

ANDREA MICUS

HILFE, ICH FINDE KEINEN MANN!

Partnersuche für Ungeduldige



ENDLICH
ZU ZWEIT!

humboldt

Für Gaby, Larissa, Ulrike, Karin, Sabine, Verena und die vielen, vielen
anderen Frauen, die endlich ihren Traummann finden wollen

„Du brauchst nur zu lieben, und alles ist Freude.“

Leo Tolstoi

INHALT

| | |
|---|-----------|
| Vorwort | 8 |
| Das kann doch nicht so schwer sein – oder? | 11 |
| Die Hoffnung stirbt zuletzt | 11 |
| Du bist in guter Gesellschaft | 13 |
| Das Meer der Möglichkeiten | 18 |
| Schluss mit dem Selbstmitleid! | 21 |
| Die zwölf Fallen bei der Partnersuche | 23 |
| Falle 1: Planlos sein | 25 |
| Strategisch vorgehen | 25 |
| Ziele oder nur Wünsche? | 27 |
| Weitblick ist gefragt | 29 |
| Der Weg zum Traumpartner | 31 |
| Rausgehen! | 31 |
| Single-Veranstaltungen | 33 |
| Onlinebörsen im Internet | 34 |
| Chiffre-Kontaktanzeigen in der Zeitung | 37 |
| Heiratsvermittlungsagenturen | 38 |
| Jetzt bist du dran! | 41 |
| Unterwegs im Netz | 42 |
| Ein gutes Online-Profil erstellen | 42 |
| Betrüger erkennen | 44 |
| Wie du dich vor schwarzen Schafen schützt | 47 |

Falle 2: Der Vergangenheit nachtrauern **50**

| | |
|---|----|
| Hinter sich lassen, was vorbei ist | 50 |
| Altlasten können entsorgt werden | 52 |
| Schluss mit den negativen Gedanken! | 53 |
| Auflisten, sortieren und priorisieren | 54 |
| Auch das Unlösbares lässt sich lösen | 55 |
| Ein Kurztrip in die Vergangenheit | 57 |
| Affirmationen | 58 |
| Schreib ein Tagebuch | 60 |
| „Richtig“ schreiben | 62 |

Falle 3: Ein falsches Selbstbild haben **64**

| | |
|--|----|
| Selbstbild und Fremdbild abgleichen | 64 |
| Vergiss das Fremdbild! | 66 |
| Das Selbstbild neu zusammensetzen | 67 |
| Alles eine Frage des Blickwinkels | 70 |
| Ehrlichkeit zählt | 72 |
| Die Perspektive wechseln | 75 |
| Gedankenspiele | 76 |
| Fehlersuche mal anders | 77 |
| Wer bin ich? | 78 |

Falle 4: Überzogene Erwartungen haben **81**

| | |
|--|----|
| Das Leben ist keine Vorabendserie | 81 |
| Der schöne Schein | 84 |
| Der Ritter auf dem weißen Pferd | 86 |
| Aus der Vergangenheit lernen | 87 |
| Meine Altlasten | 88 |

| | |
|---|----|
| Wünsche passend formulieren | 89 |
| So soll er sein! – Aber bleib realistisch | 90 |

Falle 5: Fehlende Kompromissbereitschaft zeigen **92**

| | |
|---|----|
| Flexibilität ist angesagt | 92 |
| Den goldenen Mittelweg finden | 95 |
| Zu viele Kompromisse machen unglücklich | 96 |
| Aufgeschlossen sein! | 97 |

Falle 6: Sich von Gegensätzen faszinieren lassen **99**

| | |
|--|-----|
| Wenn das Neue reizt | 99 |
| Die Alltagstauglichkeit prüfen | 101 |
| Den Kopf einschalten! | 102 |
| Wie will ich künftig (nicht) leben? | 104 |
| Die sichere Grundlage für Stabilität | 106 |

Falle 7: Nicht mobil sein **109**

| | |
|--|-----|
| Entfernung ist kein Hindernis | 109 |
| Liebe trotz Abstand | 111 |
| Träum dich einfach mal weg! | 114 |

Falle 8: Bei Äußerlichkeiten zu feste Vorstellungen haben **116**

| | |
|---|-----|
| Nicht dein Typ? | 116 |
| Spezialfall Körpergröße | 118 |
| Zu schön – zu hässlich? | 119 |
| Partnersuche ist keine Casting-Show | 121 |
| Die Ausstrahlung zählt | 123 |
| Das Fünf-Punkte-Geheimnis | 125 |

Falle 9: Sich von Vorurteilen leiten lassen **127**

| | |
|--|-----|
| Das Schubladendenken aufgeben | 127 |
| Vorurteile erleichtern das Leben? | 129 |
| Sei offen! | 131 |
| Wie verhalte ich mich beim ersten Date? | 133 |
| Immer schön locker sein! | 136 |

Falle 10: Rückschläge zu ernst nehmen **138**

| | |
|---|-----|
| Enttäuschungen gehören dazu | 138 |
| Zurückweisung schmerzt | 140 |
| Sich Zeit und Zuwendung gönnen | 142 |
| Wenn die Angst vor Zurückweisung übermächtig wird | 145 |
| Ängste in den Griff bekommen | 146 |
| Besser mit Kritik umgehen | 147 |
| Kritik für sich nutzen | 149 |
| Das Einmaleins für taffe Frauen | 150 |

Falle 11: Zu früh aufgeben **153**

| | |
|--|-----|
| Geduld lohnt sich! | 153 |
| Die Zukunft visualisieren | 155 |
| Das berühmte Glas: halb leer oder halb voll? | 156 |
| Aus deinen Erfahrungen lernen | 157 |
| Das Geheimnis der Zufriedenheit | 158 |

Falle 12: Sich zu sehr beeinflussen lassen 161

| | |
|--|-----|
| Wenn die anderen dagegen sind | 161 |
| Echte Unterstützung einfordern | 162 |
| Was sagen die Kinder dazu? | 164 |
| Konflikten mit Kindern vorbeugen | 166 |
| Mit den Kindern reden | 168 |
| Wenn sein Umfeld dich nicht akzeptiert | 168 |
| Kein Mensch ist eine Insel | 170 |

Jetzt klappt es – aber bitte für immer! 172

| | |
|--|-----|
| Die Verliebtheitsphase | 175 |
| Das solltest du jetzt tun | 175 |
| Die Realitätsphase | 176 |
| Das solltest du jetzt tun | 177 |
| Die Machtkampfphase | 177 |
| Das solltest du jetzt tun | 178 |
| Die „Es klappt so gut mit uns“-Phase | 178 |
| Das solltest du jetzt tun | 179 |
| Die „Ich will mit dir alt werden“-Phase | 179 |
| So hältst du dieses Glück fest | 179 |

Viel Glück! 181

VORWORT

Liebe Leserin,

ich weiß, dass du dich nach der großen Liebe sehnst. Ich weiß aber nicht genau, was du schon alles erlebt und vielleicht auch schon erlitten hast. Ich weiß nicht, in welcher Phase der Partnersuche du gerade steckst. Vielleicht bist du ganz frisch getrennt, vielleicht aber auch schon viele Jahre allein. Du bist aktiv auf der Suche und unermüdlich dabei oder du bist verhalten, glaubst, das Flirten schon verlernt zu haben, machst nur vorsichtige Schritte hinaus ins Leben und bist eingeschüchtert von ein paar missglückten Dates.

