

Die  
**Waffen**  
des  
**Mannes**



**Mehr Erfolg als schöner  
und attraktiver Mann**



# Die Waffen des Mannes

## Mehr Erfolg als schöner und attraktiver Mann

**Reproduktionen, Übersetzungen, Weiterverarbeitung oder ähnliche Handlungen zu kommerziellen Zwecken sowie Wiederverkauf oder sonstige Veröffentlichungen sind ohne die schriftliche Zustimmung des Autors bzw. Lizenzgebers nicht gestattet.**

Copyright© - Jana Friedrichsen. Alle Rechte vorbehalten.

Als Leserin und Leser dieses eBooks möchten wir Sie ausdrücklich darauf hinweisen, dass keine Erfolgsgarantien oder Ähnliches gewährleistet werden kann. Auch kann keinerlei Verantwortung für jegliche Art von Folgen, die Ihnen oder anderen Lesern im Zusammenhang mit dem Inhalt dieses Buches entstehen, übernommen werden. Der Leser ist für die aus diesem Buch resultierenden Ideen und Aktionen (Anwendungen) selbst verantwortlich.

Sämtliche Informationen sind nicht von einem Psychologen, Arzt oder sonstigen Fachpersonal verfasst worden. Sie dienen lediglich dem Zwecke der Aufklärung und Bildung. Der Inhalt versteht sich nicht als Ersatz für eine ärztliche/psychologische Beratung, Diagnose oder Behandlung. Holen Sie sich bei Fragen zu kosmetischen Eingriffen, zu Gesundheitsproblemen oder Symptomen immer den Rat Ihres Arztes oder anderen geschulten medizinischen Fachpersonals ein.

Insbesondere bei Eingriffen mit chemischen Substanzen (z.B. um kosmetische oder funktionale Korrekturen am eigenen Körper zu erreichen), möchten wir Sie ausdrücklich bitten, sich vorher bei Ihrem Arzt oder Apotheker zu informieren.

# **Inhalt**

<b>Einleitung.....</b>	<b>4</b>
<b>An welchen Schrauben können Sie drehen?.....</b>	<b>6</b>
<b>Am Anfang steht die Gesundheit.....</b>	<b>6</b>
<b>Dann folgt die Fitness.....</b>	<b>10</b>
<b>Welchen Sport sollte man treiben?.....</b>	<b>14</b>
<b>Welche Sportmythen sind Quatsch?.....</b>	<b>17</b>
<b>Kosmetik: Auch der Mann darf!.....</b>	<b>18</b>
<b>Kosmetik-Tipps für richtige Kerle.....</b>	<b>20</b>
<b>Schönheitsmythen und ihre Wahrheit.....</b>	<b>22</b>
<b>Wie steht's mit der Kleidung?.....</b>	<b>27</b>
<b>Sie punkten auch mit Benehmen.....</b>	<b>31</b>
<b>Benimm-Regeln fürs Internet und Handy.....</b>	<b>34</b>
<b>Die nervigsten Abkürzungen im Netz.....</b>	<b>38</b>
<b>Zeigen Sie Ausstrahlung und Aura.....</b>	<b>39</b>
<b>Bildung hat noch nie geschadet, nur Einbildung.....</b>	<b>41</b>
<b>Mehr Chancen im Leben.....</b>	<b>44</b>
<b>Chancen bei Frauen erhöhen.....</b>	<b>44</b>
<b>Wie funktioniert Online-Dating?.....</b>	<b>46</b>
<b>Welche Strategien ziehen beim Flirten?.....</b>	<b>49</b>
<b>Flirt im Auto – wie geht das denn?.....</b>	<b>51</b>
<b>Bei welchen Autos wird sie schwach?.....</b>	<b>52</b>
<b>Wie werden Männer von Frauen angesprochen?.....</b>	<b>53</b>
<b>Knigge zum Flirten: Was geht, was nicht?.....</b>	<b>55</b>
<b>Nutzen Sie doch Flirt-Helfer.....</b>	<b>58</b>
<b>Was macht einen Gentleman aus?.....</b>	<b>63</b>

