



GOLDMANN

Lesen erleben

Buch

Dating-Coach Tucker Max und Evolutionspsychologe Dr. Geoffrey Miller verbrachten die letzten 20 Jahre damit, herauszufinden, was Frauen wirklich wollen, warum sie es wollen und wie Männer diese Anforderungen erfüllen können. Die kurze Antwort: Werde zur besten Version deiner selbst und zeig es. Klingt einfach, ist es aber nicht.

Der Mann zu werden, den Frauen wollen, erfordert Ehrlichkeit, Selbsterkenntnis, harte Arbeit und etwas Hilfe. Diese Hilfe bietet *Just do it*: ein fundiertes und trotzdem enorm unterhaltsames Handbuch, das jedem Mann zeigt, wie er sexuell attraktiv und romantisch erfolgreich wird. Max und Miller liefern eine ehrliche und direkte Anleitung, wie Mann die perfekte Beziehung mit seiner Traumfrau erreicht. Ganz ohne dumme Sprüche und »Verführungstechniken«. Also los: Just do it!

Autoren

Tucker Max ist ein prominenter Dating-Coach sowie Autor mehrerer internationaler Bestseller zum Thema Dating und erfolgreiche Partnersuche.

Dr. Geoffrey Miller ist Associate Professor für Psychologie an der University of New Mexico.

Tucker Max, Dr. Geoffrey Miller
unter Mitwirkung von Nils Parker

Just do it

So wirst du der Mann,
den Frauen wollen

Aus dem Amerikanischen
von Maximilian G. Knauer

GOLDMANN


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

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags für externe Links ist daher ausgeschlossen.

Für unser 17-jähriges Selbst und Bishop,
Atalanta und all die Söhne und Töchter –
sie verdienen die tollen Beziehungen,
die wir ihnen wünschen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe November 2016
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
© 2016 der deutschsprachigen Ausgabe
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München

© 2015 der Originalausgabe Tucker Max und Geoffrey Miller

Originaltitel: *Mate*

Originalverlag: Little, Brown and Company, New York

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Redaktion: Vera Serafin

Satz: Uhl+Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

JT · Herstellung: IH

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17653-3

www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



INHALT

Einleitung – Ein neuer Ansatz in Sachen Sexualkunde . . .	9
Der Ursprung dieses Buches	11
Die fünf Prinzipien erfolgreicher Paarung	13
Das erste Prinzip: Triff Entscheidungen auf wissenschaftlicher Basis, nicht impulsgesteuert	14
Das zweite Prinzip: Denk an die Perspektive der Frau . . .	15
Das dritte Prinzip: Mach dir deine Attraktivität bewusst .	17
Das vierte Prinzip: Sei ehrlich zu dir selbst (und anderen) .	18
Das fünfte Prinzip: Arbeite auf Win-win-Situationen hin . .	19
Von den fünf Prinzipien zum Prozess der fünf Schritte . .	21
ZUR ERFOLGREICHEN PAARUNG IN FÜNF SCHRITTEN.	23
Erster Schritt – Rück dir den Kopf zurecht	23
Baue Selbstvertrauen auf	25
Verstehe, was es heißt, eine Frau zu sein	38
Kläre deine Paarungsziele und deine Paarungsethik . . .	62

Zweiter Schritt – Entwickle attraktive Eigenschaften . . .	89
Verstehe, was Frauen wollen... und warum	91
Komm in Form (Eigenschaft physische Gesundheit) . . .	102
Werde glücklich (Eigenschaft mentale Gesundheit)	133
Bilde dich (Eigenschaft Intelligenz)	161
Krieg dein Leben auf die Reihe (Eigenschaft Willenskraft)	189
Der sanfte Beschützer (Eigenschaften Liebenswürdigkeit und Durchsetzungsvermögen)	213
 Dritter Schritt – Beweise deine Attraktivität	 239
Zeig ihnen, womit du arbeitest (Signaltheorie)	241
Die Macht von Popularität und Prestige (Sozialer Beweis)	254
Wie reich musst du sein? (Materieller Beweis)	275
Stil und Profil (Ästhetischer Beweis)	291
Zeig ihr, wie du dich fühlst (Romantischer Beweis). . . .	319
 Vierter Schritt – Triff Frauen	 341
Finde den richtigen Paarungsmarkt	343
Arme Leute <i>müssen</i> wählerisch sein	366
Triff die Frauen, die du willst	394

Fünfter Schritt – Handle	411
Mit Frauen reden	413
Frauen daten	438
Sex	458
Einen Paarungsplan aufstellen und durchführen	472
<i>Literaturhinweise und Danksagung</i>	477
<i>Register</i>	479

EINLEITUNG – EIN NEUER ANSATZ IN SACHEN SEXUALKUNDE

Du bist alles andere als ein Profi. Jedenfalls, was Sex und Dates betrifft. Darum hast du wahrscheinlich dieses Buch gekauft, oder jemand hat es dir geschenkt, um dir auf die Sprünge zu helfen. Aber mach dich deshalb nicht fertig, es ist nicht deine Schuld. Es liegt an den falschen gesellschaftlichen Vorstellungen und Erwartungen, an denen Frauen ebenfalls leiden. Sie fragen sich: »Wo sind die ganzen tollen Kerle?«, du wiederum fragst dich: »Wo sind die tollen Frauen, was mach ich falsch?«

Deiner ursprünglichen Bestimmung nach solltest du in einen Stamm mit weisen Mentoren, heroischen Vorbildern und transformatorischen Initiationsriten hineingeboren werden, die dir helfen, Paarungsprobleme zu lösen. Aus den tiefen Regionen deines Gehirns stammt die Erwartung, dich in einer sexuellen Kultur mit witzigen Paarungsritualen und einer realistischen Chance zu befinden, nach der Pubertät eine Freundin zu haben. Diese Form sexueller Kultur war für hunderttausende von Jahren die Norm für die Jäger und Sammler. Unglücklicherweise hast du aber nie was von den guten Dingen abbekommen, die deinen Ahnen zur Verfügung standen. Stattdessen haben dir Eltern, Priester, Professoren und Politiker einen Haufen Bullshit eingebläut, und der hat nichts mit Gesundheit, Glück oder Paarungserfolg zu tun.

Dabei hätte dein kulturelles Umfeld dir längst beibringen sollen, was wir dir beibringen werden: *Um dich erfolgreich paaren zu können, musst du einfach nur der Mann werden, den die Frauen evolutionsbedingt wollen.*

Das ist kein revolutionäres Konzept; es ist ein evolutionäres. Menschliche Weibchen wählen ihre Partner – wie alle anderen cleveren Wesen auch – aufgrund bestimmter Kriterien und Präferenzen. Wenn du ihren Kriterien nicht entsprichst, werden sie sich nicht mit dir paaren. Es ist tatsächlich so grundlegend, und es führt kein Weg daran vorbei. In der Biologie bezeichnet man diesen Prozess als Weibchenwahl.

