

NICOLE STANGE

WIE MAN MIT MÄNNERN SPRICHT



GU

INHALT

| | |
|--|-----------|
| Bekommen, was Sie wollen – auf die leichte Art | 4 |
| »Weil ich es mir wert bin« | 9 |
| Lieben Sie sich selbst, dann klappt's auch mit der Beziehung | 10 |
| Muss man mit Männern tatsächlich anders sprechen? | 22 |
| Instrument eins: Leichtigkeit | 33 |
| Lachen Sie! Gemeinsam! | 34 |
| Die Kunst, nichts persönlich zu nehmen | 36 |
| Humor schafft Verbindung – und Verbindung bindet | 44 |
| Mit Spiel ans Ziel | 48 |
| Kurz und bündig: Das sagt der männliche Coach | 51 |
| Instrument zwei: Anerkennung | 53 |
| Superfood für die Beziehung | 54 |
| Mit Akzeptanz zur Anerkennung | 63 |
| Lust statt Frust | 67 |
| Kurz und bündig: Das sagt der männliche Coach | 83 |
| Instrument drei: Klarheit | 85 |
| Wer nicht sagt, was er will, bekommt nicht, was er will | 86 |
| Tempolimit und die Spur halten | 97 |
| Ton und Timing: »Wir müssen reden« | 104 |
| Kurz und bündig: Das sagt der männliche Coach | 111 |

| | |
|---|------------|
| Instrument vier: Neugier | 113 |
| Wer ist er? | 114 |
| Jeden Tag »ein weißes Blatt« | 120 |
| Vom Wildpferd zum Pony | 127 |
| Kurz und bündig: Das sagt der männliche Coach | 134 |
| | |
| Instrument fünf: Disziplin | 137 |
| Die Jogginghose und das Gehirn | 138 |
| Wollen Sie recht haben oder ein erfülltes Leben führen? | 145 |
| Entschlossen zu einer glücklichen Beziehung | 153 |
| Kurz und bündig: Das sagt der männliche Coach | 155 |
| | |
| Wer spricht da eigentlich? | 157 |
| Erkennen Sie Ihre Muster | 158 |
| Häufig gestellte Fragen | 182 |
| Bleiben Sie dran! | 187 |
| | |
| Bücher, Links und Dank | 190 |
| Impressum | 192 |

BEKOMMEN, WAS SIE WOLLEN - AUF DIE LEICHTE ART

*Spielen macht mehr Spaß als streiten
und bringt Sie eher ans Ziel.*

Sie wollen eine erfüllte Beziehung und mehr Glück mit Männern? Klar, welche Frau will das nicht? Hier kommt die Lösung: Lernen Sie so zu sprechen, dass Männer Sie hören! Nehmen Sie eine Haltung ein, die Ihnen Spaß bringt und die ihn groß macht. So bekommen Sie leicht und spielerisch, was Sie wollen, und Sie beide sind glücklich.

Genau darum geht es in diesem Buch. Ihre Anliegen sind meine Anliegen. Was Sie wollen, das will ich für Sie. In diesem Buch bin ich Ihr Coach. Und als Ihr Coach möchte ich unverbrüchlich, dass Sie all das bekommen, was Sie wollen.

*Ich bin Ihr Coach und helfe
Ihnen dabei, zu seinem Coach zu
werden. Was das heißt? Darum
geht es auf den nächsten Seiten.*

So wie bekanntlich viele Wege nach Rom führen, gibt es natürlich auch viele Möglichkeiten, mit Männern zu sprechen.

Es stellt sich auch die Frage, ob frau mit Mann überhaupt anders redet als mit ihren Geschlechtsgenossinnen. Vielleicht werden dabei bislang ganz selten Unterschiede gemacht. Und wir verpassen ganz wesentliche Feinheiten.

»Spricht man mit Männern wirklich anders?«

»Hahaha! Das muss ich wissen, den Schlüssel suche ich schon lange.«

»Klare Ansagen, was sonst?«

»Gibt es das auch für Männer – also eine Anleitung, wie man mit Frauen spricht?«

Das sind häufige Reaktionen auf den Seminartitel und es waren auch die Reaktionen, wenn ich den Buchtitel »Wie man mit Männern spricht« nannte. Männer und Frauen reagieren ganz unterschiedlich darauf. Es gab zum Beispiel Männer, die im Vorfeld des Trainings bei mir anriefen und mich ernsthaft davor gewarnt haben, ihre Frau gegen sie aufzuwiegeln. Einer dieser Männer rief nach dem Seminar erneut an und bedankte sich bei mir. Er und seine Frau hatten wieder eine Form gefunden, miteinander zu reden, und waren sich nach ihrem Training viel nähergekommen.