Vielleicht hast du aber auch schon gefühlt alles versucht und die Nase gestrichen voll von all den dummen Kerlen, die immer nur Sex wollen, dich versetzen, prahlen und lügen und sich diverse Male als dumme Hochstapler entpuppt haben, häufig sogar noch als verheiratete. Sei sicher, du bist nicht die Einzige mit diesen Erfahrungen. Das tröstet dich nicht? Sollte es aber. Ich finde, es ist immer gut zu wissen, dass man nicht allein ist mit seinen Nöten, Sorgen, Unbequemlichkeiten. Denn wenn es vielen so geht, weißt du, dass das Leben eben so ist.

Aber egal, wie und wie lange du schon suchst, gib nicht auf, sondern lass dich weiter auf die Partnersuche ein. Denn nicht alle Männer sind schlecht, sondern du hast dich nur auf die falschen eingelassen. Aber damit ist es jetzt vorbei. Grüble nicht mehr lange herum, was in deinem speziellen Fall nicht richtig gelaufen ist. Schwamm drüber! Denk nicht an die Vergangenheit, denn sie ist

unwiederbringlich vorbei. Ärgere dich auch nicht über Erlebnisse, die vorüber sind. Das entzieht dir nur Energie und verursacht schlechte Laune und Mutlosigkeit. Sieh lieber nach vorn und freu dich auf die Zeit der Partnersuche, die jetzt vor dir liegt! Es wird eine schöne Zeit voller spannender Begegnungen, du wirst aufregende Gespräche führen, interessante Männer kennenlernen, viel lachen, manchmal ein bisschen meckern, aber am Ende erwartet dich die Liebe.

Woher ich das weiß? Ich habe mit vielen Frauen persönlich gesprochen und mir ihre Erlebnisse erzählen lassen. Ich habe denen zugehört, die noch nicht glücklich sind, aber auch denen, die schon mit blitzenden Augen Hand in Hand mit ihrem Partner vor mir saßen und mir ausgelassen ihre teils ungeheuer spannenden, teils auch völlig unspektakulären Kennenlerngeschichten erzählt haben. Seitdem weiß ich übrigens, dass es sie wirklich gar nicht so selten gibt, die berühmte Käsetheken-Liebe. Ich habe mit Verantwortlichen der großen Partnerbörsen gesprochen, Partnervermittler kennengelernt und an Speeddatings und zahlreichen anderen Single-Veranstaltungen teilgenommen.

Ich bin von vor Liebe glückstrunkenen Frauen umarmt worden, habe aber auch jede Menge Tränen getrocknet, weil wieder mal eine große Hoffnung geplatzt war. Ich habe vertrauliche Mails lesen dürfen und Profile formuliert, mit denen sich Frauen im Netz präsentieren, ich habe Telefonate mitgehört und war bei Absagen „live“ dabei, was überhaupt nicht schön war. Und das Ganze über viele Jahre hinweg.

Ich sage heute mit gutem Gewissen: Ich weiß Bescheid! Und deshalb habe ich mich entschlossen, dieses Buch zu schreiben. Ich möchte den Millionen Frauen keine neuen Trost- und Mitmachsätze sagen,

ich möchte ihnen vielmehr schreiben, was bei ihnen alles falsch läuft, kritisch und ehrlich, so offen und direkt, wie es nur die beste Freundin tun kann. Denn die Frauen, die sich nach Liebe, Gefühl und Zuwendung sehnen, brauchen keine doofen Sprüche mehr. Sie brauchen echte Hilfe, damit sie endlich das bekommen, was sie sich wünschen: den für sie passenden Mann.

Vor dir liegen viele Seiten mit Ratschlägen und Erfahrungsberichten, mit Tipps und Hinweisen, aber auch mit einigen Aufgaben, die du erledigen solltest. Alles ist aufeinander aufgebaut. Blättere also nicht in den Seiten herum und steige auch nicht irgendwo in der Mitte ein, sondern lass dich von mir an die Hand nehmen und durch das Buch und damit zur Liebe führen. Vertrau mir!

Du wirst am Schluss die zwölf Fallen kennen, in die viele Frauen bei der Partnersuche tappen. In einige davon bist du garantiert auch schon gestolpert. Oder in alle? Egal, denn das ist jetzt vorbei. Du erfährst in diesem Buch, welche das sind, wie du sie am besten vermeiden oder umgehen kannst, und wie du endlich glücklich wirst. Fang einfach an!

Deine

Andrea Micus

DAS KANN DOCH NICHT SO SCHWER SEIN – ODER?

„Ach, nun lass dir doch etwas Zeit!“ – „Irgendwo da draußen wartet schon der Richtige auf dich!“ – „Meine Mutter hat immer gesagt: Auf jeden Topf passt ein Deckel.“ – „Du weißt doch: Der Beste kommt zum Schluss!“ – „So wie du aussiehst, müsst du dir nun wirklich keine Sorgen machen!“ Kommen dir diese Sätze bekannt vor? Ich gehe jede Wette ein, dass du fast alle davon schon mal gehört hast. Aber was ist wirklich dran, und: Liegt es wirklich an dir?

Die Hoffnung stirbt zuletzt

Mit solchen Sätzen wollen dich wohlmeinende Freundinnen ablenken, dich trösten, dir Mut machen. Die Situationen, in denen diese Sätze fallen, sind ganz unterschiedlich. Zum einen sind es die ganz alltäglichen. Da findet beispielsweise ein großes Stadtfest statt, aber du möchtest nicht allein hingehen. Deiner Freundin sagst du: „Früher, als ich noch mit Michael zusammen war, haben wir auch immer dort gefeiert. Aber allein macht mir das keinen Spaß.“ Und schon ist er da, irgendeiner dieser beliebten Trostsätze, die dich glauben lassen sollen, dass doch alles gar nicht so schlimm ist!

Zum anderen hört man sie nach den ganz großen Enttäuschungen. Vielleicht hattest du gerade ein Date und bist ganz angetan von dem sympathischen Mann, der dich zum Kaffee eingeladen und jetzt so freundlich lächelnd zum Auto bringt. Zum Abschied küsst du ihn mutig auf die Wange und siehst ein Flackern in seinen Augen: Es hat ihn erwischt, da bist du dir ganz sicher. Und als du losfährst, sieht er dir nach, so als möchte er rufen: „Bleib stehen, sofort, ich liebe dich, du bist meine Traumfrau!“ Für dich ist klar: Es ist nur seine Schüchternheit, die ihn davon abhält.