Deine einzige Möglichkeit ist: sie zu akzeptieren und sogar zu lieben. Du *musst* ihren Kriterien bei der Auswahl ihres Partners entsprechen. Sobald du das tust, sobald du dieser Mann bist, hast du Erfolg – egal, ob du nur einmalig anbandeln willst oder von der Ehe träumst. Wir bringen dir dieses ganze Zeug bei. Wir erklären dir die fünf Prinzipien erfolgreicher Paarung, und dann gehen wir diese fünf Schritte gemeinsam durch. Das ist alles, was du brauchst, um dein Paarungsleben zu reparieren, mehr ist nicht an diesem Buch. Es ist ein äußerst simples Konzept. Wenn du aufpasst und mitgehst – wenn du daran arbeitest, ein großartiger Kerl zu werden, der jene Dinge bieten kann, die die Frauen instinktiv wollen –, dann wirst du glücklicher sein und die Frauen auch.

DER URSPRUNG DIESES BUCHES

Das ist nicht unser Buch; es ist dein Buch. Wir haben es von Grund auf so konzipiert, es basiert auf E-Mails, Fragen und Feedback von Typen wie dir. Der Ausgang waren unzählige gescheiterte Dates, denn das Buch existiert nur, weil ein paar Kerle keine Ahnung von Frauen hatten und Tucker Max die Schuld daran gaben.

Geoff hing mit einigen Cousins und deren Freunden rum – typische junge Burschen, die meisten ohne Freundin. Sie stellten Fragen zu Geoffs Forschungen auf dem Gebiet der Evolutionspsychologie und der menschlichen Sexualität. Geoff erklärte ein paar grundlegende Dinge: warum Frauen Selbstironie lieben, Intelligenz als »gutes Genmaterial« schätzen und inwiefern sich der Eisprung einer Striptease-Tänzerin auf ihr Trinkgeld auswirkt. Die Boys hatten noch nie von diesen Dingen gehört. So unterschiedlich sie auch waren, gemeinsam war ihnen die Schwärmerei für Frauen, Sex und Dating, aber sie wussten fast nichts darüber.

Also fragte Geoff sie, wo sie sich über menschliches Paarungsverhalten informierten. Da brachen die Dämme. Einige erwähnten, dass sie Tuckers Bücher *Und in der Hölle mach ich weiter*, *Arschlöcher kommen immer zuerst* und *Hilarity Ensues* gelesen hätten. Sie schworen auf diese Bücher. Das waren nicht nur unterhaltsame Geschichten; sie bildeten die Grundlage ihrer Sexualerziehung.

Geoff war entsetzt, aber dieser Tucker interessierte ihn. Also las er Tuckers Bücher und geriet in ihren Bann. Ein paar Monate später nahm er Kontakt zu ihm auf; sie verstanden sich auf Anhieb, und Geoff erzählte von den verwirrten und frustrier-

ten Jungs. Sie stellten fest, dass es für so ein zentrales Thema wie Dating keine grundlegende Anleitung gab, und beschlossen, gemeinsam eine zu schreiben. Geoff, der Sexforscher und Evolutionspsychologe, und Tucker, der durch Versuch und Irrtum (ganz, ganz viel Irrtum) lernte, wie es geht, wollten ihr Wissen für jeden Mann auf der Welt zugänglich machen, auf verständliche, ehrliche, witzige Art. Um Millionen von Kerlen zu helfen und dafür zu sorgen, dass Millionen Frauen weniger frustriert sind.

Hier ist es also – alles, von dem wir uns wünschen, es wäre uns schon klar gewesen, als wir noch versucht haben, mit der aufregenden, furchterregenden neuen Welt der Frauen, des Sex und des Datings zurechtzukommen.

Willkommen zu *Just do it*.

DIE FÜNF PRINZIPIEN ERFOLGREICHER PAARUNG

Wenn man das erste Mal damit anfängt, ein Gebiet zu studieren, dann kommt es einem vor, als müsse man eine Zillion Sachen auswendig lernen. Das muss man nicht. Man muss die Kernprinzipien identifizieren ... denen das Feld unterworfen ist. Die eine Million Dinge, von denen man glaubte, sie auswendig lernen zu müssen, sind einfach nur unterschiedliche Kombinationen der Kernprinzipien. – *John Reed*

Paarung ist keine Checkliste von Sex-Fakten und Dating-Taktiken. Es gibt kein Inventar von Aktionen in Einheitsgröße, das man sich erschließen, auswendig lernen und der Reihe nach vervollständigen muss. Wie meistens im Leben, ist auch die Paarung ein komplexes System mit einer tiefen, evolutionären Logik und einigen wesentlichen Prinzipien. Diese muss man verstehen und sie bei Entscheidungen und Handlungen anwenden.

DAS ERSTE PRINZIP: TRIFF ENTSCHEIDUNGEN AUF WISSENSCHAFTLICHER BASIS, NICHT IMPULS- GESTEUERT

Ein Großteil der Dating-Ratschläge ist überholt. Denn sie basieren nicht auf einem empirischen Verständnis, wie Menschen und menschliche Paarung tatsächlich funktionieren, sondern auf konventionellen Weisheiten. Wir werden dir einen völlig anderen Ansatz nahebringen, einen, der auf wissenschaftlichen Beweisen fußt.

In den letzten 30 Jahren ist die Wissenschaft der menschlichen Paarung aufgeblüht und hat erstaunliche neue Theorien und Erkenntnisse auf den Gebieten der Evolutionspsychologie, der Anthropologie von Jägern und Sammlern, der Psychometrie, der Verhaltensgenetik und der animalischen Kommunikation zutage gebracht. Heutzutage können wir tiefere Einsichten, mehr Beweise und eine systematischere Perspektive auf das Phänomen der Paarung bieten als zu jedem früheren Zeitpunkt in der Geschichte. Wir können nicht nur erklären, was bei Frauen funktioniert, sondern auch, *warum* es funktioniert. Wir können nicht nur erklären, was für Charakterzüge du entwickeln solltest, um die Frauen zu kriegen, die du attraktiv findest, sondern auch, *wie* du diese Eigenschaften auf die effizienteste Art entwickelst.

Wissenschaft und Beweise zur Anleitung des Dating-Lebens sind nicht nur praktisch, sondern auch ethisch. Die Wissenschaft folgt der Wirklichkeit und hilft dir, Verantwortung für das zu übernehmen, woran du glaubst. Gleichzeitig lässt sie Dogmen, Aberglauben und Vermessenheit beiseite.

Aber als Erstes musst du das Prinzip begreifen: Triff deine Entscheidungen auf der besten, wissenschaftlichen, empirischen Grundlage, die du finden kannst.

DAS ZWEITE PRINZIP: DENK AN DIE PERSPEKTIVE DER FRAU

Du hast natürlich deine Sicht auf das Thema Paarung. Was du aber nicht vergessen solltest: Frauen haben ihre eigene. Du musst ihre Perspektive verstehen und berücksichtigen, wenn du erfolgreich sein willst.

Die Evolution hat dafür gesorgt, dass Frauen komplizierter sind, um sich davor zu schützen, verführt, manipuliert oder ausgebeutet zu werden. Das musst du verinnerlichen, wenn du Frauen anziehen willst.

