

MICHAEL MARY



# WO BIST DU UND WENN NICHT, WIESO?

*Wie Sie den  
passenden Partner finden,  
ohne ihn zu suchen.*

**GU**



# Vom Beziehungswunsch zur **WUNSCHBEZIEHUNG**

**Kennen Sie den Beziehungstrick?** Stellen Sie sich vor, Sie gehen auf diese Party, von der Ihre beste Freundin schon seit Wochen redet. Und dort machen Sie alles, um sich zu amüsieren. Nur eines nicht: Verkrampft nach dem oder der Richtigen Ausschau halten. Stattdessen kommen Sie mit Leuten ins Gespräch, die sonst eigentlich nicht in Ihr Beuteschema passen. Bleiben **neugierig, offen, interessiert** – und merken plötzlich, dass Ihr Gegenüber verdammt witzig ist und schöne Augen hat. Was passiert ist? Statt mit Tunnelblick und Checkliste im Kopf nach der perfekten Beziehung zu suchen, haben Sie sich auf eine echte Begegnung eingelassen. Und stehen genau in diesem Moment vielleicht der Liebe Ihres Lebens gegenüber. Vielleicht auch nicht. Macht aber nichts: Denn wenn Sie den Beziehungstrick beherrsigen, warten noch viele lebendige Begegnungen auf Sie. Und am Ende der Schlange **der Mann oder die Frau fürs Leben**.

Der bekannte Paarberater Michael Mary zeigt, wie Sie den typischen Ego-Fallen bei der Partnersuche entgehen. Lernen Sie, mit dem anderen in Kontakt zu bleiben, die Klippen der Kommunikation zu umschiffen und falsche Erwartungen zu erkennen und zu entmachten.

# INHALT

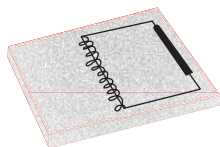
VORWORT . . . . .	6
-------------------	---

## Die Kunst, ein Single zu bleiben 8



PHASE 1: SYMPATHISCH ODER NICHT? . . . . .	10
PHASE 2: KONTAKT AUFNEHMEN . . . . .	12
JETZT WIRD GETESTET . . . . .	12
ES SOLL FUNKEN UND ES MUSS PASSEN . . . . .	13
WIE MAN FUNKEN ERSTICKT UND FEUER LÖSCHT . . . . .	19
DAS SCHNELLGERICHT . . . . .	21
PHASE 3: ES BAHNT SICH ETWAS AN . . . . .	24
DIE INNERE CHECKLISTE . . . . .	26
IM ZEITRAFFER . . . . .	29

## Der Single als Fallensteller 30



EGO-FALLE 1: SUCHE PARTNER, DER ZU MIR PASST! . . . . .	32
SETZT MICH IN DEN MITTELPUNKT! . . . . .	32
SCHAU, DASS ES MIR GUT GEHT! . . . . .	36
WIE WIRKE ICH? . . . . .	40
EGO-FALLE 2: SUCHE PARTNER, DEM ICH PASSE! . . . . .	44
IN DER WARTESCHLEIFE . . . . .	46
WIE WIRKE ICH? . . . . .	50
DIE WIRKUNG VON VERHALTEN . . . . .	54
ALS EINE FIGUR AUFTRETEN . . . . .	55
FIGUREN PROVOZIEREN REAKTIONEN . . . . .	56

WEITERE EGO-FALLEN . . . . .	57
SUCHE PARTNER, DER AUF MICH GEWARTET HAT . . . . .	57
SUCHE PARTNER, DER MICH AUF HÄNDEN TRÄGT . . . . .	59
SUCHE PARTNER, DER MICH NICHT ENTTÄUSCHT . . . . .	60
SUCHE PARTNER, DER MICH ANNIMMT . . . . .	63
SUCHE LEIDENSCHAFTLICHEN PARTNER, DER MICH ENTLASTET . . . . .	65
ENDSTATION SEHNSUCHT . . . . .	67
EINE LÖSUNG TAUCHT AUF . . . . .	68
IM ZEITRAFFER . . . . .	69