Und jetzt starrst du seit gefühlten 24 Stunden auf dein Handy-Display, in der Hoffnung, dass sich seine nette Verabschiedung von dir an der Autotür nicht als höflich dahingesagte Floskel entpuppt, sondern sich der Mann wirklich für dich interessiert. Am nächsten Tag bist du richtig nervös und beginnst nach Erklärungen für die Funkstille zu suchen, die gar nicht zu diesem Abschied gestern passt: „Er kann sich nicht melden, weil man ihm das Handy gestohlen hat“ oder „Er hat wirklich viel zu tun, das hat er ja schon gleich zu Beginn unseres Treffens gesagt.“ Eigentlich weißt du selbst, dass du dir Hoffnungen machst, die er bereits enttäuscht hat. Aber du willst einfach noch nicht wahrhaben, dass du gerade einen richtigen Dating-Flop erlebst. Die beste Freundin verdreht bei deinen herbeigesuchten Erklärungen längst innerlich die Augen. Sie möchte eigentlich sagen: „Lass den Quatsch, du merkst doch, der Kerl will nicht!“ Aber sie ist höflich und präsentiert dir einen der oben genannten Trostsätze, die aber mindestens genauso schmerzen wie die ehrliche Meinung: „Vergiss es!“

Kommt dir das bekannt vor? Oft hört man solche Trostsätze auch, wenn man sich nach einer Trennung den ganzen Sonntag in seiner Wohnung verkriecht, mit keinem Menschen ein Wort spricht und abends komplett zermürbt die Familie und den Freundeskreis

durchtelefoniert und sich ausheult, weil man sein unfreiwilliges Singledasein so gar nicht akzeptieren mag. Irgendwann kommt immer so ein alberner Trostsatz à la „Nach jedem Tief folgt ein Hoch“, der in dem Moment sogar wirkt, weil man es doch so gern glauben möchte, dass es bestimmt schon morgen so weit ist, dass man die ganz große, die richtig große Liebe findet. Irgendwo im riesigen Schicksalsbuch des Lebens muss es stehen, für morgen, ganz bestimmt. Und ein in der Ratlosigkeit dahingesagter Satz wie „Das Leben ist ein Auf und Ab, und jetzt geht es garantiert wieder bergauf für dich, meine Liebe“ passt in dieser Situation genauso gut wie eine Mutmach-Phrase wie „Wenn irgendwo eine Tür zufällt, geht eine andere auf!“ oder der realitätsferne Rat „Du musst dich einfach finden lassen“ – gut gemeint, aber nicht wirklich hilfreich.

Du bist in guter Gesellschaft

Aber für Millionen Menschen werden diese belanglosen Redensarten tagein, tagaus zum Rettungsschirm, damit sie nicht zu hart aufprallen, innerlich die Tür zuknallen und sich ins Eremitendasein flüchten. Dabei wünschen sie sich nur eins: einen Partner an ihrer Seite. Sie wollen lieben und geliebt werden, jemandem wichtig und nicht mehr allein sein.

Schätzungsweise 16 Millionen Männer und Frauen leben in Deutschland allein. Die Mehrzahl von ihnen ist auf Partnersuche. Zahllose Online-Plattformen, allen voran Parship, ElitePartner und eDarling, werben mit Millionen von registrierten Mitgliedern. Anbieter von Dating-Events und Single-Reisen verdienen sich eine goldene Nase. Dazu kommen die klassischen Partnervermittler, die nach wie vor florierende Büros betreiben, und straff organisierte

Single-Clubs locken zum gemeinsamen Wandern und Tanzen, zu Theater- und Kinobesuchen. Es gibt Speeddatings und Cross-meetings, und ständig gelten andere Kennenlern-Varianten als neuester Szene-Geheimtipp. Partnersuche ist in, ein boomendes Geschäft, eine immer aktuelle Freizeitbeschäftigung, eine riesen-große Herausforderung, sein Leben neu auszurichten.

So viele unterschiedliche Angebote wie heute gab es noch nie, und vereinsamte und leidgeprüfte Singles springen dankbar auf jeden neuen Zug, der ihnen verspricht, endlich den ersehnten Partner fürs Leben zu finden. Und es gibt keine Altersgrenze. So hat ein Partnervermittler aus dem sächsischen Mügeln sogar einen 98-Jährigen in seiner Kartei – und wer jetzt an ein „stilles Mitglied“ denkt, irrt. Der Senior kommt jeden Samstag zum Tanztee auf die Terrasse des Veranstalters und schaut sich unter den anwesenden Damen um. Für den baldigen Erfolg spricht, dass er sich eine deutlich jüngere Partnerin wünscht. Doch so vielfältig die Möglichkeiten auch heute sind, vor Enttäuschungen schützen sie nicht, und immer häufiger fallen dann doch die Sätze „Ich bleibe allein. Mich will ja keiner!“

Fachleute beobachten in der bunt gemixten Single-Community schon länger einen Trend zur steigenden Unzufriedenheit. Das Kennenlernen ist zwar leicht geworden, das Verlieben klappt auch noch, aber mit einer wachsenden Beziehung, gar einer dauerhaften, ist es schwer geworden. Die Partnersuche wird zu einem Langzeitprojekt.

Verlässliche Zahlen, wie lange es dauert, bis man einen Partner findet, gibt es nicht. Die großen Onlinebörsen werben gern damit, dass sich alle paar Minuten jemand verliebt, oder nennen regelmäßig Zahlen von Mitgliedern, die sich abmelden, weil sie jemanden

gefunden haben. Doch ob das nur Strohfeuer sind, die schnell verglimmen, oder ob sich daraus feste Partnerschaften entwickeln, bleibt unklar. Auch die klassischen Partnervermittlungsagenturen können nur weitergeben, was ihnen die ausscheidenden Mitglieder anvertrauen. Ob aus der Information „Ich habe jemanden gefunden, bitte nehmen Sie mich aus der Kartei“ eine Partnerschaft oder sogar Ehe folgt, lässt sich nur durch vereinzelte Rückmeldungen feststellen.

Die Agenturen selbst geben meist zu Protokoll, dass ihre Vermittlungsquoten bei nahezu 100 Prozent liegen, so sagt etwa die Partnervermittlerin Mariana Gleue: „Ich hatte in 20 Jahren Vermittlungsarbeit noch keinen Kunden, dem ich mehr als sechs Kontakte zukommen lassen musste. Danach waren meist alle vergeben.“ Fragt man die Suchenden direkt, gibt es die unterschiedlichsten Antworten. Ich habe ein Paar kennengelernt, das sich über eine Onlinebörse innerhalb von 24 Stunden gefunden hat. Die Gebühren waren gerade erst von der Kreditkarte abgebucht, als sich die beiden schon via Telefon quasi in den Armen lagen. „Jürgen war der dritte Mann, den ich angeschrieben hatte. Es war ein Samstagabend, er saß zufällig auch am PC und hat sofort geantwortet. Wir hatten beide Zeit, haben uns die Telefonnummern geschickt und uns den Rest der Nacht am Telefon gemütlich gemacht“, erzählt Doris heute, drei Jahre später, immer noch gern. In dieser Nacht suchte Jürgen aus Hamburg schon während des Gesprächs nach einer Bahnverbindung nach Berlin, er wollte zu Doris. „Ich wusste sofort: Die ist es. Lustig, unkompliziert, intelligent und hübsch. Alles, was ich wollte.“

