



GOLDMANN

Buch

Sherry Argov nimmt kein Blatt vor den Mund, wenn sie die Dramen des Beziehungsalltags schildert: Die Frau tut alles, um ihn zu kriegen, und opfert sich für den Mann auf – und er sucht sich eine andere. Dieses witzige, temporeiche Buch gibt Antworten auf Fragen, die sich schon Generationen von Frauen gestellt haben: Warum betrachten Männer nette Frauen irgendwann bloß noch als »Inventar«? Und warum fressen die tollsten Typen ausgerechnet den Zicken aus der Hand? Seite für Seite bietet Argov kluge Tipps, mit denen jede Frau ohne Ge-nörgel oder Streit die Beziehungsfäden in die Hand nehmen kann und von ihrem Partner endlich das bekommt, was sie will: Liebe, Respekt, Zärtlichkeit, Unterstützung und Bewunderung.

Autorin

Sherry Argov ist Journalistin und schreibt regelmäßig für zahlreiche Zeitschriften und Magazine, darunter *Cosmopolitan*, *Elle* und *Glamour*. Ihr Buch *Warum die nettesten Männer die schrecklichsten Frauen haben* eroberte auf Anhieb die Bestsellerlisten und wurde bereits in über zwanzig Sprachen übersetzt. Sherry Argov lebt in Los Angeles.
www.sherryargov.com

Von Sherry Argov außerdem im Programm

Warum die nettesten Männer bei den schrecklichsten Frauen
bleiben ... und die netten Frauen verlassen (17365)

Sherry Argov

**Warum die
nettsten Männer
die schrecklichsten
Frauen haben ...**

... und die nettsten Frauen
leer ausgehen

Aus dem Amerikanischen von
Gabriele Zelisko

GOLDMANN

Dieses Buch ist unter der Nummer 16413 bereits
im Goldmann Verlag erschienen.

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag
sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht
übernommen werden. Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlags
und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden
ist daher ausgeschlossen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich
geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und
Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

39. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe November 2012

© 2004/2012 der deutschsprachigen Ausgabe

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

produktsicherheit@penguinrandomhouse.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich

Pflichtinformationen nach GPSR.)

Copyright © 2002 by Sherry Argov

Originaltitel: Why Men Love Bitches

Originalverlag: Adams Media Corporation

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: FinePic®, München

Redaktion: Irma Hoffmann-Riechert

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

AS/KW · Herstellung: IH

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17364-8

www.goldmann-verlag.de

*Ich widme dieses Buch
meiner Mutter und meinem Vater*

Inhalt

Vorwort	11
---------------	----

1 Vom Fußabtreter zur Traumfrau

*Agieren Sie wie der Hauptgewinn,
und er wird Sie um jeden Preis haben wollen*

Das nette Mädchen von nebenan	16
Sie hat dieses »Je ne sais quoi«	33
Das »neue« Biest	36

2 Warum Männer lieber das Biest nehmen

*Was jedes nette Mädchen unbedingt
wissen sollte*

Der Nervenkitzel	42
Der Mama/Hu-Komplex	54
Nur keine Gitterstäbe	59
Wer die Wahl hat, hat die Macht	65

3 Die Pralinenschachtel

*Wie Sie Ihre Weiblichkeit und Erotik
möglichst vorteilhaft einsetzen*

Nicht alle Pralinen auf einmal	72
Mehr Genuss an der Eroberung	76
Der Tanz auf dem Drahtseil	82
Sie sind nicht seine Animateurin	87

4 Die schweigsame Füchsin

*Lassen Sie ihn in dem Glauben, er sei
der Herr im Haus, während Sie bestimmen,
wo es langgeht*

Die schweigsame Füchsin fasst sein Ego mit Samthandschuhen an	94
Die schweigsame Füchsin weiß, wie man geschickt verhandelt	109
Die schweigsame Füchsin besitzt eine geheimnisvolle Aura	114
Die schweigsame Füchsin macht sich nichts vor	116

5 Die Zirkusnummer: Durch brennende Reifen springen

*Wenn Frauen ihre Eigenständigkeit aufgeben
und anhänglich werden*

Die Gewissensfrage: Wer darf über Sie bestimmen?	122
Lieber vielfältig als einfältig	130
Besser keine Zirkusnummern	135

6 Schluss mit der Nörgelei

Was zu tun ist, wenn er Sie als Teil des Inventars betrachtet und alles Nörgeln nichts hilft

Geliebte oder Mama?	146
Behandeln Sie ihn wie einen Freund	152
Lassen Sie Taten sprechen	164

7 Das geheime Kursbuch des anderen Teams

Was Sie schon immer vermutet, ihn aber noch nie haben sagen hören

Was Männer für typisch weibliche Kommunikation halten ..	172
15 Merkmale, an denen man eine anhängliche Frau erkennt	174
15 Beweggründe, warum Männer »auf cool machen«	179
15 männliche Ansichten, wie man in einer Beziehung für Romantik sorgen kann	182
15 Dinge, die Männer frustrieren	186
15 Gründe, weshalb Männer anspruchsvolle Frauen bevorzugen	188
Zehn sichere Anzeichen dafür, ob ein Mann verliebt ist ...	191