<b>Mehr Erfolg im Beruf.....</b>	<b>64</b>
<b>So nutzen Sie soziale Erfolge.....</b>	<b>69</b>
<b>Schlusswort.....</b>	<b>71</b>

## **Einleitung**

Ist es Ihnen nicht auch schon mal passiert, dass Sie von einer attraktiven Verkäuferin oder einem attraktiven Verkäufer etwas gekauft haben, was eigentlich gar nicht auf Ihrem Einkaufszettel stand? Oder es zieht Sie immer wieder magisch in die Nähe solcher Beauty-Typen.

Ertappen Sie sich manchmal auch dabei? Keine Sorge! Sie sind nicht krank. Das ist natürlich. Schönheit und Attraktivität sind wie Magneten. Sie ziehen die Blicke auf sich und Verehrer an sich. Wir schmücken uns gerne mit den Schönen und Reichen dieser Welt. Wir sehen sie als Idealbild, das wir selbst gerne erreichen möchten. Schön und attraktiv zu sein, das ist eine wahre Augenweide. Und es ist auch irgendwie nachvollziehbar. Denn jeder kann sich gut vorstellen, dass damit auch ein gewisser Erfolg verbunden ist. Ein sympathischer Typ füllt spontan einen ganzen Raum aus und vereinnahmt die Situation voll für sich. „Wow, schau mal, der da gerade kommt!“ Die schmachtenden Blicke kleben förmlich an solchen Typen – und sie regen die Phantasie zu den unmöglichsten Gedanken an.

Nehmen Sie nur mal ein Vorstellungsgespräch. Ein absolut attraktiver Kandidat löst bei den Gesprächspartnern erst mal Bewunderung aus. Die Leute können sich gar nicht darauf konzentrieren, Sie mit ernsthaften Fragen in die Enge zu treiben. Sie haben ein wohlwollendes Klima auf Ihrer Seite. Wenn Sie sich dann noch für eine Position im Verkauf bewerben, dann sind Ihre Zeugnisse zweitrangig. Denn der Personalchef erkennt schnell das Potenzial, das Ihre Attraktivität für die Umsatzsteigerung hat.

Seien wir doch mal ehrlich: Etwa 50 Prozent der Kaufentscheidung wird durch Sympathie beziehungsweise Antipathie bestimmt. Eine unzufriedene und unattraktive Verkäuferin wird weniger verkaufen als eine schöne, auch selbst dann nicht, wenn sie nicht so viel Ahnung hat. Wie sagte mal ein Personalchef, als er sich für einen von zwei Kandidaten

entscheiden musste: „Ich wähle im Zweifel immer die Sympathie. Das Defizit im Fachwissen gleiche ich damit ganz schnell aus!“

Aber Schönheit und Attraktivität können auch für den Betroffenen zum Problem und zur Belastung werden. Viele Mitmenschen interessieren sich nämlich nicht wirklich für den Menschen selbst, sondern nur oberflächlich für sein Aussehen und seine Erscheinung. Die haben dann mehr Gedanken im Kopf wie „Den würde ich aber auch nicht von der Bettkante stoßen“ – leider. Und die Schönen und Attraktiven fühlen sich eben nur noch auf ihr Äußeres reduziert. Ihre Kenntnisse und ihr Charakter sind dann nur noch zweitrangig. Die Blicke können auch zur Belastung werden, eben wenn man sich nicht mehr ungezwungen in der Öffentlichkeit bewegen kann. Man sitzt mit seiner Partnerin im Café und alle gaffen einen an. Das ist wirklich kein schöner Moment. Manchen sieht man sogar an, dass sie unter ihrer Schönheit leiden.