## Den Beziehungstrick anwenden 70

WIE PASSUNG ENTSTEHT . . . . .	71
DIE GNADE DER BLINDHEIT . . . . .	72
STARKE EMOTIONALE BINDUNG . . . . .	73
DER EINDRUCK VON PASSUNG . . . . .	74
GENÜGEND BINDUNG ENTWICKELN . . . . .	75
WIE SICH ALLES ÄNDERT . . . . .	76
IN KONTAKT BLEIBEN . . . . .	76
EINE BEZIEHUNG HERSTELLEN . . . . .	77
EGO-FALLEN ABBAUEN . . . . .	81
WANN IST MAN IN BEZIEHUNG, WANN NICHT? . . . . .	84
AUF SICH SELBST REAGIEREN . . . . .	85
AUF DEN PARTNER REAGIEREN . . . . .	90
INTELLIGENTE DUMMHEIT – WIE MAN IN BEZIEHUNG BLEIBT . . . . .	92
LANGSAM UND NEUGIERIG . . . . .	93
STAUNEN UND WUNDERN . . . . .	95

# INHALT

KLEINE EXKURSION ZU DEN KLIPPEN DER KOMMUNIKATION . . . . .	97
DIE ERSTE KLIPPE: WAS SAGE ICH? . . . . .	97
DIE ZWEITE KLIPPE: WIE SAGE ICH ES? . . . . .	98
DIE DRITTE KLIPPE: WORAUF ANTWORTE ICH? . . . . .	99
IM ZEITRAFFER . . . . .	101

## Üben Sie, in Beziehung zu sein! 102

SCHLUSS MIT DER PARTNERSUCHE! . . . . .	103
SUCHEN SIE BEGEGNUNGEN! . . . . .	104
EXPERIMENTIEREN SIE ZWANGLOS! . . . . .	105
WUNDE PUNKTE FINDEN . . . . .	107
MACHEN SIE DEN WUNDE-PUNKTE-TEST! . . . . .	109
MIT DEM WUNDE-PUNKTE-WISSEN IN EINE BEGEGNUNG GEHEN . . . . .	111
ENTWERFEN SIE VERSCHIEDENE DEUTUNGEN . . . . .	112
DENKEN SIE SICH UNTERSCHIEDLICHE REAKTIONEN AUS . . . . .	116
FANTASIEVOLLE GEDANKENSPIELE . . . . .	116
ALTERNATIVE MÖGLICHKEITEN . . . . .	118
TREFFEN SIE UNTERSCHIEDLICHE VORAUSSAGEN . . . . .	120
SCHLIESSEN SIE OFFENE BEGEGNUNGEN AB . . . . .	123
DEN WEG FREI MACHEN . . . . .	125
IM ZEITRAFFER . . . . .	125

## Die Kunst, ein Partner zu werden 126

ANREGUNGEN FÜR DIE SYMPATHIEPHASE . . . . .	127
KONTAKTAUFNAHME FÜR SCHÜCHTERNE . . . . .	127
KONTAKTAUFNAHME FÜR ENTSCLOSSENE . . . . .	130