Klar, es kann sein, dass du ein sturer Idiot bist und einfach weiter herumwanderst, geleitet vom Nordstern deiner lächerlichen sexuellen Fantasien, bis du schließlich auf jemanden stößt, der willens ist, sich mit deinem Bullshit abzufinden. Das ist der beste Weg, ein 40-jähriger, geschiedener Loser zu werden, der allein in einer Männerhöhle lebt und in Selbstekel, Scham und Reue versinkt.

Es gibt aber auch eine andere Option: Du kannst aus deinem Kopf rauskommen und dich in den der Frauen versetzen – mit Neugier, Respekt und Hingabe. Das ist die Schnellstraße zum Paarungserfolg. Deshalb werden wir uns das ganze Buch über darauf konzentrieren, Frauen auf mehreren Ebenen zu verstehen, und zwar, warum sie:

- sich dahin entwickelt haben, angesichts der Realitäten des prähistorischen Paarungsprozesses bestimmte sexuelle Bedenken und Vorlieben zu haben,
- nach guten Genen suchen, nach guten Partnern und guten Vätern – und zwar nicht notwendigerweise bei ein und demselben Mann,
- ängstlich und verletzlich sind, wenn es um sexuelle Nötigung geht, um Stalking, sexuell übertragbare Krankheiten, ungewollte Schwangerschaften und Bloßstellung,
- unterschiedliche sexuelle Erfahrungen suchen, Beziehungen unter bestimmten Umständen mit unterschiedlichen Männern, von einmaligen Begegnungen über feste Freunde bis hin zum Ehemann,
- einige zentrale, attraktive Eigenschaften bei Männern schätzen, zum Beispiel physische Gesundheit, geistige Gesundheit, Willenskraft, Sanftheit und Beschützerinstinkt,
- einige der zentralen Beweise für den Paarungswert eines Mannes wertschätzen, wie sozialen Erfolg, materiellen Erfolg, ästhetischen Stil und romantische Hingabe,
- Und schließlich: Wo Frauen hingehen, um Männer zu treffen, und wie die Angebot- und Nachfrage-Mechanismen auf diesen Paarungsmärkten funktionieren.

All das läuft auf ein simples Prinzip hinaus: Wenn du immer versuchst, die Frau zu verstehen – was sie will, warum sie es will und wie du ihr das auf ethische Weise geben kannst –, dann wird es dir viel leichterfallen, attraktiv für sie zu werden, und du wirst bei deinen Paarungsbestrebungen wesentlich erfolgreicher sein.

DAS DRITTE PRINZIP: MACH DIR DEINE ATTRAKTIVITÄT BEWUSST

Eines der wichtigsten Dinge, die wir dir in diesem Buch beibringen, ist, wie du für Frauen attraktiv wirst – insbesondere, wie du jene Eigenschaften entwickelst, die sie attraktiv finden. Aber das ist nur eine Anleitung – damit es funktioniert, musst *du* die Arbeit machen.

Du hast dir weder deine Gene noch deine Familie ausgesucht. **Aber von heute an musst du persönliche Verantwortung für dein Leben übernehmen, deine Angewohnheiten, deine Eigenschaften, deinen Wert als Partner und deine Attraktivität für Frauen.**

Kein anderer kann dir diese Arbeit abnehmen. Verantwortung für persönliches Wachstum und soziale Attraktivität zu übernehmen war zu jeder Zeit eines der zentralen Prinzipien, angefangen bei den alten Stoikern bis zu Nietzsche, vom Existentialismus hin zur modernen Psychotherapie; das bedeutet: deine ethische Pflicht dir selbst gegenüber anzuerkennen sowie dein Potenzial für die Zukunft, deinen freien Willen und deine persönliche Autonomie.

Wir betonen das, weil Frauen sich nicht wirklich »entscheiden«, dich attraktiv zu finden. Sie finden bestimmte *Merkmale* attraktiv (auf biologischer Ebene, dazu kommen wir später), andere nicht. Es liegt größtenteils in deiner Hand, ob eine bestimmte Frau dich attraktiv findet. Du musst also die Gelegenheit beim Schopf packen. Du kannst dir auch vormachen, dass du keine Wahl, nicht die Zeit, das Hirn oder die Ressourcen hast, aber dann hast du dich selber zu ewigem Mittelmaß verurteilt.

Es kostet Mühe, ein besserer Mann zu werden. Aber du wirst tolle Erfahrungen mit tollen Frauen machen und großartige Beziehungen führen, was sich positiv auf alle Lebensbereiche auswirkt: Geld, Gesundheit, Glück, Altruismus und Selbstverwirklichung.

DAS VIERTE PRINZIP: SEI EHRlich ZU DIR SELBST (UND ANDEREN)

Ehrlichkeit ist das Fundament aller Selbstveredelung und allen Paarungserfolgs.

Wenn du versuchst, dir selbst etwas vorzumachen, wirst du dir nie das Leben zimmern, von dem du träumst. Es gibt genug Frauen da draußen, die genau das wollen, was du willst; du musst sie nur finden. Aber du kannst sie nicht finden, wenn du nicht ehrlich bist – sei es zu ihnen oder zu dir selbst.

Die meisten Frauen erwarten, dass Männer sehr oft lügen, und hassen das. In einer Welt voller Lügner, Verführer und Scharlatane ist ein Mann, der sich hinstellt und die Wahrheit über die Welt, sich selbst und seine Wünsche sagt, sehr selten und sehr attraktiv. Es hat schon seinen Grund, dass die meisten Frauen Ehrlichkeit als eine der Eigenschaften nennen, nach denen sie sich am meisten sehnen.

Wir wollen dir nicht weismachen, dass Ehrlichkeit das *Einzig*e ist, was funktioniert. Natürlich kann man auch lügen, betrügen und stehlen und trotzdem erfolgreich sein. Diese Methoden werden wir dir aber nicht beibringen, noch vertreten wir sie, *weil sie dir wirklich schaden*, und zwar in zweierlei Hinsicht.

- 1. Lügen verringert langfristig deinen Paarungserfolg:** Sobald dich eine Frau einmal als Lügner betrachtet, gibt es fast keinen Ausweg mehr aus dieser Situation. Sie wird mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit ihren Freundinnen davon erzählen, und du wirst zum Paria. Natürlich kannst du dann andere Frauen suchen, die du ausnutzen und belügen kannst, aber das stellt einen sehr schwierigen Weg dar, um einen langfristigen Paarungserfolg zu sichern. Es ist wesentlich leichter, langfristige soziale Beziehungen zu führen, die auf Vertrauen basieren, anstatt ständig zu lügen und neue Beziehungen anfangen zu müssen.
- 2. Du fühlst dich scheiße, wenn du lügst, und es schadet dir:** Die einzigen Menschen, die lügen können, ohne dass es emotionale Konsequenzen für sie hat, sind Soziopathen. Für alle anderen Menschen haben Täuschungsmanöver ernsthafte psychologische Folgen. Es gibt klare Belege dafür, dass notorische Lügner weniger erfolgreich im Job und bei der Paarung, unglücklicher in ihren Beziehungen sind und sogar ein kürzeres Leben haben.

Eine ehrliche, ethische Herangehensweise in Sachen Paarung (und im Leben) funktioniert langfristig am besten.

