

Regina Swoboda

Die Raffinesse einer Frau

Regina Swoboda

Die Raffinesse einer Frau

Werden Sie Männerflüsterin

Kösel



Mix

Produktgruppe aus vorbildlich
bewirtschafteten Wäldern und
anderen kontrollierten Herkünften

Zert.-Nr. SGS-COC-1940
www.fsc.org
© 1996 Forest Stewardship Council

Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier
Pamo Sky liefert Arctic Paper Mochenwangen GmbH

Copyright © 2009 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Umschlag: Elisabeth Petersen, München
Umschlagmotiv: René Spath/Kirsty Pargeter, panthermedia.net
Illustrationen: Wolfgang Pfau, Baldham
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-466-30854-5

www.koesel.de

Inhalt

Einleitung:	
Willkommen zur »Mission Impossible«	9
1 Entspannen Sie sich und öffnen Sie Ihr Herz	13
Reines Vergnügen: Spielen Sie mit Ihrer Energie	15
Strahlende Momente: Entdecken Sie Ihre weibliche Energie	19
Stark gegen Attacken: Wehren Sie sich mit Liebe und Leichtigkeit	23
Stop bitching: Gute Frauen, böse Männer. Oder etwa umgekehrt?	30
2 Singlefrau – warum denn?	35
Männer haben Angst vor starken Frauen – wirklich?	37
So helfen Sie ihm, Sie glücklich zu machen	40
Räumen Sie in Ihrem Inneren auf und suchen Sie nach Ihrer positiven Einstellung	43
Und jetzt: Nur ein kleiner Schritt zur Magie des Flirtens	45
Das erste Date: Locker, entspannt, ehrlich – und bloß nicht zu ernst!	48

Zum Schluss etwas zum Mutmachen:	
Drei schöne Geschichten	50
3 Glauben Sie an ihn – dann wird er sein Bestes geben!	57
Er meint's doch nur gut	61
Hat er gesagt, er liebt mich nicht?	65
Ihr Glaube gibt ihm Kraft	66
Was eine Frau beim Date so glaubt	68
4 Runter mit der Rüstung!	73
Schlechte Mode: Warum so viele Frauen	
eine Rüstung tragen	75
Beantworten Sie Angriff mit Liebe!	78
Die hohe Kunst des Nachgebens	80
Recht haben oder glücklich sein?	85
5 Spielen Sie in seinem Team	87
Entscheiden Sie sich: Einzelkämpferin oder Teamworkerin?	89
Das Ego, die Nähe – und das Beste von beiden	93
Warum Männer das Team so lieben	96
Große Spielverderber: Die hohen Erwartungen	99
Sortieren Sie die Ansprüche	101
Geben und Nachgeben – ein Tanz!	104
6 So werden Sie sein bester Coach	109
Männerflüstern: Was wir von den Pferden lernen	111
Wie gute Männer gemacht werden	115
Werkzeuge, die beim Coaching helfen	119
Das Muster von Fragen und Feedback	121

7 Schenken Sie ihm Anerkennung	127
Loben Sie sich erst mal selbst	129
So lernen Sie, sich selbst zu schätzen	132
Dankbarkeit – die schönste Form der Anerkennung	133
Machen Sie ihn stark in seinen Stärken	137
Machen Sie das Beste aus seinen Schwächen	142
8 Leben Sie leicht und bleiben Sie neugierig	147
Zunächst: Weg mit dem Stress!	149
Das A und O: Kommunikation, die Spaß macht	156
Das Leben mit ihm: Nehmen Sie's doch mal locker!	159
Spielen: Spontan sein macht das Leben leichter	163
9 Zünden Sie seine Lichter an!	169
Selbsterkenntnis: Licht, das Ihr Leben verändert	172
So können Sie sein Licht hören, sehen und spüren	178
Jetzt drehen Sie am Schalter: Lichter aus – oder an	182
Die Liebe im richtigen Licht	187
10 Willkommen in der Realität	191
Wünsche äußern: Männer können nicht Gedanken lesen	195
Wünsch dir was: Lösungen finden und das Leben ändern	198
Ein geplatzter Traum ist besser als lebenslanges Grübeln	202
Klartext: So sagen Sie's direkt	206
Interpretationen: Vorsicht, Falle!	209
Starre Positionen: Eine Mauer gegen Nähe	213