HERAUSFORDERUNG 1: NEUGIERIG UND EHRlich SEIN . . . . .	130
HERAUSFORDERUNG 2: FÜR GUTE BEGEGNUNGEN SORGEN . . . . .	132
HERAUSFORDERUNG 3: ZIELLOSE BEGEGNUNGEN HABEN . . . . .	137
HERAUSFORDERUNG 4: EINDRÜCKE AUSTAUSCHEN . . . . .	139
<b>ANREGUNGEN FÜR DIE KONTAKTPHASE . . . . .</b>	<b>144</b>
DIE HERAUSFORDERUNG: SORGEN SIE FÜR INTERESSANTE	
ERFAHRUNGEN! . . . . .	145
BEREITEN SIE SICH AUF KONTAKTE VOR! . . . . .	151
<b>ANREGUNGEN FÜR DIE ANBAHNUNGSPHASE . . . . .</b>	<b>157</b>
EINE BEWUSSTE ENTSCHEIDUNG? . . . . .	159
LASSEN SIE DIE DINGE GESCHEHEN! . . . . .	161
BRINGEN SIE SICH EIN – OFFENBAREN SIE SICH! . . . . .	167
WUNDERN SIE SICH WEITERHIN UND TAUSCHEN SIE SICH AUS! . . . . .	171
STAUNEN SIE WEITERHIN UND BLEIBEN SIE DUMM GENUG! . . . . .	174
<b>WENN EINE BEZIEHUNG ANGEFANGEN HAT . . . . .</b>	<b>178</b>
VORSICHT BEI HARMONIE UND KOMPROMISSEN! . . . . .	178
LIEBE IST NICHT VERHANDELBAR . . . . .	181
VON HERZEN SCHENKEN . . . . .	182
SELBSTOFFENBARUNG ALS BEZIEHUNGS AUSLÖSER . . . . .	182
VERLETZUNGEN GEHÖREN DAZU . . . . .	185
WENN DER HAUSSEGGEN SCHIEF HÄNGT . . . . .	186
<b>IM ZEITRAFFER . . . . .</b>	<b>188</b>
NACHWORT . . . . .	190
ZUM NACHSCHLAGEN . . . . .	191
IMPRESSUM . . . . .	192

## VORWORT

Nachdem ich wiederholt öffentlich die These vertrat, ein dauerhaftes Single-Dasein verdanke sich keineswegs dem Zufall, sondern sei von den Betroffenen selbst herbeigeführt, brandete unter Lesern und in Internetforen eine angeregte Diskussion auf. Bei allen Protesten leuchtete meine provokative These aber auch vielen Betroffenen ein, und meine Beratungspraxis erhielt fortan regen Single-Zulauf. Kamen bisher vorwiegend Paare, um ihre Beziehung zu verbessern oder zu retten, wollten jetzt auch zahlreiche Alleinstehende für sich herausfinden, »warum es nicht klappte« – oder andersherum: wie sie ihr Single-Dasein selbst herbeiführten und Beziehungen erfolgreich verhinderten.

Tun Singles das tatsächlich? Aber ja, auch wenn sie es natürlich unabsichtlich tun! Das einzusehen, fällt nicht unbedingt leicht. Wer ein Problem mit seinem Partner hat, der weiß zumindest, dass er diesen gewählt hat und niemand anderen verantwortlich dafür machen kann, gerade diesen Partner zu haben und keinen anderen. Bei Singles verhält es sich ebenso. Auch der Single wählt. Er wählt allerdings nicht aus, sondern ab. Er wählt »diesen nicht« und »jenen nicht« und »den schon gar nicht«. Er wählt sein Alleinsein. **Die Frage, wie man es schafft, lange Zeit erfolgreich Single zu bleiben, lässt sich also leicht beantworten: indem man potenzielle Partner konsequent und dauerhaft aussortiert.**

Eines muss ich hinsichtlich solcher Aussagen klarstellen: Ich bewerte dieses Vorgehen nicht, aber ich will bei den Fakten bleiben. Niemand wird gezwungen, Single zu sein. Dass dennoch Millionen Frauen und Männer diese Lebensform praktizieren, sollte nicht diffuses Mitleid hervorrufen, sondern aufrichtige Neugier wecken. Wie macht man das eigentlich? Wie bleibt man trotz Sehnsucht nach

einem Partner allein? Wie ist es möglich, trotz intensiver Suche und häufiger Kontakte zum anderen Geschlecht einfach keinen Partner zu finden?

Kann denn Single Zufall sein? Nun, um Zufall handelt es sich bei dieser Lebenslage auf Dauer sicherlich nicht. Auch die bequeme Überzeugung, da draußen liefen Millionen »falsche« Partner herum, hilft niemandem weiter. Denn wenn diese Behauptung stimmen würde, wäre jede Partnersuche sinnlos und man könnte sie einstellen. Nein, man kann es drehen und wenden, wie man will: Der Single hat seine Finger im Spiel, wenn er keinen Partner findet. Aber genau darin liegt eine große Chance. Denn wenn der Single herausfindet, wie er sein Alleinbleiben aufrechterhält, was er selbst dazu tut, um Single zu bleiben, kann er dieses Verhalten ändern und zugunsten eines anderen Auftretens aufgeben – und schließlich sogar eine Beziehung eingehen.