Aber viele sind sich ihres guten Aussehens auch bewusst und setzen es ungeniert ein. Sie ergreifen die Chance, die sich ihnen im Leben bietet. Wer weiß, wie lange man noch daraus schöpfen kann. Denn Schönheit ist auch vergänglich und kann vor allem von heute auf morgen zum Beispiel durch einen Unfall dahin sein.

Wen die Natur nicht so gesegnet hat, der kann dennoch etwas für sein Äußeres bzw. für seine Attraktivität tun – und das sollten vor allem auch die Naturschönen beherzigen. Schönheit will gepflegt sein. Aber auch mit ein paar Regeln kann man sich aufpeppen und mehr aus sich machen. Wer mehr Chancen im Leben haben will, sollte dies durch ein paar einfache Dinge erreichen. So steigern Sie Ihre Chancen bei der Partner- oder Jobsuche, meistern Sie schwierige Situationen leichter, gewinnen mehr Lebensqualität, haben mehr Freunde, leben gesünder, werden ernster genommen und sind überall gern gesehene Gäste. Sie stehen nicht einsam am Rande, sondern mitten drin, haben Kontakte und Netzwerke. Um Sie herum passiert also was. Da ist Action. Ihr Leben ist nicht langweilig. Sie werden kontaktiert und um Rat gefragt, eingeladen.

Viele Männer im besten Alter – auch noch mit 60, aber auch schon mit 20, wenn man vielleicht noch nicht so genau weiß, wie das Leben läuft – verpassen viele Chancen. Sie ärgern sich über die, die erfolgreicher sind als sie. Das muss aber so nicht sein. Mit ein paar Kniffen und Tipps sind auch Sie in der Lage, aus Ihrem Leben mehr zu machen. Sie

werden es sehen: Dann haben Sie es wirklich einfacher im Leben. Dieses eBook hilft Ihnen dabei, künftig Ihre Chancen zu verwerten.

## **An welchen Schrauben können Sie drehen?**

Die meisten Menschen kommen selten darauf, dass sie sich ein wenig aufpeppen könnten und dann auch mehr Chancen hätten. Sie wundern sich stattdessen, warum andere eher leichtfüßig durchs Leben kommen und sie selbst den beschwerlichen Weg gehen. Ja, manche verfallen sogar in Selbstmitleid. Es sind immer die anderen Schuld oder die Ungerechtigkeiten dieser Welt. Bloß nicht sie selbst! Mit Neid blicken solche Männer auf die Schönlinge, Schlagfertigen, Attraktiven, Gewandten und Sympathischen. „**Was haben die nur, was ich nicht habe?**“ – eine gute Frage! Und schon wissen Sie, was Sie selbst an sich und Ihrem Habitus verändern können.

## **Am Anfang steht die Gesundheit**

Fangen wir doch ganz einfach mal bei der Gesundheit an. Wie soll denn ein Mann, der zu fett und zu unbeweglich ist, sportlich daherkommen, dynamischen Schrittes auf die Frauen zugehen? Und wie wirkt ein Mann mit hängendem **Bierbauch** und aufgedunsenem Gesicht? – Einfach nur **unattraktiv**. Das muss nicht einmal nur die **Partnersuche** beeinträchtigen. Wer möchte einen solchen Typen **einstellen**? Man traut ihm doch schon aufgrund seines ungesunden Aussehens kaum etwas zu. Da hat der Dynamischere, Athletischere einfach schon ganz offenkundig mehr Chancen. Oder welcher Freund, Nachbar und Kollege will sich mit übergewichtigen, unattraktiven und vielleicht auch stinkenden oder schlampig gekleideten, trägen Zeitgenossen ernsthaft auseinandersetzen? Das zieht einen doch im Zweifel selbst mit runter.

