

Oliver Stöwing

**Wann kommt denn endlich
der blöde Prinz
auf seinem dämlichen Gaul!**

Knaur Taschenbuch Verlag

Die im Buch veröffentlichten Ratschläge wurden mit größter Sorgfalt von Verfasser und Verlag erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Ebenso ist eine Haftung des Verfassers bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ausgeschlossen.

**Besuchen Sie uns im Internet:
www.knaur.de**



Deutsche Erstausgabe Dezember 2009
Copyright © 2009 by Knaur Taschenbuch.
Ein Unternehmen der Droemerschens Verlagsanstalt
Th. Knaur Nachf. GmbH & Co. KG, München.
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.
Redaktion: Bettina Huber
Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München
Umschlagabbildung: Parque/zefa/Corbis
Satz: Gaby Herbrecht, Mindelheim
Druck und Bindung: CPI – Clausen & Bosse, Leck
Printed in Germany
ISBN 978-3-426-79856-0

2 4 5 3 1

Für Tino und Nele

Inhalt

Einleitung	11
Kapitel 1:	
Bevor Sie anfangen, Ihren Prinzen zu suchen	23
1. Sie werden es schaffen!	23
2. Erkennen Sie vier wichtige Thesen	26
3. Haben Sie Mut zum Ausprobieren	29
4. Bestimmen Sie Ihr Wertesystem	30
5. Konkretisieren Sie Ihr Ziel	39
6. Machen Sie Ihr Ziel begehrlieh	42
7. Setzen Sie sich Teilziele	44
8. Welche Motivation treibt Sie an? Verzweiflung oder Hoffnung?	46
9. Entkommen Sie der Selbst-Sabotage	50
10. Finden Sie heraus, aus welchen Pers6nlichkeiten Sie bestehen	56
11. Training: Sub-Pers6nlichkeiten als Team einschw6ren	59
12. Geben Sie Ihrer Vergangenheit eine neue Chance	63
13. Training: Aus Verletzungen lernen	65
14. Training: Entsch6rfen Sie Ihren Ballast!	67
15. Training: Verzeihen Sie!	68
16. Training: »Je ne regrette rien« – Bereuen Sie nichts!	70
17. Setzen Sie auf Ihre St6rken!	71
18. Lernen Sie von »Vorzeigefrauen« – statt neidisch zu sein	74
19. Gl6ckliche Freunde machen gl6cklich	77
20. Training: Von anderen lernen	78
21. Schicken Sie Ihr Super-Ich auf Prinzenjagd	79
22. Achten Sie auf Ihre Haltung	83
23. Ein sexy Body braucht Bewegung	86

24. Wie Sie die Figur halten, die zu Ihnen passt	90
25. Motivationstricks für eine gesunde Ernährung	92
26. Der Teufel trägt auch Zara: Finden Sie Ihren Stil!	95
27. Nicht Schönheit verführt, sondern Persönlichkeit	99
28. Was Sie zur Persönlichkeit macht	103
29. Erweitern Sie Ihren Radius!	106
30. Sie sind einzigartig und etwas Besonderes!	108

Kapitel 2:

Auf zur Prinzenjagd!	113
31. Definieren Sie Ihre Zielgruppe!	114
32. Versuchen Sie es mit Männern aus der Heimat!	123
33. Wie Sie die richtigen Jagdreviere aussuchen	124
34. Konzentrieren Sie sich nicht nur auf Männersuche	125
35. Ergreifen Sie Initiative – wo immer sie sich bietet	126
36. Lassen Sie sich nicht beirren	127
37. Training: Initiative zum richtigen Zeitpunkt	129
38. Setzen Sie auf Ihren Verstand, nicht auf Aktionismus	131
39. Wie Sie gezielt das Internet nutzen	132
40. Bitten Sie offen und direkt um Unterstützung	137
41. Abfahren erleichtern das Finden!	138
42. Nehmen Sie es nicht (zu) persönlich!	142
43. Mehrere Prinzen sind besser als nur einer	144

Kapitel 3:

»Prinz in Sicht!«	147
44. Treffpunkt Restaurant oder Café?	148
45. Sich uninszeniert inszenieren – Ihr Stil fürs Date	149
46. Machen Sie sich schlau, was ihm gefällt	153
47. Bringen Sie sich in Stimmung!	155
48. »Love Is In The Air«: Nutzen Sie die Macht der Musik	159
49. Essen Sie mit Lust!	161

50. Auch Servicekräfte mögen nett behandelt werden ...	163
51. Das Geheimnis des Erfolges: Hören Sie aktiv zu!	165
52. Ganz wichtig: Bewerten Sie nichts!	169
53. Stellen Sie Harmonie her oder »Was Sie durch Achtsamkeit erreichen können«	171
54. Nett ist niemals langweilig!	175
55. Ihr Dating-Prinz ist kein emotionaler Mülleimer!	178
56. Ex-Prinzen sind tabu!	179
57. Lassen Sie Jobfrust zu Hause!	180
58. Erzählen Sie nicht gleich alles von sich	183
59. Wecken Sie nicht gleich mit Heiratswünschen seine Fluchtinstinkte!	185
60. Lassen Sie sich gegenseitig Freiräume	186
61. Verblüffen Sie, überraschen Sie, machen Sie Vorschläge!	187
62. Die Rechnung übernehme ich!	187
63. Diamonds are not a girl's best friends ...	189
64. Warum nicht mal abenteuerlustig und taff?	190
65. Wirken Sie bodenständig!	193
66. Mit Stutenbissigkeit vertreiben Sie jeden Prinzen!	195
67. Zügeln Sie Ihre Launen!	196
68. Wann geht's mit dem Sex los?	198
69. Schrauben Sie Ihre Erwartungen zurück	206
70. Überprüfen Sie die Reaktionen, die Sie auslösen – und entlarven Sie so Ihre Vorurteile	209
71. Er ruft nicht an: Let it be!	212
72. Es gibt nicht nur einen Prinzen auf der Welt ...	214
73. Gönnen Sie sich eine Schonzeit auf der Prinzenjagd	215