In dieser Hinsicht bin ich durchaus optimistisch. Denn Singles, die in meine Beratung kommen, gewinnen wichtige Erkenntnisse, geben wesentliche ihrer scheinbar wahren Ansichten über den »richtigen« Partner auf und ersetzen selbstbezogenes Verhalten durch ein sinnvolleres, weil auf andere bezogenes Verhalten. Sie folgen dabei einer fundamentalen Erkenntnis: **Wer eine Beziehung will, muss sich beziehen!** Solche Effekte wünsche ich auch den Leserinnen und Lesern dieses Buches!



Ihr Michael Mary



# Die Kunst, ein Single zu bleiben





Verzichten Sie auf falsches Mitleid mit Singles! Single zu sein ist kein Makel und nicht automatisch von Nachteil. Ganz im Gegenteil: Es können sich auch erhebliche Vorteile mit diesem Zustand verbinden. In bestimmten Lebensphasen kann es angebracht sein, allein zu leben, etwa wenn man eine Trennung verarbeitet. Oder wenn man bestimmte Lebensziele verwirklichen möchte, für die sich bisher kein Partner fand.

Beziehungen sind ja nicht an sich erstrebenswert, und niemand ist nur deshalb glücklich, weil er eine Beziehung hat, auch wenn sich dieses Vorurteil hartnäckig hält. Je nach ihrer Qualität können Beziehungen auch Leid verursachen. So mancher Single hat dem, der aus Angst vor dem Alleinsein in einer fragwürdigen Beziehung verharret, einiges voraus. Singles haben auch keine kürzere Lebenserwartung als in Beziehung lebende Personen. Seit das Alleinleben gesellschaftlich akzeptiert und nicht mehr stigmatisiert wird, seit nicht mehr mit dem Finger auf Alleinlebende gezeigt wird, gleicht sich die Lebenserwartung der beiden Gruppen an. Und schließlich gibt es keinen sozialen und ökonomischen Zwang mehr, eine Ehe vorzuweisen. Auch Singles finden heutzutage Wohnungen und Arbeitsplätze und können für ihr materielles Überleben sorgen.

**Aus solchen und anderen Gründen ist das Single-Dasein heute eine verbreitete Lebensform, in der sich viele Menschen vorübergehend eingerichtet haben oder in der sie sich dauerhaft wohlfühlen.**

Doch zweifellos suchen viele Singles einen Partner, einen Lebensgefährten, eine verlässliche Beziehung und eine dauerhafte Liebe. Nur – wo liegt eigentlich das Problem? Potenzielle Partner sind reichlich vorhanden. In Ballungsräumen ist die Hälfte der Erwachsenen alleinstehend. In einer Stadt wie Hamburg betrifft das Hunderttausende Männer und Frauen. Es gibt keinen nachvollziehbaren Grund, warum unter so vielen potenziellen Partnern nicht

ein einziger passender dabei sein sollte. Die leichtfertige Beschwörung des angeblich so seltenen »Richtigen« kann keine ernsthafte und schon gar keine weiterführende Erklärung für das Phänomen bieten. Bevor es also darum geht, wie Singles einen Partner finden, muss erst einmal geklärt werden, warum selbst intensiv suchende Singles allein bleiben.

Diese Frage lässt sich vorab knapp beantworten: Sie beherrschen die Kunst des Aussortierens. Potenzielle Partner durchleben mehrere Phasen, bis es zu einer Beziehung kommt. In jeder dieser Phasen bieten sich Gelegenheiten auszusortieren. Dauerhafte Singles machen davon ausgiebig Gebrauch. Sie stellen einander vor Schnellgerichte, schlagen Funken aus, löschen Feuer, stellen Ego-Fallen auf und sorgen dafür, dass sie nicht zueinander passen. Es wundert also nicht, dass sie schließlich auf der Endstation Sehnsucht landen. Aber eins nach dem anderen! Schauen wir uns die erste Phase auf dem Weg zu einer Beziehung an, die Sympathiephase.