Immer wieder begleite ich Frauen bei der Partnersuche, die seit Jahren aktiv suchen und zwar ein paar Flirts erlebt haben, aber niemanden finden, mit dem sie gern auf Dauer zusammensein

möchten. Woran liegt es, dass sich das Dating-Karussell zwar immer schneller dreht, die Zahl der Singles aber seit Jahren konstant bleibt? Sind wir einfach nicht mehr liebesfähig? Genau das glaubt die Partnervermittlerin Erika Mahler aus Frankfurt: „Die Menschen haben verlernt, sich für jemanden zu begeistern.“ Und der Hörfunk-Journalist Dieter Jandt schiebt die Erfolglosigkeit vieler Singles bei der Partnerwahl auf das riesige Angebot. Er glaubt, „das Internet macht alles komplizierter“, und widmete dem Thema ein Hörfunk-Special unter dem Titel „Wer die Wahl hat, hat die Qual“. Er sagt: „Das Angebot an potenziellen Partnern ist so groß, dass es die Suchenden verwirrt, in die Ecke drängt und schließlich aufgeben lässt.“ Der Grund für ihn: „Die große Auswahl macht unzufrieden.“

Die Wissenschaft bestätigt das. In psychologischen Experimenten mit zwei Gruppen von Versuchspersonen, von denen eine viele Sorten Schokolade bekam und die andere nur fünf, waren zum Schluss die mit der großen Auswahl unzufriedener als die, die nur einen Bruchteil zum Probieren bekommen hatten. Der Grund: Die Probanden mit der großen Auswahl dachten, es könnte noch etwas Besseres geben. Daraus lässt sich schließen: Die Vorstellung der ungeheuren Vielfalt hinterlässt Frust.

Früher traf man den Mann oder die Frau fürs Leben am Arbeitsplatz oder beim Tanzen. Die Anzahl der möglichen Kontakte zum anderen Geschlecht war begrenzt. Durch das Internet haben wir heute nahezu grenzenlose Möglichkeiten, mit Menschen in Kontakt zu treten, die als potenzielle Lebenspartner in Frage kommen. Und was man sich nicht alles auswählen kann: Größe, Haarfarbe, Hobbys, Alter, Nationalität ... wer einmal ein Suchprofil ausgefüllt hat, weiß, was gemeint ist. Als wäre die Partnersuche eine riesengroße Wunschveranstaltung, darf man alles anklicken, was

man sich jemals von dem zukünftigen Partner an seiner Seite vorstellen kann. „Der Mann, den ich liebe, darf auf keinen Fall unter 1,80 Meter groß sein. Blonde Haare kann ich überhaupt nicht vertragen. Ach so, Hunde muss er lieben, damit er mit meinem Williwutz, einem Schäferhund-Mix, in einem Bett schlafen kann. Und ich will auch nur an die Nordsee fahren. Ich liebe St. Peter-Ording! Und wenn er dann noch genauso gern die Vorabend-Krimiserien sieht, dann könnte das etwas mit uns werden. Nun gut, gefallen muss er mir natürlich auch noch“, erklärt Ute, eine Finanzbuchhalterin, die mich auf die Frage danach, wie sie sich die große Liebe vorstellt, mit diesem Schwall an Attributen überschüttet hat. Übrigens ist es damit noch nicht genug. Utes konkrete Vorstellungen gehen so weit, dass er Veganer sein muss, keinen Sport treibt, selbstverständlich bei ihr leben will, in einer Wohnung, die so prima ist, wie sie jetzt ist, und in der sie – ganz wichtig! – auf keinen Fall ein Möbelstück verstellen will.

Mit einer solchen Einstellung wird Ute mit Sicherheit solo bleiben. Sie gehört zu den Frauen, die nie ein Kleid finden, das ihnen gefällt, und bei denen schon die Anschaffung eines Salzstreuers ein Jahresevent ist, weil sie vorher schon genau wissen, wie das Ding auf dem Esstisch auszusehen hat, und deshalb auch nie den richtigen auftreiben können. Gut, Ute ist ein Härtefall und muss sich vermutlich damit abfinden, allein durchs Leben zu gehen. Ich kann mir jedenfalls nicht vorstellen, dass es auf der Welt einen Mann gibt, der 1. ihren zahlreichen Auswahlkriterien entspricht, 2. ihr dazu ein verliebtes Kribbeln im Bauch beschert und 3. – das soll hier nicht vergessen werden – sich selbst auch noch in sie verliebt.

FALLE 1: PLANLOS SEIN

Hast du mal überlegt, wie viel Zeit du aufwendest, um dir eine Waschmaschine zu kaufen? Du recherchierst im Netz, holst private Beurteilungen ein und machst einen umfangreichen Preisvergleich. Dann kalkulierst du die Kosten, erstellst eventuell einen Sparplan und schlägst dann irgendwann zu. Und bei der Partnersuche? Vielleicht lässt sich dieses Modell ja auch darauf anwenden!

Strategisch vorgehen

Wie lange suchst du nach einem neuen Wintermantel? Du blätterst Style-Magazine durch, um zu erfahren, was gerade im Trend liegt, du surfst im Netz bei den großen Anbietern oder klapperst stundenlang in der Innenstadt die Kaufhäuser und Markenshops ab. Aber bevor du dich für einen Mantel entscheidest, wird noch ein Qualitätscheck gemacht, die Freundin mit WhatsApp-Nachrichten bombardiert und das Teil zu Hause noch mehrfach vor dem Spiegel geprüft.

Ganz klar, du gehst nach einem genauen Plan vor, bevor du so viel Geld investierst. Du hast einen genauen Ablauf im Kopf, wie du zu

FALLE 2: DER VERGANGENHEIT NACHTRAUERN

Von der Pubertät an müssen wir in puncto Liebe und Gefühle mit Niederlagen zurechtkommen. Das gehört zum Leben wie die Luft zum Atmen. Jeder von uns trägt seine partnerschaftliche Vergangenheit wie einen Rucksack auf den Schultern. Aber woran liegt es, dass er bei manchen leicht wie eine Feder und bei anderen wiederum so schwer scheint, als sei er mit Pflastersteinen gefüllt?

Hinter sich lassen, was vorbei ist

„Du kannst nicht das nächste Kapitel deines Lebens beginnen, wenn du ständig den letzten Abschnitt wiederholst“, so formuliert es der amerikanische Berater und Autor Michael McMillan. Leicht gesagt, aber vielen Menschen geht es anders: Sie können einfach nicht loslassen und werden fortwährend von ihrer Vergangenheit eingeholt.

„Mein Ex-Mann hat mich immer sehr umsorgt. Seitdem ich allein lebe, fehlt mir diese Fürsorge“, meint Kathrin. Die 45-jährige

Arzthelferin ist seit zwei Jahren geschieden. Ihr Mann, ein Sparkassenangestellter, hat sie wegen einer 20 Jahre jüngeren Kollegin verlassen. Kathrin hat bis heute Mühe, damit zurechtzukommen: „Ich habe immer Angst, den beiden in der Stadt zu begegnen. Deshalb gehe ich kaum noch vor die Tür“, erzählt sie. Die Vergangenheit belastet sie sehr. Aber nicht nur wegen der Sorge, den Mann mit der Rivalin zu treffen. Kathrin hat sich seit der Trennung verändert, ist unsicher und mutlos geworden, fühlt sich nicht mehr attraktiv, geschweige denn begehrenswert. „Mein Mann hat mir beim Auszug noch von der Neuen vorgeschwärmt. Sie sei jung und schön, klug und ungeheuer lebendig. Diese Sätze habe ich immer noch im Kopf. Was bin denn dann ich? Hässlich, dumm und tot?“, fragt sie bitter. Ihre Zukunft sieht sie düster: „Männer wollen glatte Haut und keine Falten. Ich kann mir gar nicht vorstellen, dass mich noch mal ein Mann will.“