Viele Männer reagieren erstaunt bis abwehrend auf den Titel. Vermutlich steht die Befürchtung dahinter, manipuliert zu werden. Oder die Angst, dass wir Frauen uns zusammenrotten und über die »schrecklichen Männer« austauschen und uns womöglich Tipps geben, wie wir sie loswerden. Dass das alles nicht so ist, sondern dass es im Gegenteil um tatsächliches Verstehen und Verständnis füreinander geht, erschließt sich ihnen nur, wenn auch sie in der Neugier bleiben und nicht gleich eine Meinung darüber haben. So wie Sie hoffentlich auch.

Ich glaube, Frauen würden auf ein Buch mit dem Titel »Wie man mit Frauen spricht« positiv reagieren. Zumindest wurde der Wunsch nach einem solchen Seminar schon oft laut. Es wäre doch sehr hilfreich, wenn Männer lernen wollten, mit uns zu sprechen, wenn sie bereit wären, sich anzuschauen, was in ihrer Kommunikation oder in ihrem Verhalten funktioniert und was nicht. In diesem Buch aber geht es um unsere Kommunikation mit ihnen, den Männern.

Ein Kern von »Wie man mit Männern spricht«: Trainieren Sie Ihren »Spielmuskel« und Sie bewältigen alle Herausforderungen mit Freude und mit Leichtigkeit.



»Weil ich es mir wert bin«

Die erste Lektion lautet: Ich zuerst. Denn nur, wenn Sie sich wichtig nehmen, sind Sie auch in der Lage, eine gute Beziehung zu führen.

GANZ PRAKTISCH: WAS FÜLLT IHRE AKKUS?

- ◇ Was tut Ihnen gut?
- ◇ Wobei entspannen Sie?
- ◇ Wann genießen Sie Ihr Leben am meisten?

Schreiben Sie sich eine Liste von mindestens zehn Dingen, die Sie richtig gern machen. Das kann sein: in der Sonne sitzen und Cappuccino trinken, sich mit Freundinnen treffen, einen Waldlauf machen, ohne Ziel durch die Stadt streifen ... Vielleicht wissen Sie ganz genau, was Ihnen guttut und was Ihre Akkus füllt. Oder Ihnen sind gerade schon ein paar Einfälle für die Liste in den Sinn gekommen.

Daran schließen sich die nächsten drei Fragen an:

- ◇ Wann haben Sie das letzte Mal etwas für sich gemacht?
- ◇ Wie regelmäßig tun Sie sich selbst etwas Gutes?
- ◇ Wie ernst nehmen Sie Ihre Termine fürs persönliche Aufladen? Genauso wichtig wie beispielsweise Ihre Geschäftstermine?

Sie ahnen bestimmt schon, worauf ich hinauswill. Auch hierbei ist das Wissen darum, was Sie brauchen, das eine, das andere ist die Umsetzung. »Kennen heißt nicht Können und Wissen heißt noch lange nicht Umsetzen« ist einer meiner Lieblingsätze. Sich selbst und Ihre Bedürfnisse wahr und vor allem wichtig zu nehmen, ist Ihre erste Verpflichtung sich selbst gegenüber. Das ist eine so schöne, angenehme und wertvolle Aufgabe! Und so

schön und grundlegend sie ist, so ungewohnt ist sie auch für die meisten von uns Frauen. Ich gebe Ihnen ein Bild, das Sie gut als »Anker« nehmen können. Ein Anker ist die Verbindung eines Bildes oder Gegenstandes mit einem Gedanken, einer Erkenntnis oder einer Entscheidung.

Das Bild: Stellen Sie sich vor, Sie sitzen im Flugzeug. Bevor der Flieger startet, weist das Flugpersonal die Reisenden in die Sicherheitsbestimmungen ein. Irgendwann kommt dieser Part: »Im unwahrscheinlichen Falle eines Druckverlustes fallen die Sauerstoffmasken herunter. Ziehen Sie diese ...« Na, wem zuerst über den Kopf? Neun von zehn Frauen vervollständigen diesen Satz, wenn ich im Training in die Rolle der Flugbegleiterin schlüpfe und den Spruch aufsage, mit »zuerst Ihren Kindern auf!« Stimmt aber nicht. Richtig heißt es: »Ziehen Sie diese zuerst sich selbst auf und helfen Sie dann Kindern und Hilfsbedürftigen.«

So stimmt es und nur so macht es Sinn. Sie brauchen den Sauerstoff, die Kraft zuallererst für sich selbst – und erst dann kümmern Sie sich bitte um die anderen. Tun Sie das nicht, geht Ihnen im wahrsten Sinne des Wortes die Luft aus. Und davon hat dann keiner mehr etwas. Wenn es Ihnen gut geht, geht es allen gut! Nicht umsonst gibt es diese Sprüche »Happy wife, happy life« oder »Geht's Mami gut, geht's allen gut«.

