonst nie in Ihrer Freizeit kleiden würden. Tragen Sie ruhig Ihre Lieblingsstücke, in denen Sie sich richtig wohlfühlen. Nichts ist schlimmer, als wenn Sie immer Ihr Dekolleté zurechtzupfen müssen, weil der Ausschnitt vielleicht doch ein wenig zu groß geraten ist, oder wenn die neuen Schuhe drücken, sie die Laufmasche verbergen müssen

oder der schicke Pulli im Warmen plötzlich kratzt. Gerade Männer sollten sich mit zu viel Aftershave zurückhalten, viel hilft hier nicht viel ...

Überlegen Sie sich vorher, wie Sie Ihr Gegenüber begrüßen möchten. Was wäre bei Ihrem vorherigen Kontakt angemessen? Wollen Sie schon einmal dezent schnuppern bei einem Wangenküsschen, finden Sie einen Händedruck interessant oder wollen Sie schon mal spüren, wie sich eine Umarmung bei dieser Person anfühlt (das können Sie aber auch gut beim Abschied)? Wo sitzen Sie am liebsten, damit Sie sich sicher und geschützt fühlen, in einer Ecke, mit dem Blick in den Raum oder nach draußen?

Überlegen Sie sich gerne zwei, drei Small-Talk-Themen, auch als Anknüpfungspunkte zu Ihrer vorherigen Kommunikation, damit das Gespräch gut in Gang kommt und Sie Ihrem Gegenüber den Einstieg erleichtern. Er oder sie wird dankbar sein, wenn Sie offen und unkompliziert rüberkommen. Schalten Sie Ihr Handy aus oder auf lautlos. Nichts ist respektloser, als ein Gespräch mehrfach zu unterbrechen. In diesem Moment des ersten Dates sollte nichts wichtiger sein als der andere Mensch, oder?

Wenn Sie ihn oder sie dann zum ersten Mal sehen, versuchen Sie Ihre Wahrnehmung möglichst weit zu stellen. Starren Sie ihr weder auf die Brust oder einen sonderbaren Leberfleck am Hals, kontrollieren Sie nicht seinen Bauchumfang oder seine unglaublich großen Füße. Erstens empfinden Sie es vermutlich selbst als unangenehm, wenn Sie von oben bis unten gemustert werden, zweitens erfassen Sie mehr von der Wirklichkeit eines Menschen, wenn Sie ihn oder sie eher mit dem Weitwinkelnblick anschauen.

Bleiben Sie bei sich, wie Sie es in der Blickübung oben gelernt haben. Atmen Sie ruhig in den Bauch hinein. So fühlen Sie sich deutlich freier und sicherer. Und es wird rüberkommen, dass Sie locker und souverän sind. Es geht nicht darum, jemand bei dem ersten Date auf Teufel komm

raus zu beeindrucken und nicht mehr gehen zu lassen. Es geht doch eher um ein vorsichtiges gegenseitiges Beschnuppern. Je mehr Sie Sie selbst sind, desto wahrscheinlicher ist es, dass Ihr Gegenüber Feuer fängt, wenn er oder sie genau Sie als Person, eben als Komplettpaket, faszinierend findet.

Auch wenn dieser Ratgeber mit vielen praxisnahen Tipps aufwartet, wissen wir alle, dass man Liebe und Zuneigung nicht machen kann. Sie kann sich nur ereignen. Damit die Chemie zwischen zwei Personen stimmt, muss es zu einer Wechselwirkung kommen. Energetisch gesprochen kann nur Resonanz stattfinden, indem irgendetwas an der anderen Person etwas bei Ihnen zum Schwingen bringt, wenn es da Widerhall gibt. Was das genau ist, wissen wir meistens nicht. Aber es kann eine kleine rührende Geste sein, ein kurzes Lächeln oder eine liebevolle Antwort, die Sie genau so und nicht anders hören wollten. Meines Erachtens ist es aber immer ein Zusammentreffen mehrerer Faktoren.

Wenn der Funke dann übergesprungen ist, wissen Sie immer noch nicht, ob beide in gleichem Maß Feuer fangen werden. Das werden Sie noch herausfinden, aber sicher nicht beim ersten Date.