DAS FÜNFTHE PRINZIP: ARBEITE AUF WIN-WIN-SITUATIONEN HIN

Manche Leute vertreten heutzutage die zynische Ansicht, dass sexuelle Beziehungen ein Nullsummenspiel sind. Das heißt, der Gewinn der einen Seite bedeutet automatisch einen Verlust auf

der anderen. In der Sexualpolitik bedeutet ein Sieg des Feminismus eine Niederlage für das Patriarchat. Wenn man also in den Begriffen eines Nullsummenspiels denkt, setzt das einen ewigen »Kampf der Geschlechter« voraus. Leider ist diese Auffassung sowohl im Feminismus als auch in der Machosphäre verbreitet.

Diese Ansicht vom »Kampf der Geschlechter« ist absolut falsch. Sie ist außerdem kontraproduktiv, kontraintuitiv und tausenden Generationen von evolutionärer Entwicklung entgegengesetzt. Darum vertreten wir das gegenteilige Prinzip: **Es ist dein Paarungsziel, Win-win-Beziehungen zu finden und zu schaffen, in denen es sowohl dir als auch der Frau dank eurer Interaktion besser geht.**

Denk darüber nach, warum du überhaupt Interaktionen mit Menschen brauchst – du tust es, weil du dir einen Gegenwert davon versprichst. Du hängst gern mit deinen Freunden rum, weil ihr alle etwas davon habt – sonst würdest du einfach gehen. Die menschliche Paarung funktioniert genauso, wenn sie ehrlich und ethisch abläuft. Gegenseitiger Nutzen ist die Norm, nicht die Ausnahme. Wenn die menschliche Paarung sich *nicht* positiv in Win-win-Erfahrungen rechnen würde, würde sich *keines* der beiden Geschlechter auf dieses Spiel einlassen.

Betrachte den Paarungsprozess bloß nicht als etwas, bei dem du mit der Frau um den Sieg kämpfst. Sie ist nicht dein Feind. Betrachte den Paarungsprozess als eine *Suche* nach Frauen, die dasselbe wollen wie du – so können beide gewinnen.

Wenn du nur One-Night-Stands willst, dann werden wir dir erklären, wie du Frauen findest, die auch One-Night-Stands wollen (und es gibt viele davon). Ihr könnt Sex haben, danach den Kontakt beenden und seid beide beglückt. Willst du eine lockere

Dating-Beziehung, in der es um Sex und Gesellschaft geht, werden wir dir erzählen, wie du Frauen findest, die das ebenfalls wollen. Ihr könnt Sex haben, etwas zusammen unternehmen, Spaß haben und euch nicht aufeinander einlassen oder emotionale Bindungen eingehen.

Suchst du eine Frau, die du heiraten kannst, dann werden wir dir erzählen, wie du eine solche Frau findest.

Der Punkt ist, dass ihr mit ähnlichen Vorstellungen an Beziehungen herangeht – dann gewinnt ihr beide.

VON DEN FÜNF PRINZIPIEN ZUM PROZESS DER FÜNF SCHRITTE

Diese Prinzipien funktionieren als Anleitung für deine Entscheidungen und Handlungen. Neben Prinzipien brauchen Männer aber auch ein klares Setting von Anweisungen für bestimmte Aktionen. Darum soll es im Rest des Buches gehen: Ein Prozess in fünf Schritten, der alles, was du brauchst, auf das einfachstmögliche Setting von Fakten, die du lernen musst, Entscheidungen, die du fällen musst, und Aktionen, die du durchführen musst, herunterbricht.

Diese fünf Schritte sind:

- 1. Rück dir selbst den Kopf zurecht:** Bring deinen geistigen Rahmen, mit dem du über Frauen, Sex und Dating nachdenkst, in Ordnung; ersetze antiquierten Nonsens durch aktuelle Einsichten; entwickle Selbstvertrauen, verstehe den Standpunkt der Frau und kläre deine Paarungsethik und Paarungsziele.

- 2. Entwickle attraktive Eigenschaften:** Mach dir klar, was Frauen von Männern wollen, und kultiviere die zentralen Eigenschaften: physische Gesundheit, geistige Gesundheit, Intelligenz, Willenskraft, Sanftheit und Beschützerinstinkt.
- 3. Beweise deine Attraktivität:** Lerne, die Signalprinzipien zu verstehen, die ehrlichen, schwer zu fälschenden Beweisen für deinen Wert zugrunde liegen, und bau dein persönliches, berufliches, soziales und romantisches Leben um die Schaffung und Demonstration dieser Beweise auf.
- 4. Triff Frauen:** Lerne zu verstehen, wie Paarungsmärkte angesichts von Angebot und Nachfrage funktionieren; wie du Frauen findest, die den höchsten Wert und die beste Kompatibilität im Rahmen deines Geschmacks und deiner Ziele bieten, und wie du diese Frauen an bestimmten Orten treffen kannst, angefangen vom Freizeitclub vor Ort bis hin zu Online-Dating-Apps.
- 5. Handle:** Lerne, wie du mit Frauen reden, sie daten und tollen Sex mit ihnen haben kannst, und lerne aus deinen Erfahrungen, um so einen Kreislauf positiven Feedbacks aus persönlicher Vervollkommnung, sexueller Erfahrung und beglückten Frauen herzustellen. All das wird dir helfen, deinen Paarungsplan aufzustellen und durchzuführen.

ZUR ERFOLGREICHEN PAARUNG IN FÜNF SCHRITTEN

**ERSTER SCHRITT:
RÜCK DIR DEN KOPF ZURECHT**

BAUE SELBSTVERTRAUEN AUF

Selbstvertrauen kommt nicht aus dem Nichts. Es ist das Ergebnis einer Entwicklung ... von Stunden, Tagen, Wochen und Jahren ständiger Arbeit und Hingabe.

– Roger Staubach

»Wie kann ich selbstbewusster werden?« ist mit Abstand die häufigste Frage, die wir hören. Diejenigen unter euch, die über kein Selbstvertrauen verfügen, zerbrechen sich über so ziemlich alles den Kopf: *Was soll ich sagen? Was soll ich tun? Wo soll ich mit ihr hingehen? Was, wenn sie mich nicht mag? Was, wenn sie nein sagt? Was, wenn ich's nicht bringe? Was, wenn, was, wenn, was, wenn...*

Du stehst mit deinem Problem nicht allein da. Fast niemand begreift Selbstvertrauen auf einer tiefen Ebene, sodass fast alle Ratschläge, wie man ein solches aufbaut, nichts taugen. Normalerweise handelt es sich dabei um eine Art Selbsthilfe-Plattitüde wie »glaub einfach an dich selbst« oder »durch Schein zum Sein« oder »niemand kann dich zwingen, dich unterlegen zu fühlen, es sei denn, du erlaubst es«. Danke, Mama, aber der Scheiß funktioniert nicht.