8 Geben Sie auf keinen Fall den Fahrzeugbrief ab

Warum finanzielle Unabhängigkeit Ihnen Macht verleiht

Wer darf Ansprüche auf Sie anmelden?	196
Wertlose Scheine	207

9 *Wie man die mentale Herausforderung immer neu stellt*

So lassen Sie die »Funken« wieder sprühen

1. Schritt: Verlangen Sie nicht von ihm, er solle mehr auf Sie achten – achten Sie selbst mehr auf sich 218
2. Schritt: Ändern Sie eingefahrene Gewohnheiten 221
3. Schritt: Beleben Sie Ihren Sinn für Humor neu 231

10 *Das »neue« Biest*

Die Überlebensstrategie für Frauen, die zu nett sind

- Das Biest behauptet sich 236
- Das Biest ist nie ganz erobert 239
- Echte Biestigkeit kommt von innen 243
- Das Biest hat einen starken Willen und glaubt an sich 248

Sherrys Erkenntnisse 251

Danksagung 267

Register 269

Vorwort

Warum die nettesten Männer die schrecklichsten Frauen haben ... ist ein Beziehungsratgeber für alle Frauen, die »zu nett« sind.

In diesem Buch geht es darum, was Frauen denken, aber nicht aussprechen. *Jede* Frau fühlte sich schon einmal bloßgestellt, weil sie zu sehr hinter einem Mann her war. *Jede* Frau wurde schon einmal von einem Mann umworben, der das Interesse an ihr verlor, sobald sie zu haben war. Und *jede* Frau weiß, wie es ist, als Teil des Inventars angesehen zu werden. Es gibt kaum eine Frau, verheiratet oder Single, die solche Gefühle nicht kennt.

Aber warum stehen Männer auf Biester? An dieser Stelle möchte ich ganz klar unterscheiden zwischen der negativen Bedeutung, in der dieses Wort meist eingesetzt wird, und der Bedeutung, die es hier hat. Ich möchte ganz bestimmt keiner Frau empfehlen, von nun an nur noch kratzbürstig zu sein. Das Biest, von dem ich hier spreche, ist nicht das Miststück oder die niederträchtige Intrigantin, die Joan Collins uns im *Denver Clan* vorführt. Und sie ist auch nicht die typische Bürozicke, die in der Arbeit keiner ausstehen kann.

Die Frau, von der ich spreche, ist sympathisch und gleichzeitig stark. Ihre Stärke äußert sich auf sehr subtile Art. Sie gibt ihr eigenes Leben nicht auf, sie würde niemals einem Mann nachstellen oder ihm

den Eindruck vermitteln, sie würde ihm aus der Hand fressen. Und sie gibt ihm Kontra, wenn er eine Grenze überschreitet.

Sie weiß, was sie will, würde aber *niemals* einen Kompromiss eingehen, um dies zu erreichen. Dabei ist sie feminin, die »Magnolie aus Stahl«, außen schön und zart wie eine Blume, innen hart wie Eisen. Dieser ganz besonderen Weiblichkeit bedient sie sich, um zu erreichen, was sie will. Das heißt jedoch nicht, dass sie Männer ausnutzt, denn sie ist fair. Daneben besitzt sie eine Eigenschaft, die dem netten Mädchen fehlt: Sie ist *geistesgegenwärtig*, weil sie sich nicht von romantischen Phantasien forttragen lässt. Dank dieser Geistesgegenwart schafft sie es, ihre Macht einzusetzen, wenn es die Situation erfordert.

Darüber hinaus versteht sie es, auch unter Druck gelassen zu bleiben. Während eine Frau, die »zu nett« ist, gibt und gibt, bis sie völlig ausgebrannt ist, weiß die geistesgegenwärtige Frau, wann es an der Zeit ist, »Nein« zu sagen.

Ich habe für dieses Buch Hunderte von Männern befragt, und über 90 Prozent von ihnen lachten innerhalb der ersten dreißig Sekunden zustimmend über meine Biest-Theorie. Einige Männer lächelten still in sich hinein, als wäre soeben eines ihrer am hartnäckigsten gehüteten Geheimnisse aufgedeckt worden. »Männer brauchen eine geistige Herausforderung«, meinten sie. Das war der Satz, auf den die Unterhaltungen immer wieder hinausliefen.

Die Männer, mit denen ich die Interviews führte, drückten es alle unterschiedlich aus, doch das Fazit war stets dasselbe: »Männer mögen es, wenn eine Frau ein paar *Ecken und Kanten* hat.« Quer durch alle Befragungen wurde eines deutlich: Erstens sprachen die Männer regelmäßig von *geistiger Herausforderung*, wenn sie eine Frau beschrieben, die es nicht nötig zu haben schien, auf den Richtigen zu warten. Zweitens traf das Wort *Biest* ihre Vorstellung von geistiger

Herausforderung am besten. Und die damit gemeinte Eigenschaft betrachteten sie als anziehend.