11 Feuer und Wasser:	
Sie passen doch zusammen!	215
Mix der Energien: Was uns trennt	
und was uns verbindet	217
Gemeinsam auf die Bühne des Lebens	223
Bewegen Sie sich im Tempo der Liebe	227
Drei Schritte für die Liebe	230
12 Lassen Sie sich verwöhnen	237
Üben Sie Ihr Talent zum Vergnügen	239
Gewöhnen Sie ihm nicht ab, Sie zu verwöhnen	243
So stärken Sie den Verwöhnfaktor	246
13 Machen Sie ihn zu Ihrem König!	251
Er ist der Pilot und Sie sind sein Radar	254
Lassen Sie ihn König sein	257
Etikette: Behandeln Sie den König gut	260
Erfinden Sie Ihren König	262
Anhang	268
Leserservice	268
Dank	269
Literaturhinweise	271

Einleitung: Willkommen zur »Mission Impossible«

Als die Emanzipation der Frauen so richtig begann, haben wir alle erwartet, dass – nach einer kurzen Phase der Verunsicherung – das Zusammenleben der Geschlechter zu einer neuen, wunderbaren Qualität findet: Die Frauen werden deutlich selbstbewusster, die Männer etwas sanfter. Und alle glücklich.

Vieles davon ist wahr geworden: Tatsächlich sind die Frauen heute selbstbewusster. Tatsächlich sind Männer sanfter geworden. Aber glücklich? Nein, glücklich sind die meisten nicht. Denn die Phase der Irritation war leider nicht nur kurz – es war auch keine Phase. Sie ist ein Dauerzustand geworden. Die Irritation hat sich etabliert, hat sich tief hineingefressen in das Verhältnis der Geschlechter.

Viele Frauen sind zunehmend enttäuscht darüber, dass Männer ihre Erwartungen auch nicht annähernd erfüllen. Dabei haben sie doch gelernt, klar und deutlich zu sagen, was sie wollen. Oder etwa nicht? Männer sind frustriert, weil sie es den Frauen offensichtlich nie recht machen können. Dabei wissen sie doch inzwischen, was Frauen wollen. Oder etwa nicht?

Frauen fühlen sich missverstanden. Männer fühlen sich nur noch angezickt. Viele flüchten sich in unverbindliche Affären, weil sie von einer festen Beziehung vor allem eines erwarten: endlosen Stress.

Doch auch unverbindliche Affären sind nicht das, was die meisten Frauen und Männer möchten. Kann man das ändern? Ich behaupte: Ja, das kann man ändern! Und das ist gar nicht mal so schwer.

Ich behaupte auch: Die Frauen können das ändern. Wenn sie das Männerflüstern lernen. Beim Männerflüstern kommt es darauf an, dass Frauen ihre weibliche Energie neu entdecken und stärken, dass sie ihre Rüstung ablegen und nicht mehr auf Kampf programmiert sind. Dann klappt's auch mit den Männern. Frauen müssen nur die Kurve kriegen – in die Weiblichkeit.

Einen Aufschrei höre ich da. Lautes, entsetztes Kreischen aller Frauen, die um Emanzipation gerungen haben, die emanzipiert sind oder daran arbeiten, es zu sein.

Immer mit der Ruhe! Es ist doch die höchste Form der Emanzipation, mit sich selbst entspannt umzugehen. Mit sich selbst glücklich zu sein. Und mit dem geliebten Mann.

Ja, die Frauen haben das in der Hand. Weil sie die große Irritation ausgelöst haben. Weil sie selbst am meisten irritiert sind, hin und her gerissen zwischen all den Rollen, die sie heute spielen und spielen können.

Welche Masse an Einflüssen auf die Frauen einprasselt, demonstrierte einmal eine Teilnehmerin bei einem meiner Männerflüsterin-Seminare. Sie kam mit zwei großen, prall gefüllten Plastiktüten und kippte den Inhalt auf den Boden des Tagungsraums. Da lag dann ein Berg von Ratgeberbüchern und Zeitungsausschnitten. »Wonach soll ich mich denn richten?«, fragte die Frau. »Hier steht, ich soll immer für ihn da sein. Woanders steht, ich soll auf Distanz gehen. Hier steht, ich soll ihn anrufen. Woanders steht, ich soll warten, bis er sich meldet. Hier steht, ich soll mich mit voller Power durchsetzen. Woanders steht, ich soll die Nachgebige sein. Hier steht, ich soll alle Register der Verführungskunst ziehen. Woanders steht, ich soll mich erobern lassen. Und so weiter, und so weiter. Was denn nun?«

Die Teilnehmerin war Anfang 30, gebildet, mit einem guten

Job. Eine Frau, die selbstbewusst genug ist, uns das Sammelsurium an Ratschlägen vor die Füße zu werfen. Eine Frau, die nicht in der Sackgasse verharren will, sondern einen Weg hinaus sucht. Einen Weg, der zu ihr passt.