### PHASE 1: SYMPATHISCH ODER NICHT?

Damit zwei zu einer Beziehung gelangen, müssen sie zuallererst aufeinandertreffen. Zwar haben die wenigsten dauerhaft suchenden Singles Probleme, Kontakte zu knüpfen, und nur manche sind zu schüchtern, um ihre Sympathie offen zu zeigen. Diese bleiben womöglich allein, weil sie sich nicht trauen, Risiken einzugehen, sondern lieber auf der sicheren Seite verharren, indem sie Desinteresse signalisieren – obwohl das ihrer Sehnsucht widerspricht. Doch den meisten gelingt es schließlich auch, Kontakt herzustellen. In der Arbeitswelt, bei der Ausübung von Freizeitinteressen und zunehmend über das Internet lernen sie zahlreiche potenzielle Partner kennen. Dieses große Angebot macht es nötig, verlockende von uninteres-



santen Kontakten zu trennen. Dies geschieht im unmittelbaren Austausch, also durch Gespräch, SMS- und Telefonkontakt oder durch E-Mail-Austausch. In diesen relativ flüchtigen ersten Begegnungen stellt sich recht bald heraus, ob sich zwei sympathisch finden und in der Folge neugierig aufeinander werden. Ist er interessiert, geht der Single auf den anderen zu. Unsympathischen oder uninteressanten Menschen teilt er das mit, indem er ihren Blicken ausweicht, sie ignoriert, sich von ihnen abwendet oder sie durch Bemerkungen oder Gesten wegstößt. Damit sind sie aussortiert.

Schon jetzt findet also ein Aussortieren statt. Diese Wahl ist aber meist unbewusst motiviert. Das Auswahlkriterium ist Sympathie, ein Gefühl, das ohne tiefenpsychologische Analyse kaum näher begründet werden kann. Angesichts des Überangebots an potenziellen Partnern lohnt es den Aufwand ohnehin nicht, den es bräuchte, um herauszufinden, warum man jemanden interessant findet oder warum er einen kalt lässt.

In dieser ersten Phase »klingelt es« oder »es klingelt nicht«. Wenn es nicht klingelt, war es das. Der suchende Single folgt seinem Gefühl, und daraus mag man ihm keinen Vorwurf machen. **Schließlich sollte schon ein Mindestmaß an Sympathie und eine aufkeimende Neugier auf mehr vorhanden sein, um miteinander in die zweite Phase auf dem Weg zu einer Beziehung zu gehen.** Wenn es nicht »klingelt«, macht es wenig Sinn, nach den Gründen dafür zu suchen. Deshalb will ich mich für die Sympathiephase nicht weiter bei der Frage aufhalten, wie das Aussortieren stattfindet. Die Ablehnung ist schlicht durch Gleichgültigkeit oder Abneigung begründet und an neuen Kontakten besteht meist kein Mangel. Sehr viel bedeutender sind die beiden folgenden Phasen, die Kontaktphase und die Anbahnungsphase. Dort werden Funken erstickt, Feuer gelöscht und es wird verhindert, dass es »passt«.

## PHASE 2: KONTAKT AUFNEHMEN

Hat es geklingelt, entsteht der Wunsch nach mehr. Nach mehr Nähe und wiederholtem Kontakt. Die potenziellen Partner treten in die zweite Phase auf dem Weg zu einer Beziehung ein, in die Kontaktphase. Man trifft sich, man spricht miteinander, man fragt sich gegenseitig aus, man schaut sich länger in die Augen oder berührt sich wie zufällig. Vielleicht fassen sich beide sogar schon an oder verbringen eine erste Nacht miteinander.

In dieser Phase geschieht eine ganze Menge. Die potenziellen Partner erfahren einige Lebenseinstellungen und Ansichten, vergleichen den sozialen Status und die finanzielle Situation, erfahren etwas aus der Lebensgeschichte des anderen. Sie nehmen seinen Geruch wahr und hören den Klang seiner Stimme und anderes mehr. In dieser größeren Nähe lassen sie die Erscheinung des anderen bewusst und zu großen Teilen unbewusst auf sich wirken. Die Nähe, die ausgetauschten Informationen und die körperlichen Kontakte dienen einem Test. Beide Seiten testen, was zwischen ihnen entsteht. Das kann beispielsweise eine erotische Spannung sein oder eine grundsätzliche Übereinstimmung in geistiger Hinsicht oder in der Interessenlage.