Wenn ich Männern gegenüber von *geistiger Herausforderung* sprach, war ihnen sofort klar, was ich damit meinte. Als ich dagegen ebenfalls hunderte von Frauen interviewte, verstanden sie selten dasselbe darunter. Meist dachten sie dabei an Intelligenz. Diese Gespräche bestätigten mein Gefühl und bestärkten mich in meinem Vorhaben. Ich dachte, wenn etwas bei Männern so offensichtlich ist, sollte man es den Frauen nicht vorenthalten.

Dieses Buch behandelt genau die Dinge, die Männer nie aussprechen würden. Ein Mann würde nie sagen: »Mach dich doch nicht zum Fußabtreter«, »Sag doch nicht immer nur ja« oder »Richte nicht dein ganzes Leben nach mir aus«. Dieses Buch ist nötig, *weil dies Sätze sind, die ein Mann seiner Partnerin gegenüber nie aussprechen würde.*

In den folgenden Kapiteln werden Sie immer wieder auf dieselbe Botschaft treffen: Erfolg in der Liebe hat nichts mit dem Aussehen zu tun, sondern mit der Einstellung. Die Medien würden uns gerne etwas anderes glauben machen. Wenn ein Mädchen eine Teeniezeitschrift aufschlägt, erfährt sie, dass sie etwas Bestimmtes anziehen oder sich einen besonderen Look zulegen muss, um einen Jungen auf sich aufmerksam zu machen. »Dieser Nagellack, jener Lippenstift wird ihn umhauen«, redet ihr die Zeitschrift ein. Und was lernt das Mädchen? Es muss sich dauernd Gedanken machen, ob es anderen gefällt.

Aus dem Teenager wird eine selbstbewusste Frau in den Zwanzigern, und schon bombardieren sie die Medien mit negativen Bildern des Alterns. Die Botschaft lautet nun: »Zwei Falten und ein Dehnungsstreifen und du wirst ausgemustert«, wie die Ware vom letzten Jahr, die nun zum halben Preis verschleudert wird. Und was lernt die Frau daraus? Sie muss sich dauernd Gedanken machen, dass sie anderen vielleicht *nicht* gefällt.

Und wie lautet die Botschaft dieses Buches? Dass man sich eine gewisse Respektlosigkeit zugestehen sollte, wenn man sich ein gewisses Maß an Selbstachtung bewahren will. *Nicht Respektlosigkeit gegenüber anderen Menschen, sondern gegenüber dem, was andere Menschen denken könnten.* Das Biest ist eine, die weiß, was sie tut, und unglaubliche Kraft daraus schöpft, dass sie zu unabhängigem Denken fähig ist, insbesondere in einer Welt, die nach wie vor von Frauen erwartet, sich selbst immer hintanzustellen. Sie lebt nicht nach den Vorgaben anderer, sondern nach ihren eigenen.

Sie ist die Frau, die ihre eigenen Spielregeln aufstellt, Selbstvertrauen besitzt, sich frei und stark fühlt. Und ich hoffe, dass viele Frauen dieses Gefühl mitnehmen, wenn sie dieses Buch lesen.

Die Frau, die mit Männern positive Erfahrungen macht, besitzt die subtilen Eigenschaften, von denen ich in diesem Buch spreche: Sinn für Humor und eine Aura, die ohne Worte sagt: »Ich bin der Zugführer. Ich bestimme, wo zugestiegen und wo ausgestiegen wird.« Diese Frau ist wachsam genug zu tun, was gut für sie ist, und weiß, sie muss nicht um jeden Preis an einem bestimmten Ort sein, sondern sie ist da, weil *sie selbst es so will.*

Die biestige Frau, die von den Männern so verehrt wird, besitzt diese gewisse Ausstrahlung, die nach außen suggeriert: »Was scheren mich die anderen?«, und sie hat genau diese »Ecken und Kanten«, von denen sich viele Männer nach eigenen Aussagen so magnetisch angezogen fühlen. Entscheidend ist aber, dass diese Einstellung nicht wie ein Kleid übergestreift wird, sondern dass sie von innen kommt.

Anmerkung: Auf Bitten der Befragten wurden einige Namen geändert.

1

Vom Fußabtreter zur Traumfrau

***Agieren Sie wie der Hauptgewinn,
und er wird Sie um jeden
Preis haben wollen***

»SEXAPPEAL IST ZU 50 PROZENT ETWAS,
WAS MAN TATSÄCHLICH HAT,
UND ZU 50 PROZENT DAS,
WAS DIE LEUTE DARAUSS MACHEN.«

– SOPHIA LOREN

Das nette Mädchen von nebenan

Jeder kennt ein »nettes Mädchen«. Es ist die Frau, die immer zu viel des Guten tut, die bereit ist, einem Mann, den sie kaum kennt, alles zu geben, ohne dass er im Gegenzug viel in die Beziehung investieren muss. Es ist die Frau, die blind alles gibt, weil sie sich so sehr wünscht, dass ihre Aufmerksamkeiten erwidert werden. Es ist die Frau, die sich mit allem arrangiert, was ihr Mann mögen oder sich wünschen könnte, weil sie die Beziehung mit allen Mitteln aufrechterhalten möchte. Und so gut wie jede Frau befand sich schon irgendwann einmal in genau dieser Lage.