Den eigenen Weg zum Umgang mit Männern finden: Darum geht es in meinen Seminaren – und darum geht es auch in diesem Buch. Es ist ein individueller Weg. Weil jede Frau und jeder Mann individuelle Eigenarten haben. Und weil jeder eine andere Vorstellung davon hat, wie das Zusammenleben sein soll. Aber eines wollen wir alle: glücklich sein. Am liebsten miteinander.

Für die Lebensbedingungen, die sich in den letzten Jahren entwickelt haben, gibt es ja kein Vorbild. Aber eines ist klar: Das alte Modell von »Man lebt gemeinsam in einem Haus und hasst sich« ist out.

Jeder Einzelne muss seine Ansprüche klären, jedes Paar kann heutzutage ein individuelles Modell des Zusammenlebens für sich entwerfen. Das geht nicht mit halbherzigen Tricks und Manipulationen. Das geht nicht mit Kampf und Krampf, Misstrauen und Rechthaberei. Es geht auch nicht ohne Kompromisse. Für einen guten Kompromiss muss jedoch niemand sein Natürlichem verleugnen.

Es geht aber mit Männerflüstern. Klar: Dabei denken Sie an den »Pferdeflüsterer«. Auch klar: Ihr Mann ist kein Pferd. Selbstverständlich nicht. Aber erinnern Sie sich, wie sanft, geduldig, vertrauensvoll der Pferdeflüsterer sich diesem anderen Wesen genähert hat? Und wie das andere Wesen dann dem Flüsterer gefolgt ist? Ohne Gezerre, ohne Knute, ohne Befehle und Befehlstöne. Ganz leise. Ganz freiwillig.

Dieses Prinzip ist die Basis des Männerflüsterns: Interesse am anderen Wesen aufbauen, seine Sprache verstehen, sein Temperament erfühlen, seine Eigenheiten akzeptieren. Vertrauen haben. An ihn glauben.

Beim Männerflüstern erfahren Sie, was bisher an Ihrer Kommunikation mit Männern vielleicht nicht gestimmt hat. Und

Kommunikation bezeichnet dabei nicht nur das, wie Sie mit einem Mann reden, sondern auch, wie Sie sich ihm gegenüber verhalten, also auch die nonverbale Kommunikation. Sie entwickeln beim Männerflüstern eine neue Form der Kommunikation, die erfolgreicher und effektiver ist. Und zwar auf Dauer, weil sich das Verständnis zwischen Ihnen und einem Mann ganz grundsätzlich ändert. Übrigens nicht nur im Verhältnis zum Partner. Auch zum Sohn, dem Bruder und dem Chef.

Beim Männerflüstern lernen Sie, das Licht in den Augen eines Mannes zu sehen, wenn er sich wirklich wohlfühlt. Sein Strahlen. Das Strahlen eines Königs. Denn das will ein Mann ja sein: ein König, der Sie zu seiner Königin machen will.

Entspannen Sie sich
und öffnen Sie
Ihr Herz

1



Nur wenige Menschen sind in der Lage, ihre Liebe lebendig zu halten oder sogar mit zunehmenden Jahren mehr Intimität zu erleben. Wenn Ihnen das nicht möglich ist, liegt es meist daran, dass wir uns der Auswirkungen unserer Kommunikation und unserer eigenen Verantwortung nicht bewusst sind. Wenn es nicht gut läuft, warten wir ab und hoffen, es werde schon irgendwie gut gehen. Aber dann wirkt mit der Zeit automatisch die Schwerkraft und zieht die Beziehung nach unten. Es ist also wichtig, die Mechanismen einer Beziehung zu kennen und in der Lage zu sein, immer wieder von Neuem Nähe, Vertrauen und Verbindung aufzubauen.

Das Handwerkszeug für eine gelingende Beziehung ist das Wissen um die elementaren Unterschiede zwischen Frau und Mann. So im Großen und Ganzen ist den meisten Leuten bekannt, dass Männer eher logisch, zielorientiert, fokussiert und kämpferisch sind. Frauen sind dagegen eher emotional, kommunikativ, intuitiv und nehmen ihr Umfeld eher ganzheitlich wahr. Aber wie steht's damit, diese Unterschiede auch im Umgang mit dem anderen Geschlecht umzusetzen?