Kapitel 4:

»Und sie lebten glücklich bis zum Ende ihrer Tage ...« ..	221
74. Erkenntnis 1: Böse Buben werden niemals liebevollen Prinzen!	222

75. Erkenntnis 2: Ein Prinz ist nur einer Prinzessin würdig	223
76. Erkenntnis 3: Es gibt keine unerreichbaren Prinzen, nur mangelnde Selbstliebe	226
77. Unabhängig statt abhängig	229
78. Verwöhnen Sie ihn!	230
79. Die Kunst der richtigen Kommunikation	232
80. Telepathie ist gefährlich	235
81. Darüber reden, wie wir miteinander reden	236
82. So beugen Sie Missverständnissen vor	241
83. Training: Erfolgreich kommunizieren!	243
84. Vertrauen Sie ihm so, wie Sie sich selbst vertrauen	244
85. So kritisieren Sie, ohne zu verletzen	246
86. Prinzen mögen keine Weggabelung mit zwei Sackgassen	249
87. Gefühle lassen sich nicht vorschreiben	253
88. Lassen Sie ihm seinen geheimen Garten – und pflegen Sie Ihren!	255
89. Akzeptieren Sie seine Freunde und Familie	256
90. Hilfe, sein Geschenk ist ein Flop!	257
91. Zeigen Sie einen Sinn für Sparsamkeit	258
92. Setzen Sie auf Verlässlichkeit	259
93. Zeigen Sie ihm Ihre Wurzeln und Ihre Heimat	260
94. Die heikle Sache mit dem Kinderwunsch	261
95. Seien Sie niemals eifersüchtig auf seine Vergangenheit	265
96. Wie Sie Teufelskreisen entkommen	267
97. Überraschen Sie immer wieder	269
98. Sehen Sie die Welt mit seinen Augen	271
99. Guter Sex Teil 1: Gehen Sie gemeinsam über Grenzen	274
100. Guter Sex Teil 2: Wie Sie aus Ihrem Prinzen das Maximale herausholen	276
Schlusswort	283
Quellen	287

Einleitung

»Wann«, schrie mich meine Freundin **Carola** (31, Sport-Events-Managerin, seit 5 Jahren Single, durchschnittlich verzweifelt) an, »wann zum Teufel kommt endlich dieser verdammte Mistkerl und erlöst mich aus diesem elenden Single-Leben?« Ich besuchte sie an jenem Sonntagmittag zu Hause, weil sie erst Unverständliches ins Telefon geschluchzt und dann geschrien hatte. Ich konnte nur heraushören, dass ich zu kommen hatte, jetzt. Der Anblick ihrer Wohnung – leere Packungen von Single-Fertiggerichten, DVD-Hüllen ihrer 80er-Filmsammlung (»Dirty Dancing«, »Fackeln im Sturm«, »Stolz und Vorurteil«), Taschentücher – verhieß nichts Gutes. Dann richtete sie ihren Blick an die Decke: »Wer immer da gerade die Gott-Schicht hat, schick mir den Typen, der für mich vorbestimmt ist, JETZT!« Und wieder an mich gerichtet: »Und wenn er dann kommt, mein Traumprinz, auf seinem dämlichen Gaul, dann kann er sich erst mal auf was gefasst machen, mich so lange warten zu lassen. Mir Einzelzimmerzuschläge, grässliche Singlepartys und die höchste Steuerklasse zuzumuten. Er ist definitiv sehr spät dran, der Gute! Ich hasse ihn schon jetzt dafür, und ich kenne ihn noch nicht einmal.« Ich schloss aus all dem, dass Carolas letztes Date nicht den Erwartungen entsprochen hatte. Tatsächlich hatte Carola heute den Mann, den sie gestern zum fünften Mal getroffen hatte, einen Profi-Handballer, angerufen. Sie hatte sich für den netten Abend bedankt und angeregt, am Donnerstag zusammen ins Freiluftkino zu gehen. Seine Antwort: Er treffe sich zurzeit parallel noch mit einer anderen Frau, wolle jetzt aber nicht mehr zweigleisig fahren. Carola: »Gut, wann sagst du es ihr?« Er: »Das tue ich doch gerade.«

Carola schnappte sich eines der umliegenden bunten People-Magazine, wedelte damit in der Luft. »Und überall diese Geschichten von glücklichen Promipaaren. Iris Berben mit 60 glücklich wie nie. Vanessa

Hudgens mit 17 die große Liebe gefunden. Und dann immer diese Angelina Jolie! Ich will das auch! Ich will auch irgendeiner hartherzigen Langeweilerin eine Alpha-Sahneschnitte wie Brad Pitt wegschnappen. Mit ihm dann mal auf einem Moped durch Dritte-Welt-Metropolen knattern, mal mit dem Privatjet zu lohnenswerten Partys – sagen wir mal, ab Golden Globe aufwärts – zischen. Und zwischendurch die Welt vor Armut und Urwaldabholzern retten. Und dann will ich auch unterwegs ein paar regenbogenbunte Kinder einsammeln und durch phantasmorgastischen Sex noch ein paar eigene zeugen, um dann für den Geburtsprozess ganze exotische Länder abzuriegeln. Vielleicht hin und wieder mal für 22 Millionen einen Film drehen, aber nur, weil man mich ständig darum bittet, eigentlich habe ich dazu nämlich gar nicht so richtig Lust. Und dabei will ich auch immer atemberaubend schön aussehen. Ich will das alles auch. Wie, Oliver, wie werde ich so wie Angelina Jolie? Sag es mir!« Ich stammelte etwas hilflos, sie müsse vielleicht weniger strenge Kriterien bei der Männerauswahl anlegen. »Herzchen, noch ein Kriterium weniger, und ich habe außer ›Säugetier‹ keine Bedingung mehr!«