### Jetzt wird getestet

Wenn alles gut geht, festigt sich in der Kontaktphase das Interesse füreinander, ohne dass sich bereits stark bindende Gefühle einstellen. Das wäre nur der Fall, wenn auf beiden Seiten der Blitz einschlägt. Dann hätten die Partner die Kontakt- und oft auch die folgende Anbahnungsphase quasi übersprungen und würden gleich in einer Beziehung landen. So etwas passiert natürlich, aber eher jungen Menschen. Der dauerhaft suchende Single ist meist zurückhaltend und vorsichtig, er nutzt die Kontaktphase zu Testzwecken.



Kommt sein Test zu einem negativen Ergebnis, wird der potenzielle Partner ohne großes Aufhebens aussortiert. Es besteht aber ein Unterschied zum Aussortieren in der ersten Phase. Jetzt verlieren suchende Singles nämlich ihre Unschuld. Ich meine damit, dass sie mit dem absichtlichen und vorsätzlichen Aussortieren beginnen. In der Sympathiephase folgen sie schlicht einem unerklärlichen Gefühl, jetzt hingegen können sie ihre Entscheidung begründen und Auskunft darüber geben, was ihnen am anderen missfällt und weswegen sie ihn als potenziellen Partner ablehnen. Denn sie haben ausführlich getestet, was miteinander möglich zu sein scheint. Ein solcher Test macht natürlich nur vor dem Hintergrund von Erwartungen Sinn. **Niemand kann erwartungsfrei suchen, und daher sind Erwartungen unverzichtbar, sie treiben den Single durch Hoffnungen und Wünsche, Bedürfnisse und Sehnsüchte zu seiner Suche an.**

## Es soll funken und es muss passen

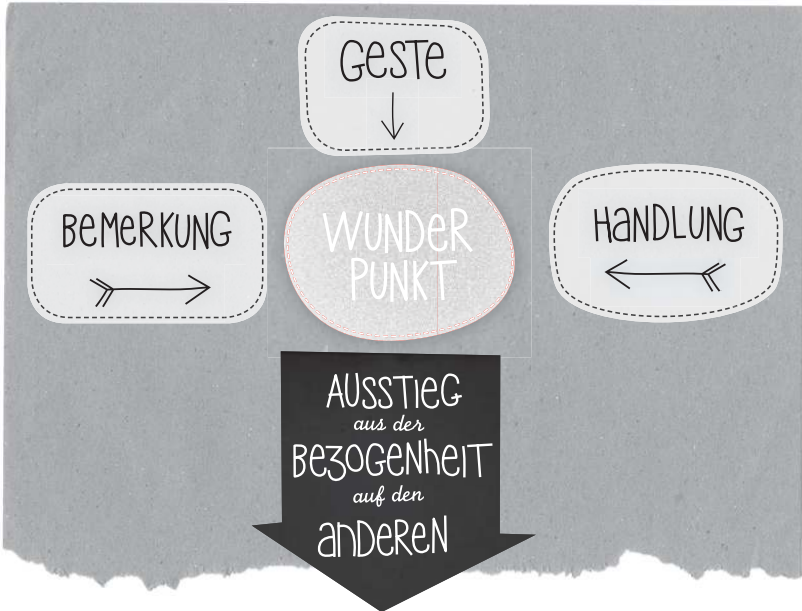
Welche Erwartungen sollen in der Kontaktphase erfüllt werden? Wer sich eingehend mit suchenden Singles unterhält, bemerkt schnell, dass sie zwei grundlegende Erwartungen an einen potenziellen Partner stellen. Zum einen soll es zwischen beiden »funken« und zum anderen muss es »passen«. »Was sonst?«, möchte man ausrufen, »Das ist doch selbstverständlich!« Allerdings nur auf den ersten Blick. Denn diese beiden Erwartungen sind recht unterschiedlicher, beinahe gegensätzlicher Natur. Und sie erfüllen sich nicht so selbstverständlich, wie es erwartet wird.