Die 57-jährige Beate, eine Kinderärztin aus Ulm, ist ebenfalls eine Geisel ihrer Vergangenheit. Sie ist seit drei Jahren auf Partnersuche und kann die Flops nicht mehr zählen, die sie dabei erlebt hat. „Einer meiner Kontakte hat sich als Kollege ausgegeben und selbst dann noch an seiner Version festgehalten, als ich ihn längst mit gezielten Fragen enttarnt hatte. Er war ein Hochstapler“, erzählt sie entrüstet. Und die Liste der „Lügner, Betrüger und Kaputten“, wie sie sich ausdrückt, ist lang. Sie hat Männer getroffen, die sich im Internet glatt zwanzig Zentimeter größer gemacht haben und dann nonchalant meinten, sich bei der Angabe offenbar etwas verschätzt zu haben. Einer war auf seinem Foto gertenschlank, in Natur aber kugelrund und entschuldigte sich mit der Ausrede „Ich habe mich schon lange nicht mehr gewogen.“ Schließlich lernte Beate einen Richter kennen, der ihr insgesamt gut gefiel. Dann fand sie durch einen Zufall heraus, dass er mit seiner Ehefrau in München wohnte – der Mann führte ein Doppelleben. Jetzt hat

sie die Nase gestrichen voll, will nicht noch mehr „Kerle“ kennenlernen, die ihr sowieso nur Märchen aufstischen, und erzählt gern und oft, dass sie auch als Single zufrieden ist.

Beate hat genug von Lügen und falschen Versprechungen, Kathrin hat Angst vor einer erneuten Enttäuschung. Beide sind belastet von der Vergangenheit – und das stört sehr, wenn man eigentlich seine Zukunft planen möchte. „Aber das ist doch nicht zu ändern“, wirst du jetzt vielleicht einwenden. Es stimmt: Erlebt ist erlebt. Aber es gibt verschiedene Wege, mit dem Erlebten umzugehen.

Altlasten können entsorgt werden

Woran liegt es, dass es uns so schwerfällt, unsere Altlasten loszuwerden? „Das ist doch klar“, wirst du jetzt sagen. „Der eine hat eine sonnige, leichte Vergangenheit, der andere nur schlimme Dinge erlebt.“ Richtig, da ist etwas dran. Aber es stimmt nur zum Teil. Wissenschaftler haben nachgewiesen, dass Menschen unterschiedlich resilient sind. Resilienz ist unsere psychische Widerstandsfähigkeit. Ist man resilient, kann man Krisen gut bewältigen und sie sogar als Anlass für Entwicklungen nutzen, indem man auf seine Ressourcen zurückgreift. Während Kathrin dem verlorenen Eheglück nachtrauert, hat ihre Freundin, die ebenfalls von ihrem Mann wegen einer Jüngerin verlassen wurde, die schlimme Erfahrung wie ein nasser Hund das Wasser abgeschüttelt und spaziert längst wieder fröhlich mit einem anderen Partner durch das Leben. Das heißt also: Wir können zwar ein gleich schweres Schicksal haben, tragen aber unterschiedlich schwer daran.

Und woran liegt das? Ganz einfach, wir haben unseren Rucksack unterschiedlich gepackt. In dem leichten hat alles seinen Platz und

FALLE 3: EIN FALSCHES SELBSTBILD HABEN

Wir haben alle ein Bild von uns. Wir glauben zu wissen, wie wir sind und wo unsere Stärken und Schwächen liegen. Alle Erfolge und Fehler, alle Auszeichnungen und Niederlagen, alle Kränkungen und jedes Lob formen dieses Selbstbild, aber letztendlich ist es ein Bild, das von außen kommt: ein Fremdbild. Diese beiden Bilder auf den Prüfstand zu stellen und miteinander in Einklang zu bringen, löst so manchen Knoten.

Selbstbild und Fremdbild abgleichen

So frei und beschwingt, wie du dich jetzt fühlst, können wir gleich weitermachen und als Nächstes einen weiteren Stolperstein aus dem Weg räumen, der dich daran hindert, schon bald den Mann fürs Leben zu finden. Atme gut durch, denn jetzt wird es etwas unangenehm, denn ich muss dir – so wie es jede gute Freundin tut – auch ein paar unangenehme Dinge sagen, und dafür brauche ich sogar das ganze nächste Kapitel.

Unser Selbstbild formt sich schon ganz am Anfang unseres Lebens. Die Eltern und Geschwister, die Lehrer, die Verwandten, die Freunde – alle lassen uns wissen, was sie von uns halten und wie sie uns sehen. Und da wir noch keine eigene Meinung haben, übernehmen wir das auch in der Regel eins zu eins. Unser Selbstbild ist also anfänglich ein Fremdbild. Was andere über uns und zu uns sagen, halten wir für wahr. Wir glauben, was wir hören und erleben, zum Beispiel durch die Beurteilung der Lehrer, durch Noten und die Kritik der Mitschüler. Wir wachsen damit auf, „faul“, „cool“, „bekloppt“ oder „toll“ zu sein, ziehen damit durchs Leben und überprüfen es selbst oft nicht mehr.

Wenn dann auch der erste Freund sagt, dass wir „faul“ seien, nehmen wir es bereitwillig hin. Es passt doch! Und so gehen wir mit einer „Vorstellung“ von uns selber durchs Leben, die wir nie wirklich hinterfragt haben. Erst später, wenn wir erwachsen sind, kommen uns häufiger Zweifel. „Bin ich wirklich faul? Ich mache doch so viel am Tag“, geht es uns durch den Kopf. Oder wir hören plötzlich ein Lob: „Danke, dass Sie sich so für das Thema eingesetzt haben!“, sagt der Chef, und wir überlegen, dass das mit der Faulheit vielleicht gar nicht stimmt.

Es gibt viele Beispiele dafür, dass die Schere der Einschätzungen weit auseinandergehen kann. Die von den Kollegen als „mutig, klein und frech“ eingestufte Mitarbeiterin ist vielleicht in Wahrheit „schüchtern“ und „ängstlich“ und redet nur manchmal etwas flapsig, weil sie sich anders nicht zu helfen weiß. Die äußerlich „knallhart und durchsetzungsstark“ agierende Managerin hat sich einen emotionalen Panzer zugelegt, damit sie bei den vorwiegend männlichen Kollegen nicht angreifbar wirkt. In Wirklichkeit ist sie eine rücksichts- und liebevolle Frau, die gern einen Partner verwöhnen würde und sich nichts sehnlicher als Kinder wünscht.

Wer bin ich?

Lerne dich richtig zu sehen!

1 Kreuz = trifft gar nicht zu, 2 Kreuze = trifft etwas zu,

3 Kreuze = trifft auf jeden Fall zu

| | | | | |
|--------------------|----------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Mein Aussehen | sehr attraktiv | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| | modebewusst | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| | unauffällig | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| | klassisch | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| | bieder | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| | schlicht | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| | gute Figur | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| | mollig | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| | burschikos | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Mein Verhalten | kommunikativ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| | aufgeschlossen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| | zurückhaltend | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| | schüchtern | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| | unterhaltsam | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| | fröhlich | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| | unbekümmert | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| | einfühlsam | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| | gleichgültig | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ernst | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | |
| Meine Vorzüge | immer ein offenes Ohr für andere | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| | verlässlich | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| | durchhaltestark | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| | diszipliniert | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| | fleißig | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| | selbstbewusst | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| | ideenreich | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| | spritzig | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| | neugierig | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| | konfliktscheu | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| durchsetzungsstark | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | |

Meine Talente

Das kann ich richtig gut:

1.