Nachdenklich verließ ich ihre Wohnung und beschloss, mich zu sammeln und demnächst etwas Hilfreicheres zu sagen, zumal ich schon so vielen frustrierten Single-Frauen mehr oder weniger Beistand auf der Suche nach ihrem Traumprinzen gegeben hatte und ich mir schon vorkam wie ein Frauenflüsterer, der mantramäßig immer wieder auf diesselben Punkte hingewiesen hatte, warum die Prinzensuche bis dato so erfolglos blieb. Die Grundidee für dieses Buch entstand.

Wollen auch Sie werden wie Angelina Jolie? Dann sollten Sie erst einmal gründlich überprüfen, ob das wirklich ein lohnenswertes Ziel für Sie ist, um dann, wenn Sie feststellen, ja, das ist es, die Ärmel hochzukrempeln. Toi, toi, toi für Sie.

Doch hier geht es nicht darum, wie Angelina Jolie zu werden. Aber warum sollten Sie nicht von Frauen wie Angelina Jolie lernen können? Sie sollen! Vielleicht mögen Sie sie nicht, vielleicht ist sie Ihnen unheimlich, vielleicht schlicht gleichgültig. Akzeptiert. Und doch spricht nichts dagegen, auf denjenigen Gebieten von ihr und anderen herausragend erfolgreichen Frauen zu lernen, auf denen sie messbaren Erfolg haben.

»Ich bin eine glückliche Frau«, stellt Angelina Jolie im Interview mit dem »Spiegel« fest, als der Journalist sie mit ein paar Eckdaten ihres Lebens (Brad Pitt, zig Millionen, sechs Kinder usw.) konfrontiert.

»Ist das nur Glück? Oder das Resultat von Willen, Ehrgeiz und Arbeit?«, fragte der Journalist nach. Ihre Antwort, und jetzt hören Sie genau hin:

»Man sagt, Glück ist, wenn Vorbereitung auf Gelegenheit trifft. Ich glaube, dass dieser Satz stimmt ... Ich hatte diverse Fehlschläge, ich bin zweimal geschieden. Aber ich bin mir immer selbst treu geblieben, und deshalb bin ich mit mir im Einklang. Man muss meiner Meinung nach nicht Erfolg im konventionellen Sinn haben, um glücklich zu sein, sondern man muss bei sich selbst bleiben.«

Und damit hat Angelina drei wichtige Dinge erkannt, die auch Sie sich zunutze machen können:

1. Dem Zufall auf die Sprünge helfen

Niemand kann die unzähligen Zufälle beeinflussen, die unser Leben bestimmen. Aber wir können die Möglichkeiten, dass das Glück zuschlägt, vergrößern. Wir können die Wahrscheinlichkeit erhöhen. Wir können dem Glück einen Stuhl anbieten und Milch und Kekse dazustellen. Und den Stuhl bitte da hinstellen, wo das Glück auch öfter mal vorbeikommt. Das bedarf, richtig, Angelina, der Vorbereitung. Wie Sie sich vorbereiten können, das ist Thema dieses Buches.

2. Nur wir selbst können uns ändern

Veränderung findet nur über uns selbst statt. Unser Einfluss auf die Welt ist begrenzt, bestimmte Gesetzmäßigkeiten lassen sich gar nicht ändern. Aber wir können *uns* ändern, unsere Wahrnehmung, unsere Interpretationen und unsere Gefühle, und stoßen so auf eine ungeahnte Quelle voller Kräfte und Möglichkeiten. Wie wir diese Möglichkeiten erschließen, die *uns* helfen, das zu tun, was wir tun wollen, und das Leben zu leben, das wir uns vorstellen – auch das ist Thema dieses Buches.

3. Immer authentisch bleiben

Sicherlich kennen Sie Dating-Ratgeber, die an Ihre Disziplin appellieren: »Machen Sie sich selten, und Sie werden gelten; sagen Sie ab Mittwoch keinen Termin mehr für Samstag zu; lassen Sie für jeden Ihrer Anrufe ihn zweimal anrufen.« Oder die sogenannten Dating-Experten, meist aus den USA, die empfehlen, Männer zu manipulieren, ihnen zu erzählen, Sie seien eine Stewardess, obwohl Sie eine Ärztin für Onkologie sind. Sie kennen auch gutgemeinte Ratschläge aus dem Freundeskreis wie »Du musst öfter unter Leute«, »Sprich doch einfach jemanden an«, »Geh mal zur Farbberatung« oder »Mein Spinning-Kurs würde dir auch guttun«.

Sie können sich verbissen an diese Ratschläge halten und werden dabei wahrscheinlich auch verbissen aussehen wie Heidis Gouvernante Fräulein Rottenmeier an einem sehr schlechten Tag. Aber: Regeln nutzen nichts, wenn wir sie nicht fühlen. Wenn unser Verhalten nicht im Einklang zu unserem inneren Empfinden steht, werden wir auf Dauer keinen Erfolg haben. Denn Männer sind nicht blöd, sie durchschauen verkrampte Spielchen. Und haben sie satt. Sie wollen eine authentische, selbstbewusste Frau.