Glücklicherweise haben Forscher in den letzten 20 Jahren zahlreiche neue Einsichten in Ursprünge und Wesen des Selbstvertrauens gewinnen können, die es uns endlich erlauben zu erklä-

ren, worum es sich dabei eigentlich handelt: **Selbstvertrauen ist die realistische Erwartung, erfolgreich bei etwas zu sein, (a) angesichts deiner Kompetenz auf dem besagten Gebiet und (b) angesichts des Risikos, das damit einhergeht.**

Das ist wie beim Autofahren, wo dein Selbstvertrauen immer stärker wird, je länger du hinter dem Steuer sitzt, alle möglichen Risiken kennst, weißt, wie du mit ihnen umgehen kannst, und wohlbehalten am Ziel ankommst. Das ist die Kurzzusammenfassung des Selbstvertrauens. Wenn du über Kompetenz verfügst, erwartest du Erfolg und bist willens, ein Risiko einzugehen – sei das beim Autofahren, beim Bergsteigen oder wenn du eine hübsche Frau grüßt. Das lässt sich im Wesentlichen auf alle Lebensbereiche anwenden – die Paarung eingeschlossen.

SELBSTVERTRAUEN ALS AUSDRUCK VON KOMPETENZ

Glaub jetzt bloß nicht, Selbstvertrauen wäre ein modernes Phänomen, es ist tatsächlich sogar ein Teil unserer genetischen Struktur. Es hat sich über tausende Generationen als mentales Werkzeug entwickelt, das uns bei der Entscheidungsfindung in Sachen Risiko helfen soll.

Beim Selbstvertrauen geht es nicht darum, dass du *hoffst*, das Risiko eingehen zu können (das nennt man Mut), und diese Herausforderung bewältigen kannst (das ist Hartnäckigkeit); es geht um die *realistische Erwartung*, dass du es tun kannst, und zwar *auf der Grundlage bereits erbrachter Leistung*.

Ein selbstbewusster Typ *erwartet*, dass eine Frau ein Gespräch mit ihm anfängt, wenn er zu ihr hinget und sich vorstellt. Er

erwartet, dass sie ihm ihre Nummer gibt, wenn er sie darum bittet. Er glaubt nicht, dass er das verdient oder dass sie ihm das schuldet, er erwartet einfach, dass er das bekommt, sogar noch bevor er ein Wort gesagt hat. Warum? Weil er das dutzende, wenn nicht hunderte Male zuvor gemacht hat und zwar mit genügend Erfolg, um ein wahrscheinliches Ergebnis vorhersagen zu können.

Wie kannst du realistischere die Wahrscheinlichkeit deines Erfolgs in einem einzigartigen Moment dieser Art vorhersagen? Das macht dein Gehirn, indem es dir selbst unbewusst einige Daten aus deinem Gedächtnis in deinen gegenwärtigen Zustand integriert. Es zählt dein Training in der Vergangenheit, deine Erfahrungen und Erfolge und deine gegenwärtigen Fähigkeiten zusammen, um dich bei deinen Entscheidungen anzuleiten.

Die Evolution hat uns dazu gezwungen, einen Grad an Selbstvertrauen zu entwickeln, der unser Kompetenzniveau widerspiegelt. Es gibt keinen Weg, der »vom Schein zum Sein« führt, wenn du echtes Selbstvertrauen aufbauen willst, *musst* du echte Kompetenz aufbauen.

SELBSTVERTRAUEN AUFBAUEN DURCH LEISTUNG

Reden wir also darüber, wie man Selbstvertrauen aufbaut. Vorweg: *Es gibt keine Abkürzungen.*

Jeder, der versucht, dir seine »Zehn Tricks, um selbstbewusster zu werden, wenn es um Frauen geht« zu verkaufen, verkauft Bullshit. Wenn sie dir wie bei *The Secret* erzählen, der Schlüssel

zum Ganzen sei, einfach deinen Erfolg zu visualisieren, dann sind das Scharlatane, die dich um dein Geld betrügen wollen.

Die einzig effektive Strategie, um echtes Selbstvertrauen aufzubauen, ist, Fähigkeiten zu entwickeln und diese unter Beweis zu stellen.

Ein realistisches Selbstvertrauen aufzubauen ist wirklich ganz einfach. Alles, was du tun musst, ist, gut in den Dingen zu werden, bei denen du selbstbewusst sein willst, und diese Fähigkeiten dann unter Beweis zu stellen. Das bedeutet lernen, üben und dann im echten Leben mit echtem Einsatz vor Zuschauern Leistung bringen. Sobald du das machst, ist Selbstvertrauen, bezogen auf die jeweilige Fähigkeit, eine fast automatische Folge.

Nehmen wir noch einmal das Beispiel vom Autofahren. Wenn du mit 17 oder 18 nach einem tollen Abend dein Date nach Hause fährst, ohne dass sie deinen Mangel an Selbstvertrauen bemerkt, wird das dein Selbstvertrauen beim Autofahren rasant nach oben schießen lassen. Du hast die Prüfung nicht nur *überstanden*, nein, du hast auch die Fähigkeiten, die du mit der Zeit entwickelt hattest, eingesetzt und deine Kompetenz unter Beweis gestellt, als es darauf ankam. Ja, das ist keine große Sache, aber Selbstvertrauen ist ein Denkmal konsequenter Leistung, das aus tausenden kleiner Ziegel der Erfahrung besteht – anstatt aus einem riesigen Stein gemeißelt zu sein.

Es sind solche Situationen, in denen echtes Selbstvertrauen aufgebaut wird. Selbstvertrauen macht es erforderlich, dass du die Aufregung erlebst, die es mit sich bringt, so etwas durchzumachen, lange bevor du dafür bereit bist. Man muss in jedem Bereich das Tal des Selbstvertrauens durchschreiten, bevor man den Gipfel erklimmen kann.

So bildest du ein Meta-Selbstvertrauen: Sei zuversichtlich, dass du in der Lage sein wirst, deine Kompetenz für egal welche Fähigkeit zu erhöhen, wenn du daran arbeitest; das wiederum führt zu unter Beweis gestellten Leistungen und echtem Selbstvertrauen.

SELBSTVERTRAUEN IST ÜBLICHERWEISE BEREICHSSPEZIFISCH

Vielleicht bist du mittlerweile sehr selbstbewusst, wenn es ums Autofahren geht, aber das heißt nicht, dass du automatisch selbstbewusst bist, wenn es darum geht, mit einer schönen Frau zu reden. Du besitzt nicht ein allgemeines Level an Selbstvertrauen, das jeden Aspekt deines Lebens abdeckt, denn das wäre dumm und unangebracht. Deine Erfolgchance in einem Bereich legt nicht die Erfolgchance in einem anderen Bereich fest, daher kann sich das Selbstvertrauen nicht von einem Bereich in den anderen übertragen.

Du kannst dir klarmachen, wie Selbstvertrauen Kompetenz in bestimmten Bereichen widerspiegelt, wenn du daran denkst, wie sich die geistigen Fähigkeiten und Persönlichkeitszüge von Menschen unterscheiden. Intelligenter Menschen haben die Tendenz, intellektuell selbstbewusster zu sein, weil sie über mehr Kompetenz beim Erlernen abstrakter neuer Ideen und Fertigkeiten verfügen. Extrovertiertere Menschen neigen dazu, sozial selbstbewusster zu sein, weil sie über mehr Kompetenz verfügen, wenn es darum geht, mit neuen Menschen und Gruppen zu interagieren. Promiskuitiv lebende Menschen neigen dazu, sexuell selbst-

bewusster zu sein, weil sie mehr Erfahrung darin haben, mit neuen Leuten anzubandeln.