2.

3.

Dafür interessiere ich mich sehr:

1.

2.

3.

Das würde ich gern lernen:

1.

2.

3.

Das sind meine größten Schwächen:

1.

2.

3.

Das sind meine größten Stärken:

1.
2.
3.

Fremdeinschätzung

So erfährst du, wie du auf andere wirkst! Lass jetzt deine Vertrauensperson diese Fragen beantworten.

Das sollte man über mich wissen (jeweils drei Antworten):

- Ich mag
- Ich vertraue
- Ich habe Angst vor
- Ich werde wütend, wenn
- Ich freue mich über
- Ich möchte in der Zukunft
- Ich wünsche mir nichts mehr als
- Ich will auf keinen Fall



FAZIT

Überlege gut, wer du wirklich bist. Sei dabei ehrlich, aber auch liebevoll zu dir.

FALLE 4: ÜBERZOGENE ERWARTUNGEN HABEN

Träumen ist nicht verboten, es führt aber selten konkret zu etwas. Viele Frauen, die einen Partner suchen, haben hohe Erwartungen an den Mann ihrer Träume. Aber den Märchenprinzen gibt es nicht, auch wenn uns das vom Kino ständig vorgegaukelt wird. Statt sich in unrealistischen Vorstellungen zu verlieren, solltest du dich darauf konzentrieren, was machbar ist, und auf dem Boden der Tatsachen bleiben.

Das Leben ist keine Vorabendserie

„Ich möchte einen Mann, der mir etwas bieten kann“, sagt die 52-jährige Inka offen. „Ich möchte endlich die Welt sehen und es mir auch ansonsten gut gehen lassen.“ Inka ist selbstständige Friseurmeisterin in der Nähe von Karlsruhe. Hier lebt sie in einer liebevoll eingerichteten Zwei-Zimmer-Wohnung. Sie hat ein kleines Auto und besucht regelmäßig ihre Eltern im Ruhrgebiet. Seit sieben Jahren ist sie geschieden und seit fast genauso vielen Jahren sucht sie einen Mann. „Es ist nur Durchschnitt auf dem Markt“, sagt sie mir und meint das keineswegs abfällig, sondern eher traurig. Denn Inka verliert langsam die Hoffnung, einen Mann zu

FALLE 5: FEHLENDE KOMPROMISS- BEREITSCHAFT ZEIGEN

Sich auf eine Partnerschaft einzulassen, bedeutet auch, Neues kennenzulernen: einen anderen Menschen mit neuen Freunden, neuen Eigenarten, neuen Gewohnheiten und Ritualen. Das klingt nicht nur spannend, das ist es auch. Zu sehr an Gewohnheiten festzuhalten, mag zwar bequem sein, führt aber nicht unbedingt zu einem neuen Partner – im Gegenteil.

Flexibilität ist angesagt

„Ich fahre seit fast zwanzig Jahren an die Ostsee, genauer nach Niendorf. Und das möchte ich auch in Zukunft tun. Ich suche einen Mann, der meine Vorliebe teilt!“, meint Saskia. Die 42-jährige Steuerberaterin aus Hannover macht jedes Jahr im September in einer kleinen Pension mit Meerblick Urlaub. Mit den Besitzern ist sie mittlerweile befreundet, bekommt von ihnen Weihnachts- und Geburtstagskarten. „Niendorf ist für mich meine zweite Heimat. Ich kann mir gar nicht vorstellen, meinen Urlaub woanders zu verbringen.“

FALLE 6: SICH VON GEGENSÄTZEN FASZINIEREN LASSEN

Das Sprichwort „Gegensätze ziehen sich an“ stimmt bei der Partnersuche leider nicht, auch wenn viele das denken und sich von einem Partner, der ganz anders als man selbst ist, Aufregung und Neues versprechen. Gegensätze faszinieren, das stimmt. Aber diese Anziehung löst sich schnell in Luft auf, wenn der Alltag kommt. Dann gilt nämlich eher „Gleich und Gleich gesellt sich gern“.

Wenn das Neue reizt

„Mein nächster Partner wird ein ganz ruhiger. Ich bin selbst so quirlich. Das gleicht sich dann aus“, erzählt die 49-jährige Vera. Die lebhafteste Chefsekretärin aus dem Raum Frankfurt ist seit einem Jahr auf diversen Single-Events in Frankfurt unterwegs, bislang erfolglos. Viermal hatte sie sich schon am Ziel geglaubt. „Einmal habe ich mich beim Speeddating Hals über Kopf in einen Künstler verliebt und wirklich gedacht: Ich hab ihn!“, meint Vera lachend. „Nach einer Woche habe ich erst gemerkt, was für ein

FALLE 7: NICHT MOBIL SEIN

Eine Pendelbeziehung muss nicht immer ein Nachteil sein. Wenn du deinen räumlichen Radius erweiterst, erhöhst du die Chancen, einen passenden Partner zu finden – und gewinnst nicht nur einen Mann, sondern auch noch einen neuen Ort hinzu. Gleichzeitig bleibt dir dein Lebensumfeld erhalten. Flexibilität lautet hier das Stichwort.

Entfernung ist kein Hindernis

„Paderborn, ach nö“, meint die 56-jährige Claudia und legt genervt den Tablet-PC zur Seite. Seit drei Wochen ist sie auf einer Partnerbörse unterwegs und hat schon einige interessante Kontakte gehabt. Gestern hat sie der attraktive Architekt Paul angeschrieben, und schon kurz darauf haben sie sich sehr nett und ausführlich am Telefon unterhalten. Er ist ihr sympathisch, sehr sogar. Heute früh schlägt er per WhatsApp ein Treffen vor. Er lebt in Paderborn, sie in Kassel. Das sind über 80 Kilometer, zu weit für ein unverbindliches Date, findet Claudia. Als sie ihm das schreibt, reagiert Paul wie ein Gentleman, bietet an, selbstverständlich nach Kassel zu kommen. Die Entfernung mache ihm nichts aus. Er ist beruflich viel unterwegs. Was sind schon ein paar Kilometer, wenn es um die große Liebe geht? Doch Claudia begeistert sein Angebot

FALLE 8: BEI ÄUSSERLICHKEITEN ZU FESTE VORSTELLUNGEN HABEN

Wir alle haben eine Vorstellung davon, wie unser Traummann aussehen soll. Doch wenn wir uns darauf fixieren, nehmen wir uns Chancen. Oft entdeckt man hinter einer nicht auf Anhieb faszinierenden Schale den perfekt passenden Kern und damit den idealen Partner. Äußerlichkeiten sagen schließlich nichts über die inneren Werte aus, oder?

Nicht dein Typ?