Wenn sich etwas in dieser Richtung ereignet, werden Sie es merken, das versichere ich Ihnen. Sie beginnen von innen heraus zu strahlen. Sie erhalten körperliche Signale. Dass erste kleine Schmetterlinge im Bauch tanzen, ist nur eins davon; vielleicht wird etwas leicht in Ihrer Brust oder hell im Bereich der Stirn oder Sie fühlen eine große Erleichterung oder eine stille Sehnsucht, wenn Sie den Menschen gegenüber anschauen. Und Sie werden an der Intensität des Interesses des anderen merken, ob sich bei ihm oder ihr auch etwas tut. Versucht er oder sie Ihnen immer wieder in die Augen zu schauen? Wird sie oder er vielleicht plötzlich erstaunlich schüchtern oder nervös, was am Anfang des Gesprächs noch nicht zu

bemerken war. Versucht er sich von seiner charmantesten Seite zu zeigen, lacht sie oft und wirft ihre Haare zurück?

Tja, und was machen Sie, wenn nichts passiert? Dann haben Sie die Möglichkeit, das Gespräch weiterzuführen, wenn Sie den Menschen, der da vor Ihnen sitzt, grundsätzlich interessant finden. Vielleicht gehen Sie einfach davon aus, eine nette neue Bekanntschaft gemacht zu haben. Oder Sie finden den Mensch sogar richtig sympathisch, aber es funkt nicht; dann geben Sie ihm oder ihr doch noch eine zweite oder dritte Chance vielleicht in einem anderen Kontext. Machen Sie einen kleinen Ausflug, gehen Sie Ruderboot fahren, zeigen Sie ihm oder ihr etwas von Ihrer Umgebung. Wenn sich dann immer noch nichts ereignet, können Sie das so direkt äußern oder Sie bieten eine freundschaftliche Beziehung an.

Und wenn der andere starkes Interesse an Ihnen signalisiert, Sie selbst sich aber gar nichts mit ihm oder ihr vorstellen können? Dann müssen Sie möglichst deutlich werden, gerade gegenüber Männern. Jedes Hintertürchen, das Sie hier offen lassen, gilt sonst als verdeckte Einladung.

Viele Männer können es tatsächlich nicht akzeptieren, dass Frauen ihnen eine Abfuhr erteilen, ohne dass es da einen anderen gibt. Aber auch die Frauen sind heutzutage hartnäckiger geworden und lassen vielleicht ein Nein nicht gelten. Bleiben Sie freundlich und versuchen Sie sich dabei nicht zu rechtfertigen, weil natürlich immer jede/r wissen will, woran es liegt. Leider bringt es aber doch niemanden weiter, das aufzuzählen – wenn man es denn weiß –, sondern wird schnell verletzend. Sagen Sie einfach: „Das ist es leider nicht.“ Oder: „Tut mir leid, bei mir hat es nicht gefunkt. Es hat mich dennoch gefreut, dich kennenzulernen und ich wünsche dir alles Gute auf deiner Suche.“

Und was ist mit den Partnerschaften, die aus einer langen Zeit der Vertrautheit heraus entstehen? Nun, es hindert Sie niemand daran, sich oft

mit Männern zu treffen, die Sie grundsätzlich mögen. Hier wäre es aber trotzdem ratsam, mit der Partnersuche an sich weiterzumachen. Wenn sich dann nach einer Zeit etwas aus der freundschaftlichen Beziehung ergibt, umso besser.

Praxistipp

Vielleicht kennen Sie den Film „Wie werde ich ihn los in zehn Tagen?“

Sammeln Sie doch einmal, was Sie in den nächsten Stunden und Tagen nach dem ersten Date bestimmt nicht tun sollten oder womit Sie ihn oder sie ganz bestimmt vergraulen?

Hier einige Beispiele aus dem Film:

- Dem neuen Partner direkt nach dem ersten Date sagen, dass Sie ihn lieben.
- Seine Wohnung bereichern mit Sachen von Ihnen.
- Sie mehrfach am Tag im Büro anrufen und sagen, wie Sie ihn vermissen.
- Ihn von den Dingen abhalten, die er sonst gerne tut, z. B. ein geplantes Treffen mit seinen Freunden.

Natürlich können Sie auch anders herum eine Liste an netten Gesten und Dingen aufstellen, die ihr oder ihm gefallen könnten.

Und bis die gemeinsame Reise richtig losgeht?

Und bis die Reise wirklich losgeht?