Verhalten Sie sich inkongruent, also nicht im Einklang zu sich selbst, werden Sie sich in der sensiblen Phase des Kennenlernens

von Ihrem potenziellen Partner entfremden, anstatt ihm näherzukommen. Und Letzteres sollte doch Ihr Ziel in diesem Stadium sein – oder?

Sich selbst treu bleiben, dafür plädiert Angelina Jolie. Das ist leichter gesagt als getan. Doch dieses Buch gibt konkrete Anleitungen, sich selbst kennenzulernen, zu akzeptieren und Authentizität zu erlernen.

Respekt, Sie sind Single!

Zunächst: Sie sind Single. Herzlichen Glückwunsch! Das lehrreiche, selbständige, freigeistige, verwirrende, oft spannende Single-Dasein bedeutet einen Segen für Ihr Lebensbuch und ist kein defizitärer Zustand. Schauen Sie sich in Ihrem Umfeld um. Wie viele nicht funktionierende Beziehungen kennen Sie? Bleiben nicht oft Partner aus Gewohnheit, aus Unkenntnis über Alternativen, aus Ratlosigkeit oder aus Angst vorm Alleinsein zusammen? Sehen Sie sich zum Beispiel den fragwürdig frisierten und nörgeligen Miesepeter an, den Ihre Freundin mit den großmütigen »Das wird schon«-Ratschlägen beim Aufstehen und Zubettgehen ansehen muss, Tag für Tag. Möchten Sie mit ihr tauschen? Gratulieren Sie sich, dass Sie in keiner derartigen Abhängigkeit leben.

Vielleicht sind Sie Single, weil Sie konsequent einen Schlussstrich gezogen haben unter eine Beziehung, die nicht mehr funktionierte. Vielleicht sind Sie Single, weil Sie stark genug waren, einen Schlussstrich, den jemand anders zog, zu akzeptieren. Sie haben auf alle Fälle Mut, Sie sind stark, Sie haben sich und anderen bewiesen, dass Sie auch allein leben können, ohne zugrunde zu gehen.

Sie und ich wissen, das Single-Leben hat seine Highlights, aber es sieht nicht immer so aus wie bei Sarah Jessica Parker in »Sex and

the City« oder bei Teri Hatcher in »Desperate Housewives«. Die Fernseh-Singlefrauen sind meist nur deswegen Singles, weil sie sich nicht zwischen zwei Typen entscheiden können, die eigentlich beide perfekt sind, auch wenn nur einer von ihnen einen Privatjet fliegt. Und im Gegensatz zu diesen recht tapsigen Damen haben Sie noch anderes zu tun, als sich um Ihr chaotisches Privatleben zu kümmern. Sie müssen die Brötchen für sich heranschaffen und können nicht ganztags auf Manolo Blahniks den Typen hinterherstöckeln. Seien Sie stolz darauf!

Sicher: Wenn Sie einen harten Tag bei der Arbeit hatten, fängt Sie niemand mit einem Glas Wein und einer Umarmung auf. Sie sind zu müde, sich noch einmal aufzuraffen, sich hübsch zu machen, um auszugehen. Und für das nötige Glas Wein müssen Sie die Flasche selbst entkorken. Und doch haben Sie all das überlebt. Sie konnten sich ganz auf sich selbst oder Ihr Netzwerk verlassen. Alle Erfahrungen, die Sie als Single gemacht haben, alle Hindernisse, die Sie gemeistert, alle Eigenschaften, die Sie gewonnen haben, seien es Taffheit, Selbstvertrauen, ein großer Bekanntenkreis, Flexibilität oder auch nur das souveräne Entkorken eines Weins, werden Ihnen jetzt nutzen, auf der Suche nach dem Partner, den Sie verdient haben. Sie müssen diese Fähigkeiten nur erkennen, wertschätzen und richtig einsetzen.

Dämliche Prinzen gibt es wie Sand am Meer ...

Der Titel dieses Buches ist ein Seufzer, den Sie vielleicht gerade selbst empfinden. Gut so. Seufzen Sie. Sie dürfen auch jammern, wütend sein, fluchen und etwas kaputt schlagen (nichts zu Großes, Wertvolles, und nur etwas, was Ihnen gehört, bitte). Schimpfen Sie auf die Männer – undankbar, uneinsichtig und verkorkst, wie sie sind. Auf den zu Ihren Ungunsten entscheidenden Zufall, auf das

Miststück namens Glück, das sich nur bei anderen breitmacht, aber nicht bei Ihnen.

Auch Neidgefühle sind in Ordnung, sie werden zu Unrecht verpönt und tabuisiert, denn sie sind eine große Motivationshilfe. Sie dürfen sich auch selbst bemitleiden, denn all diese Gefühlsregungen sind ein wichtiger Hinweis, ein Signal Ihrer Seele. Sie wollen einen Aspekt Ihres Lebens ändern. Es tönt ein Schrei in Ihnen. Ein Schrei nach dem blöden Prinzen auf seinem dämlichen Gaul. Sie sind sich dieses Schreis bewusst geworden. Sie stehen in guter Verbindung zu Ihrem Inneren, Sie fühlen, Sie leben, Sie wollen.

Und mehr noch: Sie haben schon begonnen, etwas zu unternehmen. Sie haben die Initiative ergriffen, dieses Buch besorgt, vielleicht auch andere (das geht für mich schon in Ordnung, keine Sorge). Und dieses Buch soll Sie begleiten auf die spannende, verrückte, manchmal unberechenbare, manchmal anstrengende Reise zu einem hehren Ziel, einem Ziel, das Liebe heißt.