In modernen Partnerschaften ist es wichtiger denn je, die unterschiedlichen Prinzipien von Frau und Mann zu beachten – weil die aktuellen Modelle für Partnerschaften erst ein paar Jahrzehnte jung sind und doch den Regeln uralter Prägung unterliegen. Und genau darum geht es in diesem Buch.

Die typischen Eigenschaften von Frauen und Männern werden immer wieder eine Rolle spielen – bei der Darstellung von Situationen ebenso wie bei der Lösung von Konflikten. Wir werden die Unterschiede zwischen Männern und Frauen niemals aufheben können. Das ist auch gar nicht unsere Aufgabe und würde zudem den ganzen Spaß und das Aufregende am Miteinander verderben. Wir können diese Unterschiede jedoch intelligent nutzen, um Produktivität und Ekstase in die Welt zu bringen. Eines ist sicher: Die Anziehung kommt eben gerade durch die Andersartigkeit.

Frauen haben in der Regel mehr angeborenes Talent in Kommunikation und Beziehungspflege als Männer. Wenn man genau hinschaut, sind es die Frauen, die Beziehungen beginnen und beenden und die den Ton in Beziehung und Familie angeben. Und gerade weil ich den Frauen ein Höchstmaß an Verantwortung für das Innenleben einer Partnerschaft zuspreche, ist es nur gerecht, sie dafür zu stärken.

Diese Stärke muss ich Ihnen als Frau nicht geben, denn Sie haben sie schon. Sie ist oft nur verborgen. Ich möchte Ihnen Ihre Stärke bewusst machen. Ich mache Ihnen Lust auf Ihre weibliche Energie. Feminine Frauen, die sich in ihrer Weiblichkeit wohlfühlen, wirken attraktiv auf Männer.

Aber Männer sind hier noch gar nicht dran. Hier dreht sich erst mal alles nur um Sie: als authentische, souveräne Frau. Eine Frau mit positiver Energie und Ausstrahlung.

Reines Vergnügen: Spielen Sie mit Ihrer Energie

Wir haben ja beides: Männer haben auch weibliche Energien, Frauen haben auch männliche. Und beide haben ihre eigene Qualität, da ist nicht die eine besser oder schlechter. Einfach zwei Seiten einer Medaille. Es kommt nur darauf an, dass jeder aus seinen Eigenschaften etwas Gutes macht und beide ihre Fähigkeiten für das Ganze einbringen.

Zu den stärksten Fähigkeiten der Frauen gehört die Kraft, die aus der Entspannung kommt, aus der Kreativität und aus dem Spielerischen. Hört sich an, als sei Wohlgefühl nur jenen vergönnt, die den lieben langen Tag die Füße hochlegen können. Aber so ist das nicht. Auch Frauen, die in Beruf und Familie stark eingebunden sind, finden Entspannung in der Verspieltheit.

Es geht nicht darum, was eine Frau tut, sondern *wie* sie etwas tut. Es geht darum, wie sie ihre positiven Energien ausdrückt und ob sie im Erleben bleibt. Es geht, im Sinne des Wortes, um ihr Selbst-Bewusstsein.

Solange Frauen Schmerz, Wut und Groll in sich tragen, sind die positiven Energien und die Körperwahrnehmung blockiert. Und das macht's natürlich auch schwer, auf Männer positiv zuzugehen. Da Männer auch Krieger sind, wittern sie die Wut sofort und reagieren darauf – mit noch mehr Wut. Nach dem Motto: Bevor du mich angreifst, schlage ich zu!

Die beste Art, den Frust, den Schmerz und die Wut abzulassen, ist die, die Sinne auf Vergnügen und Freude zu fokussieren und den Körper bewusst und verstärkt wahrzunehmen. Denn das, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten, wird wachsen.

Wenn wir uns ärgern, sehen wir wie durch ein Brennglas: Das, was uns ärgert, wird riesengroß, und drum herum sehen wir nichts anderes mehr. Wenn wir aber den Frust loslassen und den Fokus verändern, passiert alles Weitere schon fast wie von selbst: Durch Freude werden wir locker, innerlich frei und sehen auf einmal das ganze Bild. Mit den schönen Facetten.