Die gängigen Modezeitschriften geben Frauen lächerliche Beziehungstipps, die man sich nur oberflächlich anzusehen braucht, um zu verstehen, warum Frauen so sehr darauf aus sind, immer zu viel des Guten zu tun. »Spielen Sie die Standhafte, und kochen Sie ihm dann ein Vier-Gänge-Menü ... Backen Sie ihm zum Valentinstag Kekse mit eigens aus Malaysia eingeflogenen exotischen Dekorationen (die aus dem Lifestyle-Magazin) ... Und vergessen Sie auf keinen Fall die kleinen Deckchen und die Bio-Erdbeeren, für die Sie zwei Stunden durch die Gegend gefahren sind. Das alles kredenzen Sie ihm anlässlich der zweiten Verabredung in einem schwarzen Negligé.« Und was kommt bei diesem Rezept am Ende heraus? Ein komplettes Desaster.

1. Erkenntnis

**Die Dinge, denen wir im Leben am meisten
hinterherjagen, laufen vor uns weg.**

Das gilt in verstärktem Maße für Männer. Seien Sie gewarnt: Wenn Sie ihn in schwarzen Dessous jagen, wird er zuerst Sex mit Ihnen haben ... und danach so schnell wie möglich das Weite suchen.

Warum ergreift ein Mann in einer solchen Situation die Flucht? Er rennt weg, weil die Frau durch ihr Verhalten ausdrückt, dass sie sich selbst nicht besonders viel Wert beimisst. Die Beziehung ist neu, die Bindung zwischen beiden noch nicht besonders intensiv, und dennoch hat sie schon ihren höchsten Trumpf ausgespielt.

Die Tatsache, dass sie bereit ist, einem praktisch wildfremden Mann sofort zu viel anzubieten, lässt auf einiges schließen. Er muss entweder annehmen, dass sie verzweifelt einen Mann sucht oder dass sie mit jedem ins Bett geht. Oder am Ende sogar *beides*. Was dabei auf der Strecke bleibt, ist seine Wertschätzung der ganzen Anstrengungen, die sie unternommen hat. Sobald ein Mann anfängt, den Respekt vor einer Frau zu verlieren, weil sie sich selbst bereitwillig abwertet, will er ihr gar nicht mehr näherkommen. Dessous hin oder her.

Eine Traumfrau hingegen würde sich niemals selbst ins Aus katalpultieren, um jemanden zu beeindrucken. Und genau aus diesem Grund würde die Frau, in die er sich tatsächlich verliebt, kein Vier-Gänge-Menü auftragen. Und sie würde auch nicht das gute Porzellan aus dem Schrank holen. Bei ihr gibt es zum Auftakt einen einzigen Gang – Popcorn. Ohne verspielte Deckchen auf dem Tisch. Eine Tupperware-Schüssel reicht völlig. Sie fragt ihren Gast schlicht und ergreifend: »Hey, willst du sie aus der Tüte oder in einer Schüssel?« Sechs Monate später kocht dieselbe Frau ein richtiges Essen und stellt ihm einen dampfenden Teller vor die Nase. Und was sagt er sich? »Junge! Du musst schon etwas Besonderes sein!«

Ob Sie die Sauce zu den Spaghetti vom italienischen Feinkosthändler um die Ecke haben, spielt eine untergeordnete Rolle. Sein

Kommentar wird in jedem Fall lauten: »Das sind die besten Spaghetti, die ich jemals gegessen habe!«

Jetzt fühlt er sich wie ein König. Und der einzige Unterschied liegt darin, wie viel Zeit und Mühe er dafür einsetzen musste. Er hat dieses Gefühl nicht sofort bekommen und weiß es daher um so mehr zu schätzen.

2. Erkenntnis

**Es sind nicht immer die ganz besonderen
Frauen, für die Männer Berge versetzen
würden. Und oft sind es diejenigen,
die sich gar nicht so sehr darum zu
kümmern scheinen.**

Hier geht es nicht darum, ein Spiel zu spielen oder jemanden zu manipulieren. Es geht darum, ob Sie im Grunde Ihres Herzens ein bedürftiges Wesen sind oder ob Sie ihm auf selbstverständliche Weise zeigen können, dass Sie in der Beziehung eine gleichwertige Partnerin sein werden. Es geht darum, ob es Ihnen gelingt, in einer Beziehung *auf eigenen Beinen zu stehen*.

Was wäre, wenn Sie ihm vom ersten Tag an zu verstehen gäben, dass Sie für ihn zu allen nur denkbaren Verrenkungen bereit sind? Er würde denken, Sie sind verzweifelt auf der Suche nach einem Mann, und würde ausreizen wollen, wozu er Sie tatsächlich bringen kann. Das liegt in der Natur des Menschen. Er würde sofort anfangen, das Gewässer auszuloten. Und je leichter Sie sich formen lassen, um so größer werden die Verrenkungen, die er von Ihnen erwartet. Er wird Sie sehr bald als eine dieser Duracell-Batterien betrachten, die uns aus

der Werbung noch in lebhafter Erinnerung sind. »Wie weit schafft sie es? Welche maximale Leistung kann ich aus ihr herausholen?«

Nette Mädchen müssen lernen, was ein Biest längst weiß: Wenn man zu viel des Guten tut oder ihm stets zu Diensten steht, verliert ein Mann den Respekt, damit wiederum erlischt die ganze Attraktivität, und die Beziehung steht früher oder später vor dem Aus.