Kommen Sie mit auf eine spannende Reise!

Zwar bietet auch dieses Buch im Vergleich zu den anderen Dating-Büchern Tipps zur Verführung, zum Verständnis der Psychologie des Mannes und zum Erreichen optimaler Resultate in der zwischenmenschlichen Interaktion.

Mein Ansatz ist ein jedoch ein anderer als der vieler anderer Ratschläge: Bevor Sie andere manipulieren, manipulieren Sie sich. Denn Ratschläge können noch so richtig sein, wenn Sie nicht motiviert sind, sie nicht fühlen oder sie nicht Ihrem Typ entsprechen und Ihrer ganz persönlichen Wahrheit, werden Sie nicht nutzen, sondern schaden.

Eine hervorragende Methode, unsere Möglichkeiten voll auszuschöpfen und unser Denken, Fühlen, Handeln und unsere Einstellungen derart zu optimieren, dass sich das Leben messbar verändert, ist die des Neurolinguistischen Programmierens (NLP). Diese Methode ist ein häufig angewendeter Bestandteil von Verhaltenstherapien und bekannt dafür, schnell Veränderungen herbeizuführen – anders als die langwierige Psychoanalyse mit ihrem meist ungewissen und diffusen Ergebnis. Sie richtet sich nicht nach innen, sondern immer an das, was messbar ist, was erlebbar ist, was funktioniert. Sie richtet sich nicht an die Vergangenheit, sondern an die unmittelbare Zukunft. Sie arbeitet mit der großen Macht der Sprache, der Vorstellungskraft und mit dem schnellen Lernerfolg, den wir durch sinnlich wahrnehmbare Schlüsselreize erzielen. Ich wende mit Ihnen etablierte Methoden des NLP gezielt an, damit Sie die Herausforderung bewältigen, einen geeigneten Partner zu finden. Gleichzeitig versuchte ich zu systematisieren, was die in Liebesdingen erfolgreichen Frauen von den weniger erfolgreichen unterscheidet. Denn mir fiel auf, dass Frauen mit einem erfüllten Liebesleben keineswegs attraktiver oder skrupelloser oder charmanter oder fokussierter waren als ihre weniger glücklichen Geschlechtsgenossinnen.

Dazu kam mir zugute, dass ich durch meine frühere Tätigkeit als People-Journalist diejenigen Frauen sprechen konnte, die offenbar das Leben führen, von dem alle träumen, und die von aller Welt bewundert werden: Filmstars wie Cameron Diaz, Drew Barrymore, Kim Cattrall oder Cate Blanchett. Ich versuchte zu entschlüsseln, was diese Frauen tun, was andere nicht tun, und was dazu führte, dass sie das Leben führen, das andere führen wollen. Sie alle kannten Schicksalsschläge, zerbrochene Beziehungen, die Schwierigkeiten, die eine Liebe mit sich bringt. Doch was immer passierte, sie sahen darin keinen Grund, ihren Platz im Licht zu räumen. Das Glück verließ sie nie für lange Zeit.

Als Drittes befragte ich die Zielgruppe selber: paarungsbereite Männer. Ich fragte, was für eine Frau sie suchen, was sie wünschen, welche Bedürfnisse sie erfüllt haben wollen, unter welchen Bedingungen sie sich verlieben. Ich fragte sie, welche Verhaltensweisen einer Frau bei den ersten Dates dazu führten, dass sie den Kontakt abbrachen. Ich fragte sie, was sie an Frauen lieben und was ihnen auf die Nerven fällt. Waren sie in einer glücklichen Beziehung, fragte ich sie, was die Frau ihres Herzens anders gemacht hatte als diejenigen, für die sie sich nicht entschieden hatten. Die meisten Männer sagten, dass sie zum ersten Mal derartige Fragen gestellt bekamen. Offenbar wurde bisher von Frauenseite viel spekuliert, aber selten fragte jemand die Männer, um die es ja geht, direkt und nutzte ihre Antworten systematisch. Aus all dem entwickelte ich eine Top-100 der wirkungsvollsten Tipps, Trainings-Übungen und Thesen.

Tun Sie es mit Leichtigkeit!

Was vor uns liegt, wird nicht immer gemütlich. Sie werden lernen, sich und Ihr Leben zu hinterfragen. Unbequeme Wahrheiten tauchen auf, alte Gewohnheiten und Glaubenssätze werden in Frage gestellt, Gewohnheiten und Glaubenssätzen, mit denen Sie sich eingerichtet haben und mit denen Ihr Leben ja bisher ganz gut funktionierte.

Wenn Sie mehr vom Leben wollen, als Sie jetzt haben, werden Sie einige Ihrer Verhaltensweisen durch neue ersetzen müssen. Sie werden sich und Ihr Verhalten gemeinsam mit mir gründlich überprüfen, und wir werden sehen, wo Sie es für bessere Ergebnisse modifizieren können. Für die Prinzenjagd brauchen Sie Zeit, Energie und auch Geld. Doch es geht nicht darum, einen neuen Rekord im Triathlon aufzustellen, die Welt vor einer Finanzkrise

zu retten oder den Nahost-Konflikt beizulegen. Es geht auch um Spaß, es geht um Spiel. Verbissenheit ist hier fehl am Platz. Tun Sie es mit Leichtigkeit! Denken Sie an große, positive Veränderungen in Ihrer Vergangenheit, die konkrete Auswirkungen auf Ihre Gegenwart haben: Mussten Sie dafür Jahre buckeln wie ein Spargelstecher? Meistens ist das, was unser Leben auf ein gutes Gleis geführt hat, in überschaubaren Zeiträumen mit überschaubarem Einsatz entstanden. Das eine Vorstellungsgespräch, das wir brillant meisterten, weil wir wussten, den Job will ich wirklich – und wir bekamen ihn! Die Annonce mit der Traumwohnung, die wir nicht überschlugen, obwohl wir eigentlich gerade keine Wohnung suchten.