Kennst du das? Du verliebst dich in einen Menschen, der eigentlich gar nicht deinen Vorstellungen entspricht. Eigentlich magst du den Typ Mann, der groß, braungebrannt, durchtrainiert und dunkelhaarig ist, am liebsten bernsteinfarbene Augen hat und einen gepflegten Dreitagebart. Aber seit ein paar Wochen schwärmst du für einen schmalen Blondem mit glattrasiertem Gesicht und leuchtend blauen Augen. „Huch, das ist ja gar nicht dein Beuteschema“, meint deine Freundin überrascht. Und deine Mutter sagt: „Blonde

FALLE 9: SICH VON VORURTEILEN LEITEN LASSEN

Nur zu gern lassen wir uns bei der Partnersuche von vorgefassten Meinungen leiten. Schließlich ist das einfacher, als genau hinzusehen, ob denn das, was wir zu wissen glauben, tatsächlich mit der Realität zu tun hat. Vergib dir nicht wertvolle Chancen durch vorschnelle Urteile!

Das Schubladendenken aufgeben

Silke ist nervös. Gerade hat sie beim Abendessen in einem Restaurant der Chef des Lokals angesprochen. Er hat sich sehr höflich erkundigt, ob es Silke und ihrer Freundin geschmeckt hat, und den beiden Frauen später ein Glas Sekt an den Tisch bringen lassen. Als Silke sich verabschiedet, lädt er sie überschwänglich ein, doch möglichst bald wieder sein Gast zu sein.

„Der will was von dir“, ist sich Silkes Freundin sicher und überredet sie, ein paar Tage später noch einmal in das Restaurant zu gehen. Und wirklich, der Chef namens Mike ist ungewöhnlich aufmerksam und fragt zu später Stunde höflich, ob er sich zu den

FALLE 10: RÜCKSCHLÄGE ZU ERNST NEHMEN

Es fällt schwer, Absagen und Rückschläge auf die leichte Schulter zu nehmen, vor allem, wenn man sich schon Hoffnungen gemacht hatte. Das kann schmerzhaft sein, es ist aber auch möglich, derartige Erlebnisse lockerer zu sehen. Rückzieher sind emotional manchmal schwer auszuhalten, aber du kannst lernen, eine Schlappe in Zukunft besser zu verkraften.

Enttäuschungen gehören dazu

„Offenbar will mich niemand. Ich muss mich endlich damit abfinden“, sagt die 53-jährige Ute aus Darmstadt. Die Apothekerin hat nach einem Jahr genug von der Partnersuche. Statt sich mit „den Irren im Netz herumzuschlagen“, wie sie gern sagt, kümmert sie sich künftig lieber nur noch um ihr Geschäft. „Ich arbeite mir die Einsamkeit weg. Da weiß ich wenigstens, dass es sich lohnt.“ Doch was so taff klingt, hat einen anderen Hintergrund: Ute will einfach nicht mehr abgelehnt werden: „Nach einem Jahr, vollgepfropft mit Mails, Telefonaten und Dates, fühle ich mich jetzt wie ein Ladenhüter, den keiner will. Ständig begutachtet und abgelehnt zu werden tut

FALLE 11: ZU FRÜH AUFGEBEN

Online-Shopping, Internet-Infos, Live-Kameras – unsere Welt bewegt sich rasant, und wir sind es gewöhnt, vieles sofort zu bekommen. Doch bei der Partnersuche darf man nicht zu schnell zu viel erwarten. Hier sind Ausdauer und Durchhaltevermögen wichtig, um Erfolg zu haben.

Geduld lohnt sich!

Isst du gern Marshmallows, dieses supersüße bunte Schaumzuckerzeug? Bestimmt fragst du dich jetzt, was deine Vorliebe für Süßkram mit der Partnersuche zu tun haben soll. Ganz viel, hat der österreichische Psychologe Walter Mischel mit seinem weltberühmten „Marshmallow-Versuch“ herausgefunden und damit in Wissenschaftler-Kreisen das Denken darüber, was eigentlich zu Erfolg führt, maßgeblich verändert. Mitte der sechziger Jahre lud der Professor der berühmten Stanford Universität in Kalifornien in einem Experiment Kindergartenkinder zu einem Spiel ein. Sie wurden vor die Wahl gestellt, sofort einen Marshmallow essen zu dürfen, oder zu warten und dann als Belohnung einen zweiten zu bekommen. Wer warten wollte, musste allein in einem leeren Raum am Tisch sitzen, auf dem ein Marshmallow lag, und 15 Minuten durchhalten, bis er zur Belohnung anschließend zwei Süßigkeiten bekam.

FALLE 12: SICH ZU SEHR BEEINFLUSSEN LASSEN

Wenn zwei Menschen neu zusammenkommen, werden die Karten neu gemischt. Und wenn er der Richtige für dich ist, wird sich auch ein gemeinsamer Weg finden lassen. Nicht vergessen jedoch sollte man: Wer sich für einen anderen Menschen entscheidet, entscheidet sich auch für dessen Familie und Umfeld. Wie geht man damit um, wenn es hier zu Schwierigkeiten kommt?

Wenn die anderen dagegen sind

„Sag mal, was soll das denn? Der geht doch wirklich nicht. Unmöglich, der Typ.“ Wenn du schon länger auf Partnersuche bist, hast du solche Sätze bestimmt auch schon zu hören bekommen. Du zeigst deiner besten Freundin aufgeregt ein Foto von einem Mann, mit dem du seit Kurzem Kontakt hast, und sie reagiert sofort mit einem „Kopf ab“-Kommentar. Aber du findest ihn doch sympathisch, mehr noch, du könntest dir sogar vorstellen, dass mehr aus eurer vorsichtigen Annäherung werden könnte. Aber nach diesem Kommentar traust du dich gar nicht mehr, das auszusprechen. Die Angst, dich vor der Freundin lächerlich zu machen, ist zu groß, und

JETZT KLAPPT ES – ABER BITTE FÜR IMMER!

Endlich hat es geklappt: Du bist verliebt, und er ganz offensichtlich auch. Aber wie geht es jetzt weiter? Wie bleibt dir dein Glück auch dauerhaft erhalten? Dass sich die anfänglichen Schmetterlinge nicht bald wieder verflüchtigen, hast du selbst in der Hand – was du tun kannst, damit aus Verliebtheit wirklich Liebe wird, liest du hier.

Das Date ist richtig schön. Ihr unterhaltet euch lebhaft, die Zeit vergeht wie im Flug, und der Abschied kommt viel später als ursprünglich geplant. Er bringt dich noch zum Auto, bleibt plötzlich stehen und nimmt dich einfach in den Arm. Die Wärme seiner Haut, der Duft seines Rasierwassers, alles tut so gut, und dann ist es da, das lang vermisste Herzklopfen, gepaart mit einem Kribbeln im Bauch.

„Und?“, fragt er dich jetzt und blickt dir dabei ganz fest in die Augen. „Sehen wir uns wieder?“ Dir zittern die Knie. Du bist total nervös, fast ein bisschen zapplig, aber die Antwort kommt dir sofort über die Lippen.

„Das möchte ich sehr, sehr gern“, murmelst du und traust dich nicht zu Ende zu denken, was dir gerade im Kopf herumwirbelt: Er könnte der Richtige sein! Du spürst, etwas ist anders als sonst, und auch wenn noch eine große Unsicherheit dieses vorsichtige Gefühl torpediert, wänst du dich endlich am Ziel.