Bis zu einem gewissen Grad sind die Gene für diese Unterschiede in der Persönlichkeit verantwortlich, die dann wiederum die Ober- und Untergrenzen deines Selbstvertrauens in diesen Bereichen formen. Aber du hast immer noch genug Freiheit, dein Selbstvertrauen innerhalb eines jeden Bereiches zu verbessern, indem du deine Kompetenz aufbaust – egal wie deine Persönlichkeit aussieht. Wenn du das also gerade liest und dich wie ein dummer, asozialer Sex-Depp fühlst, dann geh nicht zu hart mit dir ins Gericht. Die einzige Richtung, in die es jetzt noch gehen kann, ist aufwärts, und da ist noch viel Platz nach oben.

PAARUNGSRELEVANTES SELBSTVERTRAUEN ERGIBT SICH AUS DEN BEREICHEN, DIE FRAUEN WICHTIG SIND

Frauen bewerten instinktiv *alles* an dir, was ihnen in einer ernsthaften sexuellen Beziehung wichtig sein könnte. Und da die Frauen deine *Kompetenz* in jedem dieser Bereiche bewerten, unterfüttert das Selbstvertrauen, das du in diesen Bereichen hast, automatisch auch dein Paarungs-Selbstvertrauen. **Selbstvertrauen bei der Paarung ist die Summe jeder spezifischen Art von Selbstvertrauen, das du bezüglich der Bereiche hast, die Frauen wichtig sind.**

Wenn wir uns bisher klar ausgedrückt haben und du aufgepasst hast, solltest du jetzt sagen: »Heilige Scheiße, das ändert alles.« Wenn du dir das zu Herzen nimmst, kann das tiefgreifende Konsequenzen für den Rest deines Paarungslebens haben.

Die einzige Möglichkeit, echtes Selbstvertrauen in Sachen Frauen aufzubauen, ist, sich die Kompetenzen anzueignen, die sich die Frauen wünschen. Das bedeutet, dass du herausfinden musst, was Frauen wirklich wollen, und dann ein Typ werden, der diese Eigenschaften besitzt. Eigne sie dir an, und die Frau wird kommen (hoffentlich mehr als einmal).

Dieses ganze Buch ist nichts anderes als ein systematischer Weg, um dein echtes Paarungs-Selbstvertrauen zu stärken, indem es gleichzeitig die paarungsrelevanten Fähigkeiten stärkt, die Frauen wichtig sind und auf die sie reagieren.

BEI SELBSTVERTRAUEN GEHT ES UNTER ANDEREM UM DEN IMPULS

Wenn du im letzten Jahr keinen Sex hattest, sinkt die Wahrscheinlichkeit, dass du Frauen anziehst – selbst wenn du attraktive Eigenschaften hast –, weil du eine asexuelle Ausstrahlung hast. Umgekehrt gilt, dass du, wenn du letzten Monat mit zehn Frauen Sex hattest, wahrscheinlich etwas von dem mysteriösen sexuellen Selbstvertrauen ausstrahlen wirst, das noch mehr Frauen anzieht, selbst wenn du große Schwächen als Partner hast.

Mit anderen Worten: Sexueller Erfolg ist eine Schleife positiver Rückkoppelung (Sex führt zu Sex), wohingegen sexuelles Scheitern eine Abwärtsspirale ist (weniger Sex führt zu keinem Sex führt zu Pornhub).

In der Humanpsychologie bezeichnet man das als »Nachahmungseffekt« – Frauen haben die Tendenz, sich Männer zu suchen, die bereits von anderen Frauen gewählt worden sind. Das

Ergebnis ist, dass Paarungs-Selbstvertrauen einen Impuls erzeugt. Dieser Impulseeffekt beim Selbstvertrauen steht mit der »Soziometer-Theorie« aus der Sozialpsychologie in Verbindung. Die Idee dabei ist, dass wir Menschen uns dazu entwickelt haben, unsere soziale Popularität, unseren Status und unser Prestige durch eine Art »soziales Messgerät« im Gehirn im Blick zu behalten, das uns vor Augen führt, wie gut wir in letzter Zeit mit unserer Familie, unseren Freunden und Kumpels ausgekommen sind. Das Soziometer hat sich entwickelt, um unserer höchst sozialen Spezies dabei zu helfen, ihre sozialen Beziehungen anpassungsfähig zu gestalten. Es sagt uns, wo wir sozial stehen, sodass wir entsprechend handeln können.

Wenn das Soziometer einen hohen Wert anzeigt, dann neigen wir dazu, neue Freunde und Kumpels zu finden und nach neuen Gelegenheiten zu suchen, unseren Status zu erhöhen, weil wir Kapital aus unserem jüngsten Erfolg und unserer Popularität schlagen. Wenn das Soziometer einen niedrigen Wert anzeigt, haben wir die Tendenz, Fremden aus dem Weg zu gehen, uns aus Interaktionen in der Öffentlichkeit zurückzuziehen, Scham und Zerknirschung an den Tag zu legen, kaputte Beziehungen zu reparieren und zu versuchen, uns mehr für unsere Gruppe nützlich zu machen.

Moderne Versionen der Soziometer-Theorie sprechen dafür, dass es nicht nur ein allgemeines Soziometer gibt, das analog zu unserem allgemeinen Selbstvertrauen oder Status wäre. Vielmehr behalten unterschiedliche Soziometer jeden Bereich unseres Soziallebens im Blick – darunter eben unser Paarungsleben.

Dieser Theorie zufolge spiegelt dein Paarungssoziometer wider, wie gut es dir in den letzten paar Wochen oder Monaten mit Frauen ergangen ist, und der Paarungs-Impuls-Effekt legt

zusammen mit deiner tatsächlichen Paarungskompetenz dein Paarungs-Selbstvertrauen fest.

BEGEGNE NIEDRIGEM SELBSTVERTRAUEN UND DEPRESSION MIT EINER WACHSTUMSFOKUSSierten HALTUNG

Du denkst vielleicht: Das klingt alles toll, aber wie kann ich überhaupt damit anfangen, Kompetenz zu entwickeln, wenn ich so deprimiert bin und mein Selbstvertrauen so niedrig ist, dass ich mich kaum bewegen kann? Wie fange ich damit an, ein Meta-Selbstvertrauen aufzubauen, wenn ich noch niemals im Leben irgendeinen Bereich gemeistert habe? Wie breche ich durch die Barriere meines niedrigen Selbstvertrauens, das so schlimm ist, dass ich mir gar nicht vorstellen kann, wie ich handeln soll?

Es gibt ein Sprichwort im Brazilian Jiu-Jitsu, das besagt: »Beim Üben kann man nicht verlieren. Es gibt nur das Gewinnen und Lernen. Die einzige Möglichkeit zu verlieren ist, nicht zu üben.«

Wir werden später noch davon sprechen, wie man Depressionen überwindet, aber lasst uns für den Augenblick einfach anerkennen, dass es nicht ungewöhnlich ist, sich in einer Abwärtsspirale niedrigen Selbstvertrauens, der Passivität, des Versagens und der Scham wiederzufinden. Wir tun uns leicht damit zu sagen: »Bau Kompetenz auf, und das Selbstbewusstsein wird folgen«, wenn du aber wirklich mal in dieser Spirale feststeckst, kann es sehr schwer sein, daraus auszubrechen.