Ich möchte Ihnen helfen, Ihre Ressourcen zu mobilisieren, Ihre Kräfte zu konzentrieren und herauszufinden, was für Sie funktioniert und was nicht. Der Weg zum Partner soll mit größtmöglicher Effizienz und optimierten Chancen beschritten werden – dann bleiben Arbeits- und Zeitaufwand überschaubar und der Spaß nicht auf der Strecke.

Und seien Sie sich sicher: Alles, was Sie tun werden, wird Sie und Ihr Leben bereichern, wird Ihnen neue Wege erschließen, neue Möglichkeiten bieten und Ihr Inneres, Ihr Selbstbild und Ihr Bild von der Realität verändern – in Bereichen, die eigentlich gar nicht unser ursprüngliches Thema waren. Denn alles bedingt sich in dem System namens Leben, ist in Wechselwirkungen miteinander verknüpft.

Kurz: Sie werden vielfältig profitieren, eine Menge erleben und kennenlernen, auf der gemeinsamen Reise von Ihrem Ist-Zustand zu einem Soll-Zustand. Den Soll-Zustand gilt es dabei zuerst zu

erarbeiten. Wir definieren gemeinsam ein Ziel, bereiten Sie mental vor. Ich begleite Sie anschließend auf die aufregende Jagd, auf die ersten Dates und durch die erste ebenso heikle wie schillernde Phase einer neuen Romanze und entlasse Sie dann – hoffentlich in einen Zustand voller Zuversicht und im Bewusstsein neuer Möglichkeiten.

Sie haben geseufzt. Sie haben gefragt, wo Ihr Prinz bleibt. Jetzt ist es Zeit, ein paar Sachen auszuprobieren. Was haben Sie zu verlieren?

KAPITEL 1:

Bevor Sie anfangen, Ihren Prinzen zu suchen ...

1. Sie werden es schaffen!

Handy aus, Licht gedimmt! Starten wir mit der ersten Übung aus der Lehre des NLP (Neurolinguistisches Programmieren), genannt die *Swish-Methode*. Mit dieser Übung und ihrem seltsamen Comic-Namen können Sie in Ihrem Bewusstsein einen Weg von »Ist« zu »Soll« einschlagen. Sie setzen damit einen Wegweiser mit der Aufschrift »Hier entlang Richtung Partnerschaft!« und entwickeln ein positives Selbstkonzept. Das Soll steht für die erfüllte Partnerschaft, die Sie mit der Swish-Methode schon vorab mit allen Sinnen gedanklich erleben können.

Training: So kann Ihre Zukunft aussehen

1. Schritt: Das Single-Leben hat seine Tücken, so viel ist klar. Rufen Sie sich eine Situation Ihrer unmittelbaren Vergangenheit ab, in der Sie diese Tücken besonders heftig um die Ohren geklatscht bekamen. Ein Tag, an dem Sie matt und sorgenvoll nach Hause kamen, und niemand war erreichbar außer der müden Freundin, deren Mann schon missmutig im Hintergrund knurrte. Eine Party, auf der Sie sich fühlten wie auf einer verdammten Arche Noah, weil alle Lebewesen um Sie herum nur paarweise auftraten. Die Bildungsreise, bei der Sie verfluchten, alleine durch Paris zu stiefeln. Die ewig gleiche Frage, warum eine attraktive Frau wie Sie

denn immer noch allein ist. (Meine Freundin Carola antwortet darauf immer – nicht wahrheitsgemäß: »Ich weiß es auch nicht genau, aber ich denke, den ganzen Körper mit blutigen Ekzemen bedeckt zu haben, ist nicht gerade hilfreich.«) Was auch immer Ihnen einfällt, spüren Sie die Gefühle ganz deutlich, verstärken Sie sie noch, so, als wenn Sie am Equalizer Ihres Fernsehers drehen. Spüren Sie, in welchem Teil Ihres Körpers sich diese schmerzhaften Gefühle befinden. Lassen Sie in Ihrem inneren Film auch jene Bilder zu, die offenbar nichts mit Ihren Gefühlen zu tun haben.

2. Schritt: Unterbrechen Sie die Vorstellungen durch neutrale Gedanken. Versuchen Sie beispielsweise, all Ihre abgeschlossenen Versicherungen aufzuzählen oder Ihre letzten drei Wohnadressen.

3. Schritt: Aktivieren Sie Ihren Soll-Zustand: Blicken Sie nach vorne in die nahe Zukunft. Sie sind immer noch Sie selbst, haben dieselben Erfahrungen wie jetzt, aber noch einige mehr. Positive Erfahrungen, die Ihren Traum haben in Erfüllung gehen lassen: Sie haben einen Partner. Stellen Sie sich einen Mann vor, den Sie sich an Ihrer Seite wünschen, oder erfinden Sie einen Phantasiemann. Handelt es sich um einen real existierenden Mann, so sollte er generell erreichbar sein, der Mann Ihrer Schwester oder Hugh Jackman sind für dieses Kopfkino weniger geeignet.