Es sich gut gehen lassen

Was du liebst, lass frei. Kommt es zurück, gehört es dir – für immer. // Konfuzius

Was können Sie nun in der Übergangszeit tun, bis Sie einen Partner bzw. eine Partnerin gefunden haben? Nun, in den ersten zwei Kapiteln haben Sie viele Anregungen zur Vorbereitung bekommen. Gehen Sie aber nicht davon aus, dass Sie damit komplett fertig sein müssen, bevor Sie jemanden finden. Die intensive Beschäftigung mit dem Thema Partnersuche führt bereits dazu, dass Sie die Welt mit anderen Augen sehen. Das ist immer so, wenn Sie ein großes Ziel anvisieren. Eine werdende Mutter sieht plötzlich überall andere Schwangere oder Läden mit Babyklamotten, an denen sie vorher achtlos vorbeigegangen ist. Oder Sie wollen ein Haus kaufen; dann wird Ihre Wahrnehmung so gefiltert, dass Sie jede Immobilie, der Sie begegnen, auf die Aspekte prüfen, die Ihnen wichtig sind.

Und wenn Sie auf Partnersuche sind, werden Sie viel mehr alleinstehende Menschen treffen und Möglichkeiten der Partnersuche finden als jemals zuvor. Dennoch kann es durchaus auch mal länger dauern. Auch nach mehreren Dates ist möglicherweise noch kein interessanter Partner oder eine Partnerin in Sicht sein. Und das hat vermutlich gar nichts mit Ihnen zu tun.

Dann ist es an der Zeit, dafür zu sorgen, dass es Ihnen gut geht, denn glückliche Menschen sind Menschen mit Ausstrahlung. Und wer möchte nicht mit einem glücklichen Menschen zusammenkommen?

Zehn Regeln des Glücks

1. Sorgen Sie dafür, dass es Ihrem Körper gut geht, denn gute Gefühle haben ihren Ursprung im Körper. Ausreichend Schlaf, eine ausgewogene Ernährung und körperliche Bewegung sind ein guter Nährboden für viele zarte Glückspflänzchen.
2. Leben Sie aktiv positiv, stecken Sie sich kleine Ziele, die Sie gut erreichen können. So erleben Sie Vorfreude und intensive Glücksmomente bei Erfolgserlebnissen. Urlaub oder Nichtstun ist dem Glück nicht immer förderlich! Glück entsteht im Kopf. Entwerfen Sie positive Bilder für Ihr Leben, dadurch wird Ihr Gehirn fast genauso geformt wie durch echte Erfahrungen!
3. Entfalten Sie Ihre individuellen Fähigkeiten und Talente und leben Sie Ihre Interessen. Dabei geraten Sie immer wieder in den Zustand des „Flow“. Das so erlebte Glück ist tragfähig und langlebig, die Lust am Konsum ruft hingegen nach relativ kurzer Zeit wieder Unzufriedenheit hervor.
4. Trainieren Sie Ihre Wahrnehmung. Ein wacher Geist und offene Sinneskanäle verschaffen Ihnen immer wieder Glücksmomente. Und Sie trainieren gleichzeitig, die Menschen, die Ihnen begegnen, mit allen Sinnen wahrzunehmen. Sie wissen ja, Ihre Intuition, die über die Sinneskanäle viel mehr Informationen empfängt als Ihr Verstand, kann Ihnen bei der Partnerwahl gute Dienste leisten.
5. Eine große Voraussetzung für Glück ist die Gelassenheit, Ihr Leben so anzunehmen, wie es ist. Auch wenn Sie gerade Single sind und das nicht bleiben wollen, blicken Sie mit Dankbarkeit auf das, was Ihnen geschenkt wurde.
6. Kosten Sie glückliche Momente aus. Wählen Sie bewusst für Sie erreichbare und in Ihren Alltag passende schöne Erlebnisse bzw.

Situationen aus. Jedes Mal vertiefen Sie so die „Glücksprägungen“ Ihres Gehirns. Genießen Sie dabei die Vielfalt, die das Leben Ihnen schenkt. Der Mensch stumpft sehr schnell gegen wiederholte Genüsse ab. Üben Sie, sich bewusst mit neuen Erfahrungen zu konfrontieren. Denn wenn Sie lernen, den Reiz des Unvorhersehbaren zu genießen, erschließen Sie sich eine neue Quelle des Glücks und treffen andere Menschen als die, die Sie immer treffen. Oder verwöhnen Sie sich. Gönnen Sie sich regelmäßige Massagen, solange sich der Sex in Ihrem Leben in Grenzen hält. Jeder Mensch braucht guten Körperkontakt.