### Wann es »funkelt«

Funken springen zwischen Stoffen über, die unterschiedliche elektrische Ladungen aufweisen. Dieses physikalische Gesetz gilt auch in der Liebe – allerdings nur für die leidenschaftliche Liebe. Diese ist

## ÜBEN SIE, IN BEZIEHUNG ZU SEIN!

Marie war nach dem Essen »beleidigt« und wartete auf eine Art Wiedergutmachung. Da der Mann aber nicht wusste, was er falsch gemacht hatte, konnte er nichts wiedergutmachen. Und so war die kurze Begegnung der beiden ihre erste und letzte.



Werden empfindliche Stellen oder Wunden berührt, reagiert man automatisch und oft sehr heftig. Vor allem reagiert man so, als hätte der andere um die empfindliche Stelle wissen müssen. Man unterstellt ihm gefühlsmäßig, er habe das absichtlich getan. Manche werden dann aggressiv oder verschließen sich, manche fangen an zu diskutieren oder reagieren auf eine andere, für den potenziellen Partner oft unverständliche Weise. Dieser weiß dann nicht, wie ihm geschieht. Er bemerkt oft nicht einmal, dass er einen Wunden Punkt beim Gegenüber berührt hat.



Deshalb ist es so wichtig, dass Sie Ihre wunden Punkte kennen. Mehr noch: Sie sollten Ihre übliche Reaktion auf die Berührung Ihrer wunden Punkte reflektieren und entdecken, welche innere Begründung dahinter steckt. So sind Sie besser auf den Fall der Fälle vorbereitet und können anders reagieren, nämlich nicht nur auf sich selbst. Der Wunde-Punkte-Test dient also der Vorbereitung auf Begegnungen.

## Machen Sie den Wunde-Punkte-Test!

Stellen Sie sich vor, eine Begegnung mit einem interessanten potenziellen Partner zu haben. Was müsste nun geschehen, damit Sie verletzt oder enttäuscht sind? Was müsste der Partner tun oder sagen, wie müsste er sich verhalten? Während Sie hierüber nachsinnen, fallen Ihnen wahrscheinlich zurückliegende Begegnungen ein, in denen Sie verletzt oder enttäuscht wurden. Denken Sie auch darüber nach, was Sie stark und was Sie weniger stark verletzen würde. Lassen Sie sich Zeit, solche Auslöser für schlechte Gefühle zu finden.

Machen Sie sich dann die kleine Mühe, eine Liste mit fünf und mehr wunden Punkten anzufertigen. Beschreiben Sie als Erstes, wie der entsprechende wunde Punkt berührt wurde. Das können Sätze oder Handlungen des potenziellen Partners sein. Beschreiben Sie danach Ihre übliche Reaktion. Und finden Sie schließlich die innere Begründung für Ihr Verhalten. Das Ganze sieht, bezogen auf das obige Beispiel, dann etwa so aus:

### **Wunder Punkt:**

*Wir stehen in der Kneipe, und sie sagt in einem geringschätzigen Ton:  
»Du bist aber nicht besonders groß!«*

Meine Reaktion:

*Es fühlt sich an wie ein Schlag in den Bauch. Ich bin sauer. Ich lasse*



## ÜBEN SIE, IN BEZIEHUNG ZU SEIN!

*mir aber nichts anmerken, tu so, als ob ich die Bemerkung nicht gehört habe und rede oberflächliches Zeug. Dann gehe ich unter einem Vorwand weg.*

Meine innere Begründung:

*Ich genüge der Frau nicht. Sie will mich anders haben als ich bin. Das lasse ich nicht mit mir machen. Dann soll sie sich einen anderen suchen.*

Das Schema, um die wunden Punkte zu notieren, ist also recht einfach, hier sehen Sie es nochmals:

<b>Wunder Punkt:</b> _____ _____
<b>○ Meine Reaktion:</b> _____ _____
<b>○ Meine innere Begründung:</b> _____ _____