Ihr Zukunfts-Ich denkt an Ihr Jetzt-Ich voller Güte, Weisheit und Verständnis, ruft Ihnen zu, dass sich alles zum Guten wenden wird. Denn das Zukunfts-Ich kennt die Möglichkeiten, die Ihr Jetzt-Ich hat, um seinen Zustand zu verändern, deren es sich aber noch nicht bewusst ist. Stellen Sie sich vor, wie Sie mit Ihrem Wunschpartner über einen Markt bummeln und Gemüse aussuchen, ihn Ihren Freunden vorstellen, über eine sonnige Wiese laufen. Spüren Sie die Luft, die Gerüche. Machen Sie die Farben intensiver, das Licht heller. Drücken Sie auf die Tasten der Fernbedienung für diesen inne-

ren Film, in dem Sie sich befinden. Sie wollen einen kräftigen Film über Ihre Zukunft drehen. Spüren Sie seine Hand, seine Küsse, seinen Atem, seine Nähe, spüren Sie, wie diese Dinge Sie ausfüllen mit einem durch und durch positiven Gefühl. Sagen Sie sich den Satz: »Ich habe den Partner, den ich verdiene.«

4. Schritt: Stoppen Sie den Film und lassen Sie das gesamte Set schrumpfen zu einem einzigen strahlenden Stern, in dem alles komprimiert ist, was Sie gerade erlebt haben. Nehmen Sie den Stern in Ihre Hand, fühlen Sie, wie er glüht und wabert. Öffnen Sie jetzt Ihre Hand und lassen Sie den Stern explodieren, bis er wieder zu dem Film-Set Ihres positiven Soll-Zustandes in Originalgröße wird. Die Explosion begleiten Sie, indem Sie laut »**Swish**« rufen. Vielleicht kommen Sie sich dabei zunächst etwas affig vor. Das Geräusch dient aber dazu, das innere Erleben mit einem akustischen Signal zu verbinden und es so in Zukunft abrufbar zu machen. Ihr Stern explodiert und implodiert immer wieder. Wiederholen Sie diesen Vorgang etwa sechs Mal.

5. Schritt: Jetzt erfolgt ein harter Schnitt: Leiten Sie ihn wie im zweiten Schritt mit neutralen Gedanken ein. Sie stehen nun wieder vor der Leinwand Ihres tristen Ursprungsfilms. Vielleicht sind die Farben grau, die Konturen unscharf, Sie sehen Staub auf der Linse. Werfen Sie Ihren funkelnden Energiestern aus Ihrer Hand auf die Leinwand. Dort – **Swish!** – explodiert er wieder, breitet sich über das ganze Ursprungsbild aus, wird immer größer, immer heller. Das Ursprungsbild hat keine Chance mehr, es wird von dem Bild Ihres Soll-Zustandes überstrahlt, es verblasst, wird unwirklich, irrelevant, fällt jämmerlich in sich zusammen.

6. Schritt: Wiederholen Sie Schritt 5 sechs- bis zehnmal und erleben Sie, wie das Ursprungsbild immer unkenntlicher, unwirk-

licher wird. Es besitzt immer weniger Relevanz, weil sich der Stern, den sie mit einem **Swish** auf die Leinwand werfen, mit jedem Vorgang immer schneller, entschlossener ausbreitet.

7. Schritt: Sehen Sie sich jetzt in der nahen Zukunft: Sie erleben dort dieselbe Situation, die Ihnen in Ihrer nahen Vergangenheit, also in Ihrem Ursprungsbild, noch Unbehagen ausgelöst hatte: Wieder erleben Sie den einsamen Abend zu Hause, die Party mit den ganzen Paaren, die Sightseeing-Tour als Alleinreisende. Beobachten Sie, dass Sie sich jetzt anders fühlen, Sie neue Gefühle zur Auswahl haben, um so einer Situation zu begegnen. In dieser nahen Zukunft gehen Sie mit einer ähnlichen Situation ganz anders um als noch in Ihrer nahen Vergangenheit. Spüren Sie, wie Ihre Richtung nun vorgegeben ist, der Weg zur Partnerschaft sich eröffnet hat – ganz gleich, in welchen Umständen Sie sich gerade befinden. Sie spüren wieder negative Gefühle? Wiederholen Sie die gesamte Swish-Übung, bis sie sich automatisiert.

2. Erkennen Sie vier wichtige Thesen

Was ist geschehen? Mit der Methode haben wir zwei Bilder überlagert, ein negatives und ein positives. Doch Ihr Bewusstsein kann nicht zwei gegensätzliche Gefühle gleichzeitig erleben. Für welches es sich in Zukunft entscheidet? Sie haben Ihre Zukunft erlebt, Ihr Selbst, so wie es sein könnte. Durch das »**Swish**« haben Sie von der Gegenwart eine Brücke geschlagen, die Sie in Situationen, in denen Sie sonst mit negativen Gefühlen reagiert hätten, zu Ihrem positiven Selbstbild und Ihrer wünschenswerten Zukunft führt. Sie werden dem Pfad des **Swish** nun motiviert und selbstbewusst folgen können. Diesem Training zugrunde liegen vier wichtige Thesen aus dem NLP:

1. These: Sie können Ihre Wahrnehmungen, Interpretationen und Gefühle leichter ändern als die Welt dort draußen.

Sprich: Die Männer sind, wie sie sind. Sie können ihre Wahrnehmungen, Interpretationen und Gefühle nur sehr bedingt und in kleinem Rahmen beeinflussen. Starten Sie daher bei sich selbst!

2. These: Sie sind von Grund auf in Ordnung und gut. Sie besitzen schon jetzt alles, was Sie brauchen, um eine erfüllte Partnerschaft zu führen.