7. Übernehmen Sie selbst die Verantwortung für Ihr Leben: Schöpfen Sie die Gestaltungsfreiräume in Ihrem Leben so weit aus, wie Sie irgendwie können. Glück stellt sich eher ein, wenn Sie selbstbestimmt leben und sich nicht in Abhängigkeiten, faule Kompromisse etc. begeben. Tun Sie die Dinge, die getan werden müssen, möglichst sofort; Ihr Leben wird leichter, wenn Sie keine Berge an „Altlasten“ mit sich herumschleppen.
8. Wenn Sie neidvoll auf das Glück anderer schauen, überlegen Sie sich, ob dieses spezielle Glück es Ihnen wert ist, den Preis, den diese Menschen bezahlt haben, ebenfalls zu bezahlen (z. B. harte Arbeit, jahrelange Übung, große Kompromisse, Beziehungskonflikte, materielle und zeitliche Einschränkungen etc.). Erfolg ohne Investition ist selten möglich.
9. Pflegen Sie Ihre Beziehungen. Emotionale Wärme und soziale Verbundenheit sind für die allermeisten Menschen Voraussetzungen eines glücklichen Lebens. Auch in Freundschaften treten immer wieder Konstellationen auf, die Sie später in Ihrer Partnerschaft auch haben werden: Sie müssen Kompromisse schließen, Sie haben plötzlich Konflikte oder Missverständnisse. Sehen Sie Ihre jetzigen Beziehungen ebenfalls als Übungsfelder für die kommende Beziehung.

10. Lernen Sie, negative Gefühle wie Angst, Zorn, Ärger im Moment ihres Entstehens wahrzunehmen, aber nicht auf deren Zug aufzuspringen. Ihr seelisches Gleichgewicht wird es Ihnen mit einer positiveren Grundstimmung danken. Lassen Sie die gute Laune zur Gewohnheit werden. Denn nur ständiges Training und Wiederholung hält die „Autobahnen“ für die guten Gefühle in Ihrem Gehirn in Schuss! Fangen Sie so bei sich an, nicht bei den Umständen, um glücklicher zu werden.

Partnerschaft visualisieren

Säe ein Samenkorn in die Erde, und sie wird dir eine Blume hervorbringen.

Träume deinen Traum zum Himmel, und er wird dir deine Geliebte bringen. //

Khalil Gibran

Nehmen Sie sich Zeit zu träumen. Die Macht der positiven Bilder wird gerade intensiv erforscht. Für unser Gehirn macht es fast keinen Unterschied, ob wir Dinge real oder „nur“ in der Vorstellung erleben. Deswegen stellen Sie sich immer wieder vor, wie Sie mit einem zukünftigen Partner Dinge tun, die Sie gerne machen. Genießen Sie gemeinsam die Erkundung einer Stadt, einen Kinobesuch, eine zärtliche Nacht. Auf dem Markt gibt es CDs mit Phantasiereisen. Reisen Sie in Ihrer Phantasie und nehmen Sie einen zukünftigen Partner oder eine Partnerin mit.

Dazu können Sie sich gerne in Ihre Beziehungsecke setzen, wenn Sie eine eingerichtet haben, aber auch der Zeitpunkt kurz vor dem Einschlafen eignet sich gut zum Phantasieren.

Wichtig ist, dass Sie sich selbst in Aktion und glücklich sehen, so dass das Thema Partnersuche immer mehr mit positiven Gefühlen belegt wird.

Praxistipp

Malen Sie den Umriss einer Person (einer Frau/eines Manns) auf ein DIN-A3-Papier. Schreiben Sie Eigenschaften, die Ihnen wichtig sind, an die entsprechenden Körperteile. Beispielsweise in den Herzbereich Wärme oder Zärtlichkeit, an die Hände gut kochen/handwerkeln können, an die Beine mit beiden Beinen auf der Erde stehen, sportlich sein usw. So können Sie sich Ihren Traum-Reisepartner – wenn auch nicht backen – zumindest malen.

Wenn Sie visualisieren und sich konkrete Bilder machen, möchte ich Sie davor warnen, sich optisch zu stark festzulegen. Ich kenne einen Mann, für den nur braunhaarige Frauen mit den Maßen 90/60/90 in Frage kommen. Er ist heute noch Single. Wenn Sie sich zu stark optisch binden, sind Sie enttäuscht bei vielen realen Begegnungen, bei denen der erste optische Eindruck Ihres potentiellen Partners oder Ihrer Partnerin gar nicht dem entspricht, was Sie sich so vorgestellt hatten. Durch diese erste Enttäuschung fallen dann viele Partner durch das Raster, die vielleicht ansonsten wunderbar zu Ihnen gepasst hätten.