Noch einmal lächelst du, bevor du ins Auto steigst. Dein Herz überschlägt sich jetzt. Du stellst das Radio laut, summt die Melodien mit und bist einfach nur glücklich. Du hast ihn. Ja, ja, ja, es hat geklappt! Dieses Mal ist es ein Volltreffer.

Zu Hause surren dann die Nachrichten auf deinem Handy. „Danke für den wunderbaren Abend“, liest du und gleich danach noch jede Menge Komplimente. Du bist „anziehend“, „spritzig“, „intelligent“ und dein Dating-Partner möchte dich so schnell wie möglich wiedersehen, am liebsten schon morgen. Die Nachricht mit „Wann hast du Zeit?“ ist für dich der letzte Beweis, dass er es ernst mit dir meint.

Die nächsten Tage verlebst du wie im Rausch. In deinem Kopf schwirren nur Gedanken an diesen einen Mann. Du möchtest für ihn attraktiv sein, blätterst in Styling-Journalen, machst einen Friseurtermin und, und, und. Natürlich erzählst du deinen Freundinnen von der Begegnung und kannst nicht aufhören, von ihm zu schwärmen. Von der Art, wie er spricht, seinen herrlich blauen Augen, dem unkomplizierten Kleidungsstil.

Ganz klar, du bist verknallt und damit nicht mehr du selbst. In deinem Körper sind sämtliche Glückshormone entfesselt. Du hast Schmetterlinge im Bauch, brauchst kaum mehr Schlaf und sitzt auf einer rosaroten Wolke. Nichts ist mehr wichtig – außer der Mann, der dein Herz im Sturm erobert hat.

Eigentlich kannst du dich schon morgen bei der Onlinebörse abmelden, und auch die regelmäßigen Treffen im Singleclub sind jetzt für dich Vergangenheit. Du bist ja vergeben, und die ganze Welt soll das wissen.

Aber Achtung – jetzt bleib mal schön entspannt. Es ist alles noch ganz frisch. Natürlich darfst du überschwänglich auf Wolke sieben schweben und diese herrliche Gefühlslage zwischen, Tollheit, Übermut und Lebensfreude auskosten, aber denk auch daran, dass jede Verliebtheit irgendwann ein Ende hat. Sie muss nicht zwangsläufig in die große wahre Liebe übergehen. Sie kann auch einfach verpuffen, ganz unspektakulär, und man muss sich und dem anderen eingestehen, dass es eben für mehr nicht reicht. Das heißt dann: Einmal kräftig schütteln und „Zurück auf Los“. Das ganze Spiel beginnt von vorn.

Aber bevor du jetzt gleich wieder den Mut verlierst: Das alles muss nicht sein. Denn du bist dem Schicksal nicht hilflos ausgeliefert. Du kannst viel dafür tun, damit aus einer Verliebtheit, der romantischen Vorstufe der Liebe, im Laufe der Zeit die ersehnte echte, tiefe Liebe wird. Du kannst Liebe „machen“!

Um zu wissen wie, musst du die fünf Phasen der Liebe kennen. Dann kannst du tatkräftig dazu beitragen, dass sich deine gerade beginnende Partnerschaft peu à peu richtig entwickelt.

VIEL GLÜCK!

So, jetzt weißt du alles, was wichtig ist, um in der Liebe erfolgreich zu sein. Du hast aufmerksam gelesen und engagiert mitgemacht. Danke dafür!

Ich wünsche dir nun eine aufregende Zeit, an deren Ende schon bald das Liebesglück steht – vielleicht noch heute, so wie bei Doris und Jürgen, die sich innerhalb weniger Stunden aus dem Netz gepickt haben. Vielleicht aber auch erst in ein paar Wochen oder Monaten. Aber nicht ungeduldig werden, versprochen? Sei sicher, er kommt, der Mann, mit dem du leben willst. Und wenn du dein Glück gefunden hast, setze es nicht leichtsinnig aufs Spiel. Tu etwas dafür, damit es bleibt.

Berichte mir davon, wenn du magst. Ich freue mich!

www.andreamicus.de

Flirten kann man lernen!



- Lebensnahe und konkrete Tipps statt peinlicher Sprüche
- DER Ratgeber zum Thema Flirten von Deutschlands Datedoktorin Nr. 1
- Bestseller: Über 50.000 verkaufte Exemplare in Deutschland, mittlerweile in mehreren Sprachen erschienen

Nina Deißler

Flirten

192 Seiten

11,8 x 17,0 cm, Broschur

ISBN 978-3-86910-513-0

€ 9,99 [D]/€ 10,30 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

Zweismam statt einsam

Stand 2017, Änderungen vorbehalten.



- Amüsant und kurzweilig: Liebes-Expertin Andrea Micus begleitet Sie auf der Suche nach Mr. Right
- Lebensnah: Erfahrungsberichte von Frauen zwischen 40 und 80 in einem Buch
- Mit bewährten Alltagstipps, Selbst-Tests und Erfolgsrezepten

Andrea Micus

Partnersuche Ü40

200 Seiten

14,5 x 21,5 cm, Broschur

ISBN 978-3-86910-501-7

€ 19,99 [D]/€ 20,60 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-86910-517-8 (Print)

ISBN 978-3-86910-522-2 (PDF)

ISBN 978-3-86910-523-9 (EPUB)

Die Autorin: Andrea Micus ist eine erfolgreiche Journalistin und Buchautorin. Als Expertin in Liebesfragen hat sie vielen Tausend Singles bereits zu einer erfüllten Partnerschaft und einem aufregenden Liebesleben verholfen. Das Erfolgsgeheimnis: Sie verbindet unterhaltsam die Erfahrungen von Frauen auf Partnersuche mit leicht umsetzbaren Tipps.

Originalausgabe

© 2017 humboldt

Eine Marke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG,

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.schluetersche.de

www.humboldt.de

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Linda Strehl, München

Covergestaltung: semper smile, München

Covermotiv: shutterstock/retrorocket

Satz: PER Medien+Marketing GmbH, Braunschweig

Druck und Bindung: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe



Endlich wieder zu zweit!

Wenn dein letztes Date schlecht lief, wenn du mehr Idioten als tolle Männer kennengelernt hast, wenn du kurz davor bist, die Hoffnung auf eine glückliche Partnerschaft aufzugeben – dann ist es Zeit für diesen Ratgeber: Locker, unterhaltsam und alltagsnah erfährst du, wie die Partnersuche ganz schnell erfolgreich wird. Welche Fehler darfst du auf keinen Fall machen? Wie kannst du den Kreislauf von enttäuschenden Verabredungen durchbrechen? Wie schützt du dich vor Flops? Die Autorin bringt auf den Punkt, wie aus „allein“ endlich wieder „zu zweit“ wird und dass Partnersuche richtig Spaß machen kann.



Keine Umwege mehr: So findest du deinen passenden Mann

ANDREA MICUS ist eine erfolgreiche Journalistin und Buchautorin. Als Expertin in Liebesfragen hat sie vielen Tausend Singles bereits zu einer erfüllten Partnerschaft und einem aufregenden Liebesleben verholfen. Das Erfolgsgeheimnis: Sie verbindet unterhaltsam die Erfahrungen von Frauen auf Partnersuche mit leicht umsetzbaren Tipps.

www.humboldt.de

ISBN 978-3-86910-517-8



9 783869 105178 19,99 EUR (D)