Nicht mehr Anspannung, sondern Entspannung und Vergnügen regieren dann unser Leben – und machen uns für Männer unwiderstehlich. Es ist die lebensfrohe, ausgeglichene, offene und sinnliche Frau, die ein Mann aufregend findet. Der Mann möchte unbedingt in diese Welt eintauchen. In seiner eigenen Welt gibt's das nicht: Das Spielfeld der Männer war und ist bestimmt von (Wett-)Kampf und sich durchsetzen. Wer kommt an die Spitze? Wer wird Sieger? Wo ist mein Platz in der Hierarchie? Es beginnt ja schon mit dem Wettlauf der Spermien, während das weibliche Ei hingegen nur entspannt zu warten braucht. Männer brauchen uns Frauen, um Leichtigkeit, Genuss und Vergnügen leben zu können.

Haben Sie den Film *Pretty Woman* gesehen? Bestimmt haben Sie. Dann erinnern Sie sich sicher an diese Szene: Julia Roberts

mit Richard Gere im Park, sie zieht ihm die Schuhe aus und ermutigt ihn, barfuß durchs nasse Gras zu gehen. Und das zu genießen. Nur den Augenblick zu genießen. Zeigen Sie einem Mann, wie man das Leben genießt. Bringen Sie Sinnlichkeit und Lebendigkeit in sein Leben.

Doch vor allem und zuallererst: Bringen Sie Leichtigkeit in Ihr eigenes Leben. Lassen Sie Ihr Herz leichter werden als Luft. Lernen Sie zu spielen, zu genießen und zu entspannen. Finden Sie heraus, was Sie leicht, glücklich und lebendig macht, was das Leben in Ihren Adern zum Fließen bringt. Machen Sie Weiblichkeit und Weichheit zum Zentrum Ihres Wesens (und übrigens auch Ihrer Karriere). Lassen Sie sich leiten von Ihrer Begeisterung und Ihrer Lebendigkeit. Sie werden den Unterschied sehr schnell erleben: Wenn Sie entspannt sind, sind Sie auch in der Lage, Ihre eigene Entspannung mit Ihrem Partner zu teilen. Wenn Sie angespannt sind, ist dagegen der Boden für Kampf und Streit bereitet.

Denken Sie daran: Je weiblicher Sie sind, desto männlicher kann im Gegenzug Ihr Partner sein. Je attraktiver Sie die Männer finden, desto stärker sind Sie selbst in Ihrer weiblichen Energie. Und ziehen Männer an, die von ihrer männlichen Energie erfüllt sind. Es hält sich immer die Waage.

Im Übrigen: Die Weiblichkeit können und sollten Sie auch in Ihrer Kleidung ausdrücken. Bei manchen Frauen kann man schon am Äußeren sehen, dass sie ihr Frausein nicht offen zeigen mögen. Sie kleiden sich in weite, schlabbrige, wenn auch bequeme Unisex-Klamotten und sind davon überzeugt, dass man nur in Gesundheitsschuhen gut laufen kann. Wenn Sie es nicht schon tun, dann beginnen Sie auch in diesem Bereich, Ihr Frausein auszudrücken und zu genießen. Tragen Sie die Röcke, Schuhe, Blusen oder Accessoires, die Sie schon immer tragen wollten. Trauen Sie sich, sich in hinreißend weiblichen Farben, Formen und Stoffen zu zeigen. Nicht weil es gerade modisch ist. Sondern weil es Ihnen Spaß macht, Sie sich damit besser fühlen.

Sie fühlen sich in Pumps nicht wohl? Eine farbenfrohe Bluse ist Ihnen zu auffällig? Lange Haare sind in der Pflege zu aufwendig? Meiner Erfahrung nach haben die Frauen, die es ausprobieren, nicht wirklich ein Problem mit den Sachen, sondern eher mit der Wirkung, die sie damit erzielen. Auf einmal rücken sie ins Blickfeld, sie werden als Frau sichtbar und sind es nicht gewohnt, damit umzugehen. Fangen Sie damit an, sich daran zu gewöhnen!

Erweitern Sie Ihre Möglichkeiten, beginnen Sie zu spielen, Facetten zu entdecken und zuzulassen. Bemerkten Sie, wie Sie in Pumps anders gehen als in Turnschuhen, wie Sie sich in einem Rock anders fühlen als in einer Hose oder in figurbetonten Kleidern anders aufrichten als in weiten. Wenn Sie weiblicher werden wollen, beginnen Sie mit der Kleidung und Ihrem Styling.