Die meisten Männer betrachten eine Frau, die für sie durch brennende Reifen springen würde, nicht als jemanden, der sie geistig fordert. Intelligente Frauen machen oft den Fehler zu glauben, dass sie, wenn sie über eine höhere Schulbildung verfügen, in einer politischen Diskussion besser abschneiden und über Aktienkurse Bescheid wissen, beim Essen eine angeregte Unterhaltung mit einem Mann führen können. Doch die mentale Herausforderung hat wenig mit Konversation zu tun. (Zugegeben, wenn jemand Harald Schmidt und Helmut Schmidt für ein und dieselbe Person hält, heißt es: Houston, wir haben ein Problem.)

Im Allgemeinen geht es bei der geistigen Herausforderung darum, ob Sie Respekt von ihm erwarten, wie Sie sich ihm gegenüber verhalten und dass er weiß, Sie haben keine Angst, ohne ihn auskommen zu müssen.

Das nette Mädchen macht den Fehler, stets verfügbar zu sein. »Ich möchte keine Spielchen spielen«, heißt es dann. Also zeigt es ihm, wie sehr es fürchtet, ihn zu verlieren, so gewinnt er sehr bald den Eindruck, dieses Mädchen voll und ganz in der Hand zu haben. Das ist der Punkt, an dem Frauen gewöhnlich anfangen, sich zu beklagen: »Er nimmt sich nicht genügend Zeit für mich. Er ist nicht mehr so romantisch, wie er einmal war.«

Ein Biest überlegt sich genauer, wann es zur Verfügung steht. Manchmal hat es Zeit, manchmal nicht. Aber es ist immer nett. Nett genug, seine Bitte um eine Verabredung zumindest in Erwägung zu

ziehen und gelegentlich darauf einzugehen. Klartext? Ein Biest gehört einem Mann nie mit Haut und Haar.

Was ist mit der Frau, die sofort alles liegen und stehen lässt und sich ins Auto setzt, um zu einem Mann zu fahren? Auch hier weiß der Mann, dass er sie ganz und gar in der Hand hat. Nach den ersten paar Verabredungen mit ihr geht er mit seinen Freunden weg, kommt um Mitternacht heim, ruft sie an, und schon spurtet sie los. Wenn eine Frau mitten in der Nacht in den Wagen steigt und zu einem Mann fährt, fehlt nur noch, dass auf dem Autodach in Leuchtbuchstaben die Aufschrift HEIMSERVICE aufblinkt.

3. Erkenntnis

**Ein Mann fühlt sich von einer Frau
geistig gefordert, wenn er
annehmen muss, sie gehöre ihm
nicht mit Haut und Haar.**

Die Art, wie Sie die Zeit mit ihm verbringen, sagt viel aus: Das nette Mädchen sitzt, nachdem es den Jungen eine Woche kennt, völlig gelangweilt in einem Sessel und sieht ihm zu, wie er etwas macht, das *ihn* interessiert – sei es, dass er sich eine Sportübertragung im Fernsehen ansieht, seine Angelausrüstung ordnet, auf der Gitarre klimpert oder das Auto repariert. Dem Mädchen ist elend zumute, aber es würde sich niemals beschweren. Stattdessen versucht es, das Beste daraus zu machen, und dreht Däumchen, nur um mit ihm zusammen zu sein.

Das Biest dagegen meldet sich ausgiebig zu Wort. Ja, es beschwert sich eigentlich die ganze Zeit. Das ist im Grunde genommen nicht

schlecht, weil es damit signalisiert, dass er sich nicht alles erlauben kann. Aber bedenken Sie, mentale Herausforderung hat wenig mit verbalen Auseinandersetzungen zu tun. Es geht darum, wie Sie handeln und wie viel Sie von sich selbst *aufzugeben* bereit sind. Ein Beispiel: Er erzählt, dass er auf Blondinen steht. Sie haben gebräunte Haut und schwarzes Haar. Beim nächsten Treffen mit ihm sind Ihre Haare gebleicht und die Augenbrauen passend gefärbt. Im Klartext? Er spürt genau, dass er Sie voll und ganz in der Hand hat.

»Liebe geht durch den Magen«, heißt es. Das ist richtig, aber niemand sagt, dass man sich stundenlang zum Sklaven machen muss, um ihn zu verköstigen. Ob er sein Essen auswärts bekommt oder Sie etwas nach Hause bestellen, Hauptsache, der Magen ist gefüllt. Faustregel: Wenn es warm ist, wird er es essen. Alles was darüber hinausgeht, ist vergebliche Liebesmüh.

Frauen sind darauf gepolt, sich selbst aufzugeben. Ich habe noch in keiner Männerzeitschrift einen Beitrag entdecken können, wie man(n) eine Frau mit einem viergängigen Menü verwöhnen kann. Kochrezepte tauchen noch am ehesten in der Bodybuilding-Ecke auf, wo den Männern erklärt wird, wie man Eier mit Weizenkeimen mischt.