Sicher haben wir alle unsere optischen „Gos“ und „No-Gos“, aber fassen Sie die nicht zu eng. Äußere Attraktivität hält Beziehungen vielleicht einige Monate zusammen, innere Attraktivität deutlich länger. Also geben Sie Menschen, die nicht direkt Ihrem Schönheitsideal entsprechen, eine Chance, Sie für sich zu gewinnen; es könnte sich lohnen.

Peter hatte sich endlich mit Franka getroffen, mit der er viele Mails in einer Partnerbörse ausgetauscht hatte. Als er sie am Bahnhof abholte, war er richtig enttäuscht, weil sie viel unscheinbarer wirkte, als er sie sich vorgestellt hatte. Eigentlich wäre er gerne gleich wieder umgekehrt. Dann haben sie

sich aber doch eine Stunde lang in einem Café unterhalten und schnell wieder zu dem lockeren und humorvollen Ton gefunden, den sie in ihren E-Mail-Kontakten hatten. Inzwischen hatte Peter Zeit, sich Franka genauer anzuschauen, und er mochte ziemlich bald ihr Lächeln, und ihre lustigen Locken, die ihr ständig ins Gesicht fielen, fand er bald gar nicht mehr unscheinbar. Auch ihre Brüste schienen ihm plötzlich sehr verheißungsvoll. Tatsächlich ist aus den beiden dann ziemlich bald ein Paar geworden, obwohl Peter Franka nicht beachtet hätte, wenn er ihr auf der Straße begegnet wäre.

Offen sein für Überraschungen

Schön, wenn man die Frau fürs Leben gefunden hat. Noch schöner, wenn man ein paar mehr kennt. // Woody Allen

Und als letzten Aspekt möchte ich Ihnen eine Haltung der Offenheit ans Herz legen. Schalten Sie auf Empfang, denn dann werden Sie durchlässiger und nehmen nicht nur besser wahr, wer auch auf der Suche ist (auch ohne Code auf dem Rücken), sondern Sie werden auch experimentierfreudiger und risikobereiter.

Mut brauchen Sie. Aber ist es nicht überhaupt ein sehr mutiges Unterfangen, mit jemandem so intensiv seine Zeit oder gar sein Leben teilen zu wollen? Vielleicht ist gerade Ihnen das mehr bewusst als anderen, die wie selbstverständlich von einer Partnerschaft in die nächste springen.

Eine Partnerschaft erweitert das Leben, aber natürlich nicht nur um positive Aspekte, sondern auch um viele Konflikte, organisatorische Absprachen und Einschränkungen aller Art. Aber Sie haben sich dazu entschlossen, auf die Reise zu gehen, und dann lassen Sie sich überraschen, was Ihnen

auf der Suche Ihres Reisepartners und während der Zeit des Alleinreisens begegnet. Probieren Sie aus, wie es ist, sich bestimmte Personen und Dinge anzusehen. Ich persönlich finde nichts an One-Night-Stands. Aber wenn Sie neugierig und eben derzeit noch ungebunden sind, probieren Sie Begegnungsformen aus, die Sie schon immer einmal erleben wollten. Wann, wenn nicht jetzt? Nur so lernen Sie sich selbst und das, was Sie wollen, besser kennen.

Und bleiben Sie locker in Ihrer Suche. Nichts wirkt abschreckender als ein Mensch, der unbedingt einen Partner finden muss, aus welchen Gründen auch immer. Sehen Sie die Personen, die Ihnen begegnen, auch als Menschen, nicht nur als potentielle Partner/innen. So können Sie viele Begegnungen genießen und als bereichernd empfinden, auch wenn sie nicht direkt in eine Partnerschaft münden.

Und damit sind wir am Ende dieses kleinen Ratgebers. Er sollte Sie darin unterstützen, dass Sie die Partnerin oder den Partner finden, den Sie wirklich haben wollen. Nun sind Sie vorbereitet und wissen, was Sie dazu beitragen können, dass der Prozess gelingt. Das ist hoffentlich ein schönes und beruhigendes Gefühl. Vielleicht sind Sie auch schon ganz aufgeregt und merken, dass es jetzt ernst wird.

Mehr davon?

Wenn Ihnen dieser kompakte Ratgeber gefallen hat, freue ich mich über einen kurzen Kommentar oder Ihre Rezension auf www.amazon.de

Weitere kleine Ratgeber und meine Cappuccino-Entspannungsromane finden Sie unter www.cappuccino-ratgeber.de

Gerne freue ich mich auch über persönliche Rückmeldungen und vor allem Liebesgeschichten ;-) an mn@meinberufsweg.de