Ich habe bei einem Fernsehdreh einmal Folgendes erlebt:

Ich sollte vor laufender Kamera eine Frau darin coachen, so mit Männern zu flirten, dass diese sich in Bewegung setzen und die Frau ansprechen. In einem Café am Odeonsplatz in München kann man bei gutem Wetter schön draußen sitzen. Die Protagonistin kam in unauffälligen Tarnfarben gekleidet, mit Schlapperpulli und Jeans. Sie sah zwar lässig aus, aber wohl eher, als habe sie bereits einen Freund und es daher nicht nötig, sich weiblich anzuziehen. Also zum Anbandeln nicht optimal. So haben wir sie in ein weiblicheres Outfit gesteckt und leicht geschminkt. Sie fühlte sich klasse in den neuen Sachen und begann sich dementsprechend zu geben und zu bewegen. Natürlich übten wir auch mit ihr, den Blicken der Männer standzuhalten, ja dem sogar mit Freude zu begegnen. Das Ergebnis: Innerhalb kürzester Zeit haben drei Männer sie zu einem Drink eingeladen!

Es ist einfach so: Kleider machen Leute. Und noch mal für alle Singlefrauen: Wenn Sie einen Mann auf sich aufmerksam machen wollen, betonen Sie Ihre Weiblichkeit! Aber natürlich soll und darf es hier nicht an den Äußerlichkeiten hängen bleiben. Zur Weiblichkeit gehört auch das, was Sie mit Sinnlichkeit erfüllt und lebendig macht.

TIPP

Um Ihre Weiblichkeit zu stärken, haben Sie ein riesiges Repertoire zur Verfügung. Fragen Sie sich ganz einfach: Was tut mir gut? Und beziehen Sie alles ein, was Sie als Weichheit und Freude empfinden. Zum Beispiel Tanzen, Massagen, sinnliche Unterwäsche, ein schönes Umfeld, Lachen, Spielen, Singen. Tun Sie möglichst alles entspannt und mit Sinnlichkeit und Genuss – gehen, hinsetzen, Herausforderungen begegnen, Auto fahren.

Wie wenig sich viele Frauen aus Körperbewusstsein und Entspannung heraus bewegen, habe ich einmal in einer Frauengruppe erlebt: 20 Frauen saßen im Schneidersitz im Kreis, um zum Abschluss gemeinsam ein Mantra zu singen. Wir gaben uns die Hände und wollten beginnen. Da unterbrach uns die Leiterin mit der Aufgabe, darauf zu achten, wie wir sitzen und mit welcher Einstellung wir uns positioniert haben. Die meisten von uns haben sich einfach mal eben hingesezt, nach dem Motto: Gleich ist es sowieso zum Ende. Das ist zwar nicht bequem, aber die kurze Zeit halte ich auch noch durch! Durchhalten kommt von Anstrengung und Leistung, und wer damit beschäftigt ist, sich anzustrengen, dem bleibt keine Kapazität mehr, um seinen Körper wahrzunehmen.

So haben wir uns alle erst mal Zeit gelassen, in eine entspannte Position zu gehen. Wer eine gute Position gefunden hat und aus dieser heraus entspannt bleibt, ist tausendmal kraftvoller und fühlt sich dabei auch noch gut.

Strahlende Momente:

Entdecken Sie Ihre weibliche Energie

Dass sich weibliche Energie und Sinnlichkeit unter Frauen aufladen, erlebe ich immer wieder in meinen Seminaren. Harmonie mit anderen Frauen schafft geballte Weiblichkeit. Aus dieser Harmonie heraus ist es leicht, mit Männern zu kommunizieren.

Die Gründe, warum Frauen in meine Seminare kommen, sind meist: Sie wollen ihrem Traumprinzen gefallen. Einen neuen Mann für sich gewinnen. Oder der Beziehung zu einem schon vorhandenen Mann neue Glücksimpulse geben. Doch wie geht das? Meine Antwort ist ganz einfach: Frauen, die sich in ihrer Weiblichkeit wohlfühlen, wirken attraktiv auf Männer. Das hat nur bedingt etwas mit Äußerlichkeiten zu tun, auf die wir immer getrimmt werden. Die Zufriedenheit und die Sinnlichkeit machen uns Frauen schön und anziehend. Je entspannter und sinnlicher eine Frau ist, desto mehr ist sie im Einklang mit ihrer Weiblichkeit und desto attraktiver wird sie!

Männer wollen glückliche Frauen und nicht Frauen, die sie glücklich machen »müssen«!