Ich spreche bewusst das Thema Kochen an, weil es eines der typischen Felder ist, auf denen Frauen sich zu sehr ins Zeug legen. Das soll nicht heißen, Kochen sei generell verpönt. Es ist in Ordnung zu kochen, wenn Sie feiern, dass Sie seit einem Jahr zusammen sind. Oder wenn er Geburtstag hat und Sie ihn mit etwas ganz Besonderem überraschen möchten.

Zu einem besonderen Anlass und vorausgesetzt, er hat es verdient, ist Kochen ein nettes »Extra«. Das ist es jedoch nicht, wenn Sie ohne besonderen Grund loslegen. Da dies ein Buch für Frauen ist, würde ich sträflich meine Pflicht vernachlässigen, wenn ich Ihnen nicht ein paar Rezepte für die ersten Wochen einer Beziehung an die Hand gäbe.



Vorspeise



Popcorn à la carte

Ich rate zu Popcorn, weil es so einfach und schnell zuzubereiten ist. Stellen Sie als Erstes die Tüte in die Mikrowelle. Wenn alle Maiskörner aufgegangen sind, nehmen Sie das fertige Popcorn heraus, aber Vorsicht, es ist sehr heiß. Tragen Sie dabei unbedingt einen Topfhandschuh und eine Schürze, und arbeiten Sie mit einem Pfannenwender. Das macht nicht nur Eindruck auf Ihren Gast, es sieht auch so aus, als wüssten Sie ganz genau, was Sie da tun.

Sollte sich herausstellen, dass das Popcorn verbrannt ist, achten Sie darauf, wo es verbrannt ist. Ist es nur oben schwarz, entsorgen Sie die angekolkten Körner und füllen den Rest in eine Schüssel. Servieren Sie diese Ihrem Gast, und warten Sie auf einen geeigneten Moment, um eine weitere Tüte für sich selbst zuzubereiten.

Portionen: eineinhalb. (Reicht völlig.)

Hauptspeise

Feinschmecker-Häppchen

Bringen Sie einen Topf Wasser zum Kochen, und werfen Sie zwei Wiener Würstchen hinein. Erhitzen Sie diese fünf Minuten lang, bis sie knackig oder fast *al dente* sind. Versorgen Sie Ihren Gast mit einem Erfrischungsgetränk (Brause-tabletten). Schicken Sie ihn damit auf den Balkon, damit er dort die Aussicht genießt – denn Ambiente ist alles. Sobald er Ihnen nicht mehr zusieht, schneiden Sie die kleinen Wiener Würstchen in Scheiben und stecken in jede Scheibe einen Zahnstocher. Sie können Ihrer Kreativität auch freien Lauf lassen, indem Sie verschiedenfarbige Cocktailspießchen verwenden. Servieren Sie

nun die Wiener mit zwei »leckeren Saucen« zum Dippen, die Sie daneben anrichten: Ketchup und Senf. Und bezeichnen Sie Ihre Kreation niemals als Wiener Würstchen, sprechen Sie stets nur von Ihren »Feinschmecker-Häppchen«.



Nun zum Dessert: Windbeutel (Tiefkühl-Heimdienst) mit Kaffee (Instant). Ein guter Abschluss ist immer ein Bonbon, das den Atem erfrischt. Ich empfehle Pfefferminz.

Sie wissen, dass Ihr Menü ein durchschlagender Erfolg war, wenn er beim nächsten Mal darauf besteht, Sie zum Essen auszuführen. Und mit Sicherheit wird er nie mehr fragen: »Und was gibt es heute?«

Sollte ihm nach geraumer Zeit doch einmal ein Ausrutscher unterlaufen, und er bittet Sie, etwas zu kochen, bieten Sie ihm an, Ihr Spezialmenü für ihn zuzubereiten: Popcorn, Häppchen und einen Windbeutel, zum Hinunterspülen Kaffee und ein Brausegetränk. Dann sollten Sie sich so schnell wie möglich zum Ausgehen fertig machen, weil er spätestens innerhalb einer Stunde irgendwo einen Tisch reserviert hat.

Das Biest ist nicht der Typ Frau, der daheim sitzt und Überstunden macht, um seine Männer betörenden Fertigkeiten zu vervollkommen. Vorerst hat es lediglich den Vorsatz, anregende Gesellschaft zu sein. Das ist auch mehr als genug, bis er sich den Platz mit der schönsten Aussicht wirklich verdient hat.