Die Möglichkeiten dazu sind so groß und vielfältig wie das Universum selbst, dessen Teil Sie sind und das Sie in sich tragen. Sie sind Teil eines Jahrtausenden alten Prozesses, der immer vorwärtsstrebt und sich Leben nennt. Veränderung und Anpassung halten diesen wundersamen Prozess am Laufen. Sie sind einer der jüngsten Zweige, deswegen gehorcht auch Ihr Leben den Regeln der gesamten Evolution, die Sie in sich tragen wie ein urgewaltiges Erbe. Wenn Sie den Regeln dieser Evolution folgen, wird Ihr Leben jene Früchte tragen, die Sie sich wünschen.

Der evolutionäre und allen moralischen, religiösen oder individuellen Überlegungen gegenüber völlig gleichgültige Sinn einer Partnerschaft ist zweifellos die Arterhaltung. Ob Sie als Einzelwesen mit Ihrer Partnerschaft Kinder anstreben, ist dabei völlig unerheblich. Unerheblich ist hier auch, ob der Homo sapiens für die eine, die ein Leben lang haltende, monogame Partnerschaft angelegt ist. Doch kein Zweifel: Der Mensch als soziales Wesen strebt nach Verbindung. Nur die sicherte seit jeher sein Überleben, sowohl das des Individuums als auch das seiner Art – wie auch immer die Verbindung in Ihrem Einzelfall aussehen soll.

So wie Sie Hände haben, Mund und ein Gehirn und Ihre Haare nach einem verborgenen Programm wachsen und Ihre Haut sich erneuert, ist auch Ihr inneres Wesen mit allem ausgestattet, was Sie für eine Partnerschaft benötigen. Folgen Sie den Imperativen alles Werdens und Seins und zeigen Sie Mut, Initiative und Entwicklungsfähigkeit. Bleiben Sie bei sich selbst und Ihren ureigenen Bedürfnissen. Dann wird die Natur Sie wie automatisch hinführen zu dem Ziel, das Sie sich wünschen: der Partnerschaft. Sie sind dazu gemacht.

Vielleicht ist es das, was Paul Coelho mit seinem berühmten Satz in »Der Alchemist« meinte: »Wenn du etwas ganz fest willst, dann wird das Universum darauf hinwirken, dass du es erreichen kannst.«

3. These: Ihre Situation lässt sich ändern, so wie sich jede Situation ändern lässt.

Vielleicht fühlen Sie sich entmutigt, denken, den richtigen Partner zu finden sei durch unüberwindliche Hürden verstellt. Es sei wohl wahrscheinlicher, eine dreiköpfige Lesbierin aus dem Andromeda-Nebel zu treffen als einen Mann. Wenn Sie mal wieder ein Mann überwältigt, dann nur, weil über Ihnen eine Boeing abstürzt und der schneie italoamerikanische Chefsteward direkt in Ihre Arme fällt. Ein Mann sei womöglich etwas, was das Schicksal nicht für Sie vorgesehen hat, oder etwas, was Sie nicht verdient haben. Sie bewerten damit die Situation, kennzeichnen Sie mit dem Label »Problem«, verbinden Sie mit Deutungen, Glaubenssätzen und Gefühlen. Objektiv gesehen handelt es sich bei Ihrem Problem jedoch nur um eine Situation. Sie sind in einem Ist-Zustand – Single – und wollen zu einem Soll-Zustand – eine glückliche Partnerschaft. Jetzt müssen Sie herausfinden, welche Wege von Ist zu Soll führen, welche Maßnahmen speziell für Sie funktionieren. Dabei wird Ihnen dieses Buch helfen.

4. These: Die beste Schatzkarte zu Ihrem Glück ist die, die mehrere Wege bereithält.

Meine Freundin Carola jammerte: »Ich bin 33, allein und habe gute Chancen, es zu bleiben. Ich muss ja nur so weitermachen wie bisher. Wie es geht, allein zu sein, habe ich ja offensichtlich raus.« In Carolas polemischen Sätzen liegen Selbsterkenntnis und Chance – wenn sie sie nur umformulieren würde: Wenn sie sich anders verhalten würde als bisher, würde sie auch neue Ergebnisse erzielen.

3. Haben Sie Mut zum Ausprobieren

Dieses Buch sagt Ihnen nicht: Wenn Sie sich so oder so verhalten, werden Sie einen Partner finden. Ich will jedoch das Spektrum Ihrer Möglichkeiten erweitern. Probieren Sie ein paar verschiedene Dinge aus und schauen Sie einfach, ob und was sich durch sie ändert. Wenn etwas nicht klappt, probieren Sie etwas anderes. Ihr bisheriges Verhalten brachte Sie dahin, wo Sie jetzt sind, aber Sie wollen ein Stück weiter. Für neue Resultate müssen Sie neue Verhaltensweisen in Ihr Spektrum aufnehmen, aber auch alte über Bord werfen, die sich automatisiert haben. Die Verhaltensweisen, die Ihnen jetzt nicht weiterhelfen, hatten vielleicht unter anderen Umständen oder zu anderen Zeiten einen Sinn. Ehrgeiz und Verbissenheit beispielsweise haben mancher Frau im Berufsleben genützt. Dieselbe Frau kommt mit diesen Eigenschaften aber bei der Partnersuche womöglich nicht weiter, dort schaden sie ihr sogar. Eine solche Frau sollte dann Gelassenheit und spielerische Distanz in ihr Spektrum aufnehmen. Wie eine Rückkopplung bereichern neue Eigenschaften dann auch andere Bereiche des Lebens – auch ein fokussiertes Berufsleben wird durch Gelassenheit und Distanz bereichert.