Im Seminar finden Frauen eine Atmosphäre, in der persönliches Wachstum spielerisch leicht und mit Freude entsteht. Ziel ist es, die ursprüngliche Verspieltheit wiederzuwecken, die vielfältigen Möglichkeiten, die für jedes Kind eine Selbstverständlichkeit sind, erneut zu öffnen. Im Laufe des Lebens machen die meisten von uns schmerzhaft Erfahrungen und verschließen sich immer mehr gegenüber bestimmten Situationen. Dadurch werden unsere Möglichkeiten immer weniger. Ein Beispiel: Als Kind treten wir vor eine Gruppe, um etwas aufzusagen. Jemand lacht, warum auch immer. Wir glauben, diese Person lacht uns aus, und beschließen: Nie wieder gehe ich auf eine Bühne, nie wieder setze ich mich so einer Situation aus! Mit einigen Übungen kann man die Unbefangenheit der Kindheit aber wieder hervorholen.

Es ist immer eine spannende Phase in meinen Seminaren, wenn ich die Frauen bitte, von ihren Wohlfühl-Momenten zu erzählen. Von den wunderbaren Momenten, in denen sie sich selbst vergessen. Glück bedeutet, sich selbst zu vergessen. Wenn wir uns selbst vergessen, es kein Selbst mehr gibt, erscheint es. Man erkennt es am Leuchten und an der Brillanz.

Frauen denken immer, dass es darum geht, »ihn« anzuturnen.

Männer sind bereits angeturnt. Finden Sie also stattdessen heraus, was *Sie* lieben, und gönnen Sie es sich!

Um das herauszufinden, führe ich mit Seminarteilnehmerinnen Interviews durch, in denen ich sie nach ihrer Lebendigkeit und Leidenschaft frage. Ich zeige den Frauen, wie sie ihre Weiblichkeit wie einen Magneten aufladen können. Dann teilt sich die Gruppe in Zweiergruppen auf: Jede erzählt der Gesprächspartnerin, jede befragt die andere. Ich gebe vorab nur einen Hinweis: Achtet auf die Begeisterung!

Bei einigen Paaren sprudelt die Unterhaltung sofort los, bei anderen geht es etwas ruhiger zu. Aber wenn ich nach ein paar Minuten alle wieder in die gemeinsame Runde bitte, haben garantiert bei jeder Teilnehmerin die Augen gestrahlt! Einmal oder mehrmals. Jede Frau hat mindestens eine Sache, die pure Begeisterung auslöst.

Sylvia zum Beispiel sagt spontan, dass sie gern zum Shoppen geht. Nicht weiter aufregend. Ihre Augen strahlen dann aber, als sie erzählt, wie toll es ist, im Secondhandshop oder auf dem Flohmarkt zu stöbern, sich überraschen zu lassen, etwas auszuprobieren. Sowieso liebt sie Veränderungen, stellt auch in ihrer Wohnung öfter mal die Möbel um. »Das ist immer so'n Stück Weiterentwicklung«, sagt sie. Und strahlt.

Beim Stichwort Shopping erinnert sich Tina an einen Nachmittag in Zürich. Sie hatte ihren Mann begleitet. Er musste zu einem Geschäftstermin, der sich unerwartet über den ganzen Nachmittag hinzog. Ganz besorgt war er, dass Tina sich langweilen könnte. Langweilen? »Ich bin einfach in die Stadt gegangen, durch die Läden gebummelt, habe mich treiben lassen. Es war herrlich! So was kann ein Mann überhaupt nicht verstehen.« Ein vielfaches »Ja!« kommt aus der Runde.

Charlotte strahlt, wenn sie von »ihrer« Musik spricht. Die mixt sie selbst zusammen, oft auch als Geschenk für Freunde. »Ich verbinde viel mit Musik, tanze, entspanne, oft ganz allein. Meist gibt mir die Musik dann einen Energieschub und ich be-

komme Lust, wegzugehen«, sagt sie und fügt fast feierlich hinzu: »Ich glaube, ich wäre gern DJ!« Warten wir's ab!

Ines strahlt bei Schnee. Zudem ist sie sportlich und geht im Sommer gerne zum Segeln und Surfen. Der warme Wind, die Verbindung mit dem Wasser – da leuchten ihre Augen schon. Aber längst nicht so, als wenn sie vom Skifahren erzählt, da geht nämlich ein ganzer Kronleuchter an: »Ein halber Meter frischer Pulverschnee in der Morgensonne. Dieser schöne Anblick, diese Leichtigkeit. Dann könnte ich ausflippen vor Glück!«

Renate strahlt, wenn sie auf ihre Lieblingsstadt schaut. Sie wohnt in München und geht möglichst oft in den Englischen Garten. Steigt zum Monopteros-Tempel hoch, sieht die Wiesen und dahinter die Türme der Stadt. »Da lasse ich meine Gedanken schweben und bin total entspannt.« Manchmal bleibt noch Zeit, um im nahen Stammcafé auf der Terrasse zu sitzen. Und das, sagt sie, ist »wie ein kleiner Urlaub!«