Seien Sie zu Beginn besonders aufmerksam, und achten Sie auf Folgendes: Wenn er in der Werbungsphase schon nicht bereit ist, den kleinen Finger zu rühren, zeigt Ihnen das klipp und klar, dass er sich auch in Zukunft nicht bemühen wird. Ein solches Verhalten sagt nichts über Ihren Wert aus, dafür aber eine Menge darüber, was von

ihm zu erwarten ist. Und es gibt Aufschluss darüber, wie Sie sich ihm präsentieren. Kommen Sie ihm zu sehr entgegen? Wenn er ebenfalls viel zu bieten hat, Sie ihm aber nicht gestatten, es Ihnen zu Füßen zu legen, hat er keine andere Wahl, als klein beizugeben. Wenn ein nettes Mädchen zu viel des Guten tut, drückt es damit aus: »Ich habe nicht genug zu bieten, ich bin nicht gut genug.« Das Biest hingegen sendet eine ganz andere Botschaft aus: »Ich bin gut. Nimm mich, wie ich bin, oder lass es bleiben.« Dazu eine Gegenüberstellung:

»Ich habe nicht genug zu bieten, ich bin nicht gut genug.«	»Ich bin gut. Nimm mich, wie ich bin, oder lass es bleiben.«
Sie ruft ihn häufig an und fordert ihn auf: »Bitte ruf mich zurück.«	Sie kommt auf sein Angebot zurück, wenn sie Zeit hat.
Sie steht Gewehr bei Fuß.	Sie trifft sich mit ihm, wenn es in ihre Planung passt.
Sie kennt ihn noch kaum und gibt ihm schon zu verstehen, dass sie auf eine Beziehung aus ist.	Sie geht aus, um Spaß zu haben, und gibt einem praktisch Fremden keine Versprechen.
Ruft er tatsächlich an, regt sie sich auf, dass er sich nicht früher gemeldet hat.	Wenn er sie anruft, ist er neugierig, wo sie gerade ist und warum sie nicht zu Hause ist.
Oft fährt sie.	Entweder er holt sie ab, oder er kann bleiben, wo der Pfeffer wächst.
Sie fragt: »Wie geht es mit unserer Beziehung weiter?«	Er hat keinerlei Anhaltspunkte, wie es mit der Beziehung weitergeht, und sie belässt es dabei.
Sie redet vom Kinderkriegen.	Sie hat vergessen, wie er mit Nachnamen heißt.
Sie fragt ihn nach der »Ex«.	Er redet von seiner »Ex«, sie schaut auf die Uhr.
Die eine = Fußabtreter	Die andere = Traumfrau

Der Grundstein für die weitere Entwicklung wird am ersten Tag gelegt. Von Anfang an versucht er bewusst (ja, bewusst) herauszufinden, wo die Grenzen liegen und *wie viel er sich erlauben kann*.

Das Telefonverhalten sagt ebenfalls eine Menge aus. Warten Sie ab, bis Sie von ihm etwas gehört haben, ehe Sie etwas planen? Geraten Sie völlig aus dem Häuschen, wenn er nicht anruft, nicht Bescheid gibt oder nicht wie erwartet auftaucht?

Sollte das der Fall sein, werden Sie ihm damit bestimmt keine Lektion in Sachen Pünktlichkeit erteilen. Sie zeigen ihm vielmehr, dass er Sie voll und ganz in der Hand hat, und das ist nicht die Botschaft, die Sie an jemanden aussenden sollten, den Sie eben erst kennen gelernt haben.

Die meisten Männer rufen absichtlich nicht an, um zu sehen, *wie Sie darauf reagieren*. Wenn eine Frau aufgebracht ist, ist leicht zu erkennen, was in ihr vorgeht. Und ein Mann kann mühelos ausloten, wie sehr eine Frau eine Beziehung wünscht oder braucht, indem er sich einfach ein klein wenig zurückzieht. Vergessen Sie also all die anderen Zeitschriftentheorien, warum Männer nicht anrufen.

4. Erkenntnis

**Manche Männer rufen absichtlich nicht an,
weil sie sehen möchten, wie Sie reagieren.**

Es entspricht dem Wesen der Männer, erst einmal auszutesten, wie viel sie sich erlauben können. Das kann man schon im Verhalten von Kindern, ja sogar von Haustieren beobachten, und es ist etwas ganz Normales.

Etwas Distanz ist außerdem ein Instrument, das Männer einsetzen,

um sich über den Stand der Beziehung Klarheit zu verschaffen. Kein Mann würde sagen: »Schatz, ich muss Klarheit haben, wo ich mit dir stehe.« Er zieht sich lieber etwas zurück und sieht sich an, wie Sie damit umgehen. Reagieren Sie emotional, verschafft ihm das ein Gefühl der Kontrolle. Und reagieren Sie sehr häufig emotional, wird er das Zusammensein mit Ihnen früher oder später nicht mehr als mentale Herausforderung betrachten. Ist aber nicht absehbar, wie Sie sich verhalten, bleibt die Herausforderung bestehen.

Außerdem verschafft er sich mit dieser Distanz etwas, was er unbedingt braucht: Luft zum Atmen. Sollten Sie einmal etwas länger als gewohnt nichts von ihm hören, zeigen Sie ihm, dass Sie es ihm absolut nicht verübeln. Diese Einstellung wird bei ihm die Frage aufwerfen, ob Sie ihn gar nicht vermissen (d.h. »nicht brauchen«), wenn er sich nicht blicken lässt. Das kann für ihn der Auslöser sein, Ihnen entgegenzukommen, weil er Sie nicht als anhänglich betrachtet.