Hier ein paar Merkmale, an denen du erkennen kannst, dass du in einer Abwärtsspirale steckst:

- Du gehst hart mit dir selbst ins Gericht (»Ich werde für immer in allem schlecht sein.«)
- Mangel an Erfahrung (»Ich hab noch nie sowas gemacht, warum also jetzt anfangen?«)
- Du hörst nicht auf, alte Fehler aufzuwärmen (»Das hab ich falsch gemacht, und das, und das...«)
- Du verlierst dich in deinen Ängsten (»Ich hab zu viel Angst, um es auch nur zu probieren, und diese Angst fühlt sich begründet an.«)
- Du bist ein Prophet des Untergangs (»Wenn ich das probiere, wird das Resultat eine erniedrigende Katastrophe sein.«)
- Du bist ein Wiederkäufer von Hindernissen (»Ich habe keine Zeit und kein Geld und keine Mentoren, die mir helfen könnten.«)
- Nachteilige Vergleiche mit anderen (»Ich werde nie so gut wie... sein.«)
- Unrealistische Erwartungen (»Ich sollte mittlerweile ein glücklich verheirateter Milliardär sein.«)
- Perfektionismus (»Wenn ich nicht der Beste auf der Welt sein kann, dann sollte ich es gar nicht erst versuchen.«)
- Hochstapler-Syndrom (»Selbst wenn es den Anschein hat, dass ich mit etwas Erfolg habe, bin ich eigentlich nur ein Hochstapler.«)

Der erste Schritt aus dieser Abwärtsspirale ist, diese schlechten Gefühle als natürlich anzuerkennen.

Wenn Frauen sich so fühlen, dann hat unsere Gesellschaft Mitgefühl mit ihnen. Aber wenn Männer sich so fühlen, dämonisiert unsere Gesellschaft diese Gefühle als Zeichen von Schwäche und verstärkt damit nur die Scham und die Selbstverurteilung

und wiederholt so die Machosprüche von »beiß' dich durch« und »find' dich damit ab«.

Dieser Bullshit macht das Problem nur größer. Es ist unmöglich, sich selbst am Schopf aus der Depression zu ziehen, wenn es einem richtig dreckig geht. Schlechte Ratschläge können keine schlechten Gefühle in Ordnung bringen, genauso wenig bringt ignorieren. Versuch also nicht, sie wegzuschieben oder so zu tun, als wären sie nicht da. Diese Gefühle haben sich in der Evolution entwickelt, um uns vor Schaden zu bewahren, genau wie unsere Fight-or-flight-Reaktion.

Beim Versuch, die Panik zu überwinden, kann sich emotionale Intelligenz als sehr hilfreich erweisen. Hier geht es darum, die auftauchenden Gefühle in Worte zu fassen. Forschungen haben ergeben, dass sich im Gehirn von Menschen, die ihre eigenen Emotionen bewusst identifizieren, indem sie akkurate Begriffe für sie verwenden – »ängstlich«, »wütend«, »aufgeregt« – die Amygdala, der kleine biologische Bedrohungssensor im Gehirn, fast sofort beruhigt. Gleichzeitig macht sich der klügere Teil der frontalen Hirnrinde daran, emotionale Überreaktionen zu verhindern, sodass du cool darüber nachdenken kannst, was passiert.

Diese Forschungen sind neu, die dahinterstehende Einsicht keineswegs. Buddhismus und Philosophie lehren das seit 2500 Jahren. Du kannst deine negativen Emotionen bis zu einem gewissen Grad zähmen, indem du sie einfach beim Namen nennst. Und dann kannst du darangehen, die Kompetenzen zu erlernen, die das Selbstvertrauen in den relevanten Bereichen aufbauen.

Der *große* Sprung heraus aus der Spirale des negativen Selbstbewusstseins besteht jedoch darin, eine wachstumsfokussierte

Haltung einzunehmen. Das ist ein Konzept, das auf die Psychologin Carol Dweck zurückgeht. Bei einer wachstumsfokussierten Haltung müssen die Leute nur an zwei Dinge glauben: (1) dass sie ihre Fähigkeiten durch Hingabe und harte Arbeit verbessern können, statt von ihren Genen, ihrem Hintergrund oder der gegenwärtigen Situation eingeschränkt zu bleiben (das heißt »festgefahrene Einstellung«) und (2) dass Scheitern und Rückschläge dabei helfen können zu lernen, wie man es besser macht.

Eine wachstumsfokussierte Haltung fördert die Begeisterung fürs Lernen und die Widerstandskraft angesichts von Hindernissen – beides Eigenschaften, die für große Leistungen wesentlich sind. Menschen, die sich eine wachstumsfokussierte Haltung zu eigen machen, lernen tatsächlich mehr (und schneller) und betrachten Herausforderungen und Scheitern als wertvolle Signale, ihre Fähigkeiten zu verbessern, statt als Signal dafür aufzuhören.

Zahlreiche Studien belegen, dass fast alle erfolgreichen Menschen sowohl in der Gegenwart als auch in der Vergangenheit eine wachstumsfokussierte Haltung hatten und so konstant höhere Leistungen bringen konnten als Menschen mit einer festgefahrenen Einstellung.

ZUM MITNEHMEN

- Sexuelles Selbstvertrauen ist insofern ein Paradox, weil Selbstvertrauen unter Beweis gestellte Leistungen widerspiegelt, es ist aber schwer, ohne Selbstvertrauen Erfolg zu haben. Eine Möglichkeit, den gordischen Knoten dieses Selbstvertrauen-Erfolg-Paradoxons zu durchschneiden, ist, die Fähigkeiten und Eigenschaften zu kultivieren, die sich Frauen bei einem Mann wünschen.
- Selbstvertrauen ist bereichsspezifisch – wenn du eine Sache gut kannst, gibt dir das kein Selbstvertrauen für etwas anderes. Bereichsspezifische Kompetenzen akkumulieren sich jedoch und erhöhen automatisch dein allgemeines Selbstvertrauen in Sachen Paarung.
- Sobald du mit deinen neuen Fähigkeiten mehr Frauen anziehst, stellt sich der Impulseeffekt ein, und dein Paarungs-Selbstvertrauen wird zu einem sich selbst aufrechterhaltenden Kreislauf von Attraktivität und Sex.
- Die beste Art und Weise, aus einer Abwärtsspirale niedrigen Selbstvertrauens herauszukommen, ist, die negativen Gefühle anzuerkennen, sie anzunehmen und zu benennen und schließlich eine »wachstumsfokussierte Haltung« zu entwickeln.