Marie schließlich strahlt, weil sie eine richtige Entscheidung getroffen hat. Nach vielen Jahren im Ausland ist sie in ihre Heimatstadt zurückgekehrt: »Hier sind meine Freunde, meine Kultur, einfach Wärme. Heimat eben.«

Und Elke? Elke ist frisch verliebt. Sie strahlt: »Am schönsten ist es, wenn ich mit meinem Freund einfach so rumknutsche!« Ihre Wangen röten sich. Dann aber lässt das Strahlen plötzlich nach. Elke ist unsicher: »Er ist ein so sinnlicher Mensch und er hat auch viel mehr Erfahrung als ich. Ich weiß nicht, ob ich seine Erwartungen erfüllen kann.« Mein Rat: »Zeige dich so, wie du bist!« Frauen ziehen Männer immer dann magnetisch an, wenn sie sich selbst mögen und sich in ihrer Weiblichkeit wohlfühlen.

Aus der Sammlung dieser »strahlenden« Momente erkennen Sie: Es ist nicht zwingend die Reise in die Südsee, die Wärme ins Herz bringt. Alle Seminarteilnehmerinnen erzählen von kleinen, ganz alltäglichen Erlebnissen, bei denen sie Leidenschaft und Begeisterung, Freude und Geborgenheit, Entspannung und Anregung spüren. Beste Zutaten für pure Energie!

TIPP

Denken Sie an Momente, in denen Sie sich sehr lebendig oder sehr positiv angeregt gefühlt haben. Achten Sie darauf, ob Sie Aufregung oder gar Herzklopfen gespürt haben. Ja? Dann versuchen Sie, solche Momente oder Rituale so oft wie möglich in Ihren Alltag einzubauen.

Sie haben zum Beispiel bei einer Feier etwas vorgesungen oder vorgetragen? Sie sind sonst kein Typ, der sich vor eine Gruppe stellt, denken Sie? Aber hinterher haben Sie sich hellwach gefühlt, glasklar, und die Welt war farbiger? Nennen Sie das Gefühl nicht »Angst«, sondern »Aufregung«, und begeben Sie sich öfter auf eine Bühne. Angst und Aufregung sind in dem Zusammenhang das gleiche Gefühl!

Folgen Sie Ihrer Lebendigkeit! Nehmen Sie ab heute Ihre Lebendigkeit als Ihren Kompass für Ihr Leben und Ihre Entscheidungen.

Stark gegen Attacken:

Wehren Sie sich mit Liebe und Leichtigkeit

Das weibliche Selbstwertgefühl wird auf harte Proben gestellt. Deutlich häufiger als Männer müssen sich Frauen für das rechtefertigen, was sie tun, sagen, planen, essen, kaufen oder nicht kaufen, für die Art, wie sie sich kleiden, schminken und frisieren, wie sie mit Kind, Mann und Beruf umgehen. Dagegen haben Sie jetzt etwas: Ihr gestärktes Selbstbewusstsein und Ihre Energie, die Ihnen die Lizenz zur Leichtigkeit gibt.

Besinnen Sie sich darauf, was Sie sind: Als Frau sind Sie nicht Opfer der Verhältnisse, sondern Gestalterin. Vor allem Gestalterin Ihres eigenen Lebens.

Leider, leider sind es oft andere Frauen, die mit Kommentaren und Fragen nerven, in denen eine Mischung aus Vorwürfen



Regina Swoboda

Die Raffinesse einer Frau

Werden Sie Männerflüsterin

Gebundenes Buch, Klappenbroschur, 272 Seiten, 13,5 x 21,5 cm

ISBN: 978-3-466-30854-5

Kösel

Erscheinungstermin: November 2009

Der Tanz ins Glück – Werden auch Sie zur Männerflüsterin!

Öffnen Sie die Schatztruhe zum Glück! Die Männerflüsterin Regina Swoboda gibt allen Frauen, ob alleinstehend oder in Beziehung lebend, erprobte Werkzeuge an die Hand, damit es endlich klappt mit der erfüllten Zweisamkeit. Kampf und Rechthaberei haben damit ein Ende und werden ersetzt durch Verständnis, Vertrauen und Kommunikation. So wird das Zusammenleben zum Vergnügen – für sie und ihn!



[Der Titel im Katalog](#)