Vermeiden Sie Fragen wie: »Warum hast du mich nicht angerufen?« oder »Warum hast du eine ganze Woche lang nichts von dir hören lassen?« Wenn Sie so tun, als wäre es Ihnen nicht einmal aufgefallen (weil die Zeit verfliegt, wenn so viele aufregende Dinge passieren), wird er von sich aus auf Sie zukommen. Warum? Weil er nicht das Gefühl hat, dass Sie ihm aus der Hand fressen.

Eine der auflagenstärksten Jugendzeitschriften gab Mädchen vor kurzem einen ganz schlechten Rat. Dort wurde ihnen empfohlen, an Orten, an denen er überhaupt nicht damit rechnet, wie etwa in seinem Rucksack oder in seinem Spind, Zettel mit kleinen Botschaften für ihn auszulegen oder »ein Gedicht zu schreiben und es hinter den Scheibenwischer zu klemmen«. Und als ob das nicht schon reichen würde, seinem Interesse den Todesstoß zu versetzen, kommt es aber noch besser. Es hieß zu allem Überfluss auch noch, man solle ihn dabei ertappen, wie er »sich eine Pizza liefern lässt«. Okay. Werfen wir alles zusammen, und

sehen wir, was dabei herauskommt: ein todsicheres Zeichen dafür, dass man ständig auf der *Pirsch* nach ihm ist.

5. Erkenntnis

Wenn Sie von Anfang an die Abhängige sind, verliert er das Interesse. Doch wenn Sie eine Frau sind, die er nicht haben kann, sieht er darin eine Herausforderung.

Ich wiederhole, es geht nicht darum zu lernen, wie man ein bestimmtes Spiel spielt. Es geht darum, menschliche Wesenszüge zu durchschauen und sich entsprechend zu verhalten. Wenn ein Mann eine Frau kennen lernt, die souverän wirkt, wird es für ihn zur Herausforderung, ihre Zuneigung zu gewinnen.

Versucht er zum Beispiel, eine Frau dazu zu bringen, Unsicherheit zu zeigen, diese zieht sich aber mit Bravour aus der Affäre, verändert sich plötzlich die Paardynamik. Derselbe Mann, der eben noch beziehungscheu war, ist auf einmal bekehrt. Er fängt an sich auszumalen, wie er das so genannte Biest dazu bringen könnte, ihm etwas zu kochen, seine Socken zu ordnen oder ihn durch die Gegend zu chauffieren. Begäbe die Frau sich jedoch *von Anfang an* in die Rolle der Abhängigen, würde er das nie in derselben Weise zu schätzen wissen.

Ein weiterer Fehler, den Frauen häufig machen, ist, sich selbst herabzusetzen. Bei einer Verabredung sollten Sie niemals über die Schönheitsoperation sprechen, der Sie sich unterziehen wollen, oder wie viel Sie abnehmen wollen. Pressen Sie keine Komplimente aus ihm heraus. Sie sollten sich Ihres Wertes absolut sicher sein.

Denken Sie sich: »Hier stehe ich in meiner vollen Pracht, und etwas Besseres gibt es nicht.« Sparen Sie sich das Geld für den Therapeuten.

Sagen Sie es sich einfach so lange vor, bis Sie es richtig verinnerlicht haben. Früher oder später *werden* Sie es glauben – und er ebenso.

Bescheidenheit? Keine Sorge. Das ist nur ein Gebrechen, für das es Heilung gibt, ein mentaler Ausrutscher. Falls Sie sich dabei ertappen, bescheiden oder zurückhaltend zu sein oder in ähnlichen Unsinn zu verfallen, regeln Sie dieses Problem sofort. Betrachten Sie sich auf der Stelle wieder als »Hauptgewinn«. Absatz. Ende der Geschichte. Fall abgeschlossen. Wenn andere solches Selbstvertrauen nicht gut finden, ist das deren Problem. *Warum? Sie kommen immer vor den anderen.*

Typischer Fall: Schon mal von einem Mann erzählt bekommen, alle Kerle seien hinter seiner Ex her? Er stilisiert sie dermaßen hoch, dass es Ihnen die Sprache verschlägt, wenn Sie endlich ein Bild von ihr sehen. Und alles, was Sie dazu hervorbringen, ist: »Schatz, sie sieht aus, als hätte sie die Hauptrolle in *Lassies Heimkehr* gespielt.« Sorgen Sie sich nicht, wenn er sie verteidigt: »In Wirklichkeit sah sie viel besser aus.« Zieht nicht, nächster Versuch: »Sie sah damals besser aus?« (Schweigen.) »Nein ehrlich, sie ist da wirklich schlecht getroffen.« (Zieht immer noch nicht.)

Die Frauen müssen verstehen, dass es sehr wenig mit dem Aussehen zu tun hat, wenn ein Mann eine Frau als Hauptgewinn betrachtet. Im eben geschilderten Beispiel hatten wir es mit einem ganz einfachen Trick zu tun, der wie folgt funktioniert: Sie verhielt sich wie ein Hauptgewinn, und dann passierte das Eigenartige: Ihm fiel nicht mehr ein, was an der anderen so besonders war.

6. Erkenntnis

**Wie Sie sich selbst sehen, ist ausschlaggebend dafür,
wie ein Mann Sie sieht.**