Wenn Sie die Liste mit den wunden Punkten fertig haben, schauen Sie sich die verschiedenen Auslöser, Ihre jeweiligen Reaktionen und deren Begründungen wiederholt an. Sie können dann genauer erkennen, worauf Sie empfindlich reagieren, welches Reaktionsmuster Sie entwickeln und wie Sie diese Reaktion vor sich selbst rechtfertigen. Fassen Sie diese drei Erkenntnisse so zusammen:

1. **Bringen Sie Ihre wunden Punkte in eine Reihenfolge, den schlimmsten Punkt zuerst.**
2. **Identifizieren Sie die für Sie typische Reaktion (zumachen, aggressiv werden ...).**
3. **Schauen Sie sich die jeweilige innere Begründung an. Ist diese wirklich zwingend?**



Alle drei Punkte sind interessant, aber die inneren Begründungen sind von besonderer Bedeutung. Lauten diese in vielen Punkten ähnlich? Und können sie einer kritischen Betrachtung standhalten? Im obigen Beispiel sicherlich nicht. Denn es steht keineswegs fest, dass die Frau den Partner anders haben will, als er ist. Vielleicht ist sie tatsächlich von seiner Größe enttäuscht. Aber selbst dann mag sie andere Seiten an dem Mann erkennen, die die Bedeutung dieses Merkmals verblassen lassen.

Einer Begründung kann man sich selten sicher sein. Denn die Begründung einer Reaktion enthält immer Formulierungen wie »Ich muss ...« – man muss ... sich wehren, das runterschlucken, sich das anhören, sich das nicht gefallen lassen, sich davor schützen ... oder etwas Vergleichbares. Die Formulierung zeigt die Eingleisigkeit der Reaktion. Wieso **muss** man das? Ist nicht doch etwas anderes möglich? Die Begründung ist in jedem Fall starr und festgelegt. Wenn aber die Begründung für eine Reaktion schon nicht schlüssig ist, dann ist auch die Reaktion selbst fragwürdig, und es gäbe Gründe und Möglichkeiten, anders zu reagieren.

## Mit dem Wunde-Punkte-Wissen in eine Begegnung gehen

Wenn Sie die kleine Übung in Ruhe und gewissenhaft machen, werden Sie über Ihre empfindlichen Stellen besser Bescheid wissen. Was Sie damit anfangen können, möchte ich anhand von zwei Beispielen aus der Beratungspraxis erläutern.

*Eine Frau kam schon nach kurzer Zeit mit einem Mann auf das Thema Kinder zu sprechen. Sie erklärte ihm dann: »Ich weiß nicht, ob wir über das Kinderkriegen sprechen sollten. Das ist ein*



## Über den Autor

**Michael Mary** arbeitet seit über 30 Jahren als Paar- und Individualberater. Im Laufe seiner Tätigkeit entwickelte er eine äußerst wirksame Methode zur Selbsterkenntnis und Verhaltensänderung, die sogenannte »Erlebte Beratung«. Diese vermittelt er in speziellen Kursen auch anderen Coaches und Therapeuten. Michael Mary ist Autor zahlreicher Bücher zu den Themen Liebe und Partnerschaft sowie Persönlichkeitsentwicklung, darunter sind mehrere Bestseller. Außerdem berät er Paare im TV-Format »Die Paarberater« und über die Online-TV-Plattform [coachingtv.net](http://coachingtv.net).



# Schluss mit dem **BEZIEHUNGSLOTTO!**

Der renommierte Paarberater Michael Mary zeigt Ihnen, wie Sie einen Partner finden, der zu Ihnen passt – ohne verzweifelt nach ihm zu suchen. Ändern Sie Ihren Blickwinkel, drehen Sie an den Stellschrauben festgefahrener Verhaltensmuster – und Sie werden plötzlich umringt von potenziellen Partnern!

**GU**

WG 483 Partnerschaft  
ISBN 978-3-8338-2248-3



9 783833 822483

€ 14,99 [D]

€ 15,50 [A]

[www.gu.de](http://www.gu.de)