TIPP

Legen Sie fest, wann Sie was für sich machen wollen und werden! Behandeln Sie diese Termine wie Arzt- oder Geschäftstermine, tragen Sie sie unbedingt in Ihren Kalender ein. Seien Sie sich selbst gegenüber so verbindlich und verlässlich, wie Sie es zum Beispiel Ihrem besten Kunden oder Ihrer großen Liebe gegenüber sind.

GANZ PRAKTISCH: ZUR MEISTERIN DES ANERKENNENS WERDEN

Mit diesen vier Anregungen werden Sie zur Meisterin des Anerkennens. Ihr Mann wird es Ihnen danken. Ihre Beziehung ebenfalls:

- ◇ Anerkennung fängt immer bei uns selbst an.
- ◇ Schenken Sie sich selbst viel Anerkennung. Das tut gut und lässt Ihren Selbstwert wachsen. Alles erhält Leichtigkeit.
- ◇ Achten Sie auf Ihre Wachheit. Wenn Sie mitbekommen, was er tut, können Sie es auch benennen. Damit schulen Sie auch Ihre Beobachtungsgabe.
- ◇ Halten Sie Ihr Herz für ihn geöffnet. Das geht leichter, wenn Sie Ihren Fokus auf den Eigenschaften halten, die Sie an ihm mögen. Was kann er richtig gut? Wofür schätzen Sie ihn besonders? Was war es, dass Sie sich in ihn verliebt haben?

EINES IST SICHER: DRUCK BEWIRKT GEGENDRUCK

Lassen Sie mich an dieser Stelle ein weiteres Beispiel erzählen, um die Kraft von Akzeptanz und Anerkennung deutlich zu machen: Neulich hatte ich eine Session mit einer Klientin. Statt wie ausgemacht direkt über ihr aktuelles Businessprojekt zu sprechen, sprachen wir zuerst über ihre Beziehung, die sie zu diesem Zeitpunkt sehr stark beschäftigte. Sie war unzufrieden mit der Verbindung zu ihrem Partner und erzählte mir auch, dass sie verstärkt Zweifel hätte, ob er der Richtige für sie sei. Ausgelöst wurde diese Frage durch den Punkt, dass er wenig beruflichen Ehrgeiz zu haben schien. Darüber ärgerte sie sich und stellte ihn und die ganze Beziehung immer mehr infrage.

Ich fragte sie, zu welcher Zeit die Verbindung besser und stabiler gewesen sei. Sie antwor-

In meiner Arbeit mit Frauengruppen und Einzelpersonen erlebe ich die Kraft von »Wie man mit Männern spricht« tagtäglich live und hautnah.

tete, dass das gewesen sei, als sie den Kurs »Wie man mit Männern spricht« bei mir besucht hatte. Ich fragte sie, was damals anders gewesen sei. Nach kurzem Überlegen antwortete sie, dass sie ihren Partner damals so akzeptiert hätte, wie er war. Sie hatte verstanden, wie wichtig es ist, aufmerksam zu sein. Sie hatte ihn nicht ändern wollen und war einfach neugierig auf das, was noch kommen würde. Sie erzählte mir auch, dass ihr Freund damals von allein auf die Idee gekommen sei, sich beruflich zu verändern, eventuell sogar noch einmal zu studieren. Das war genau das gewesen, was sie wollte.

Zu diesem Zeitpunkt hatte sie ihn also akzeptiert, wie er war, und sie hatte an ihn geglaubt. In dieser von Anerkennung und Offenheit geprägten Atmosphäre waren ihr Partner und sie entspannt, das Thema Zukunft und berufliche Veränderung war ein selbstverständliches.

**„MEIN MANN VERSTEHT
MICH EINFACH NICHT!“**

**„WARUM TUT ER NICHT,
WORUM ICH IHN BITTE?!“**

**„WIR REDEN WIRKLICH
DAUERND ANEINANDER VORBEI!“**

**Kennen Sie das? Und haben Sie das auch so richtig
satt? Dann ist dies genau das richtige Buch für Sie.**

Trainerin und Coach Nicole Stange erforscht seit über 15 Jahren ganz praktisch, wie Frauen so mit Männern sprechen können, dass die Botschaft wirklich ankommt: Formulieren Sie ihre Wünsche klar und direkt, aus einer inneren Haltung von Liebe und Anerkennung heraus.

Wie Sie dorthin kommen, wird Sie vielleicht überraschen, aber es lohnt sich! Nicole Stange hält jede Menge spannende Anregungen und Tipps, Fragen und Antworten bereit, die zum Reflektieren, Umdenken und Neu-Handeln einladen. Lernen Sie, wie man mit Männern spricht. Es wird Sie und den Mann an Ihrer Seite glücklich machen.

WG 483 Partnerschaft
ISBN 978-3-8338-7020-0



9 783838 702000

www.gu.de