VERSTEHE, WAS ES HEISST, EINE FRAU ZU SEIN

Du verstehst eine Person niemals wirklich, bis du die Dinge nicht von ihrem Standpunkt aus siehst... bis du in ihre Haut schlüpfst und darin herumgehst. – *Atticus Finch in Wer die Nachtigall stört*

Die häufigste Frage, die junge männliche Singles stellen, ist die nach mehr Selbstvertrauen in Gegenwart von Frauen. Aber es gibt ein viel tiefer liegendes Problem: **Sie offenbaren eine vollkommene Unfähigkeit, den Standpunkt einer Frau zu verstehen.**

Dabei ist das ungemein wichtig, denn: *Das subjektive Erleben einer Frau unterscheidet sich von deinem in sehr vielen, fundamentalen Punkten.*

Die Unterschiede haben in den tiefsten, ursprünglichsten Schichten unseres Selbst ihren Ursprung. Wenn ein Mann mit einer Frau interagiert, hat er am meisten Angst vor sexueller Zurückweisung und Erniedrigung. Das führt dazu, dass er viel Energie auf Defensivstrategien verwendet, die ihn vor der Zurückweisung schützen sollen. Bei Frauen ist das vollkommen anders. Bei diesen Interaktionen fürchten sie sich nicht besonders vor Zurückweisung. Vielmehr fürchtet eine Frau, wenn sie mit

einem Mann interagiert, **physisch verletzt oder angegriffen zu werden.**

Wir wetten darauf, dass du das nicht tun würdest, aber SIE weiß das nicht – wenn sie dich trifft, könntest du Jack Ryan, Jack Sparrow oder Jack the Ripper sein. Alles ist möglich. Die größte Bedrohung im Leben einer Frau *stellen jene Männer dar, die sie kennt*. Das ist nicht irgendeine belanglose, nutzlose Statistik. Die überwältigende Mehrheit der Frauen, die physisch oder sexuell misshandelt werden, erleiden dies durch den eigenen Sexualpartner/Freund/Ehemann.

Und ihre Ängste hören nicht bei physischen Verletzungen auf; Frauen sind genauso verletzlich gegenüber sozialen und emotionalen Verletzungen. Sozial, indem du Lügen über sie verbreitest oder allgemein ihrem Ruf schadest (das gilt für Männer wie für Frauen). Du kannst sie emotional verletzen, indem du vorgibst, sie zu lieben, sie schwängerst und sie dann verlässt.

Wir können es nicht oft genug betonen: **Paarungserfolg setzt geschlechterübergreifende Einsichten voraus.** Du musst verstehen, wie Frauen deine Qualitäten bewerten und wie sie den Status, die Gefahr, die Gelegenheiten und Bedrohungen wahrnehmen, die du repräsentieren könntest. Je besser du diese Dinge von der Warte der Frau aus zu verstehen lernst, desto attraktiver wirst du für sie, und desto weniger verwirrend und frustrierend sind ihre Reaktionen.

Wir wollen dir hier nicht vorschlagen, Gender-Psychologe zu werden, du sollst Frauen einfach nur *verstehen*. Und das aus dem einfachen Grund, weil dir die weibliche Perspektive helfen wird, mit Frauen viel leichter klarzukommen, egal welches Ziel du hast – sei es ein One-Night-Stand, Friends with Benefits, eine

Freundin oder eine Frau fürs Leben. Es wird dir helfen, Streitigkeiten zu vermeiden und Konflikte aufzulösen, bessere Dates zu haben, coolere Konversationen und heißeren Sex. Und es wird dir auch in den Beziehungen zu deiner Mutter, deinen Schwestern, Töchtern, weiblichen Freunden und Mitarbeiterinnen helfen.

Um es noch einmal ganz klar zu sagen: *Die Einsichten in diesem Kapitel sind keine Sammlung von subjektiven Meinungen und moralisierenden Lektionen.* Sie basieren auf den besten, gegenwärtig verfügbaren wissenschaftlichen Erkenntnissen zur weiblichen Psychologie und Geschlechterdifferenz.

SIE IST ES LEID, STÄNDIG ZUM OBJEKT GEMACHT ZU WERDEN, ALSO MACH SIE STATTDESSEN ZUM SUBJEKT

Bildhübsche junge Frauen in hautenger Kleidung verkaufen auf Plakaten, in Werbespots und live Männern so ziemlich alles: Alkohol, Werkzeuge, Shampoo, Chips, Pornos, Autos. Alle Firmen benutzen Frauen mit großen Brüsten, festen Hintern und langen Beinen als Vehikel, um ihre Botschaft zu verkaufen. Und es funktioniert.

Normale Frauen empfinden diese Objektivierung als schmerzhaft. Einerseits haben die Medien unrealistische Schönheitsstandards für sie entwickelt, denen sie gerecht werden müssen, andererseits denken Frauen, dass es den Männern nur um das Busen-Arsch-Beine-Verhältnis geht, was für Abscheu und Misstrauen sorgt.

Wenn Frauen aber sagen: »Mach mich nicht zum Objekt«,

meinen sie damit nicht: »Du darfst niemals auf meine Brüste schauen oder meinen Hintern bemerken.« Eigentlich mögen sie ja ihre Brüste und ihren Hintern und hoffen, dass du das auch tust, ergänzend zu ihren anderen Eigenschaften. Um Frauen anzuziehen, darfst du sie nicht als Marketing-Werkzeuge bzw. Objekte betrachten, sondern als lebende, denkende, fühlende menschliche Individuen. Du musst sie zum *Subjekt* machen: ihr individuelles, subjektives Bewusstsein verstehen, akzeptieren und anerkennen.

SIE IST PHYSISCH VERLETZLICH, UND SIE WEISS ES

Stell dir folgende Szene vor: Du bist ein junger, relativ unerfahrener schwuler Mann. Du bist Single, es ist Freitagabend, und du gehst aus mit ein paar Freunden in eine neue Homo-Bar, in der es viele heiße Jungs geben soll.

Du betrittst die Bar und siehst dich einer überwältigenden Menge Männern gegenüber. Alle sind groß wie Basketballspieler, muskulös wie Fußballspieler und sexuell aggressiv wie Verbrecher. Sie alle sind größer, stärker, schneller und geiler als du. Ihre Köpfe schwenken auf dich ein, und ihre Augen mustern dich, als wären sie Sex-Terminatoren. Du bist ihnen noch nicht einmal näher gekommen, aber du kannst schon sehen, wie es hinter ihren Augen arbeitet und glüht. Jeder von ihnen könnte dich packen und aus der Bar schleppen, ohne dass du dich wehren kannst. Für sie bist du nur ein Stück Fleisch.

Aber es gibt ja auch die zahlenmäßige Stärke, also nehmen du und deine Freunde allen Mut zusammen, den ihr aufbringen könnt, und macht euch auf zur Bar. In kurzer Zeit habt ihr

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Tucker Max, Geoffrey Miller

Just do it

So wirst du der Mann, den Frauen wollen

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 496 Seiten, 12,5 x 18,3 cm
ISBN: 978-3-442-17653-3

Goldmann

Erscheinungstermin: Oktober 2016

Der Dating-Coach Tucker Max und der Evolutionspsychologe Geoffrey Miller haben sich zusammengetan, um die Geheimnisse der modernen Partnersuche klar und deutlich zu erklären. Aus dieser ungewöhnlichen Konstellation entsteht ein fakten-basiertes und gleichzeitig enorm unterhaltsames Handbuch, das zeigt, wie Mann sexuell attraktiver und romantisch erfolgreicher wird – ganz ohne dumme Sprüche und unbeholfene Anmachetechniken, sondern mit Stil und Selbstbewusstsein!

 [Der Titel im Katalog](#)