**Krankheiten** oder eine **ungesunde Lebensweise** führen zu Frust und **Beschwerlichkeiten**. Sie schaffen nicht mehr schwungvoll das Treppenhaus, quälen sich ab und nehmen lieber einen noch so kurzen Weg mit dem Auto oder Taxi. Sie werden immer bequemer und wagen sich kaum noch an einen Spaziergang heran. Das macht Sie

noch fauler, und Sie gehen erst gar nicht mehr vor die Tür. Ihr soziales Umfeld bricht zusammen.

Gesund oder ungesund macht sich auch im **Gesichtsausdruck** bemerkbar. Wer gesundheitliche Probleme hat, wird einen angespannten und unglücklichen Gesichtsausdruck haben. Bei **Kindern** merken wir das sehr leicht. Ihnen sieht man einen unglücklichen Gesichtsausdruck schnell an – und dann fangen wir an zu überlegen: Was fehlt dem Kind? Wird es vielleicht misshandelt? Reflektiert es Streit zwischen Vater und Mutter? Fühlt es sich in seiner Haut unwohl? Ist es vielleicht krank? „Hat der (die) aber einen unglücklichen Gesichtsausdruck“, urteilen wir dann.

Man sieht sogar **Hunden** schon am Gesichtsausdruck an, ob es ihnen gut geht oder ob sie weniger glücklich sind. Schauen Sie einem Hund mal intensiv in die Augen, dann wissen Sie sofort, ob er sich in seiner Haut wohlfühlt oder nicht. Manche Tiere können das auch ganz gut durch Laute kundtun. Wenn sich zum Beispiel ein großer Labrador auf alle Viere hinlegt, seine Schnauze über die Vorderpfoten ausbreitet und hörbar schnaubt, dann meint er damit: „Mensch ist das wieder langweilig. Warum können wir nicht mal was unternehmen?“

Wenn Sie nun einem ungesunden Menschen begegnen, dann hat der entweder einen **angespannten Gesichtsausdruck** oder sieht insgesamt nicht gut aus: **fahle Hautfarbe**, ausgeprägte **Stirnfalten**, **fettige Haare**, **Bartstoppeln**, aus Nasenlöchern und Ohren herausprießende Haare und so weiter.

Hier ist dringend Kosmetik und Korrektur angesagt. Sie sollten **gesünder leben**. Es fängt bei der **Ernährung** an. Essen Sie ausgewogen und regelmäßig, nicht hastig im Stehen oder am Schreibtisch zwischendurch. Planen Sie Gemüse, Salate, Obst und Vollkornprodukte ein. Achten Sie darauf, nicht zu viel Fett zu sich nehmen. Die **versteckten Fette** in Backwaren, Soßen, Puddings, Wurst, Käse und Süßigkeiten sind nicht zu unterschätzen. Zu viel **Zucker** bei Coca Cola, Säften oder Apfelschorle steigern nur noch mehr den Kalorienhaushalt. Und essen Sie mal wieder öfter Fisch oder ein mageres Steak. Auch bei der Zubereitung kann man kalorienarme Verfahren wie **Dünsten** oder Grillen wählen. Machen Sie mit **Kräutern** Ihre Speisen geschmackvoller.

Eins ist bei der Ernährung ganz wichtig: Sorgen Sie für **Regelmäßigkeit**. Warum sind die meisten so dick? Sie naschen andauernd. Da kommen ganz schnell mal statt drei Hauptmahlzeiten fünf oder sechs Essen am Tag zusammen. Wir **essen aus Langeweile** und führen unserem Körper Nahrung zu, die echt **überflüssig** ist. Wir könnten gut und gerne auf die Hälfte unseres tatsächlichen Essens täglich verzichten. Dagegen hilft nur **Beschäftigung**, ein geordneter **Tagesplan**. Leerlauf ist gefährlich für die Figur und für eine geregelte Ernährung. Kommen Sie erst gar nicht auf dumme Gedanken wie Essen. Sie müssen so viel sinnvolle Arbeit und einen so ausgefüllten Tag haben, dass für zu viel Nahrungsaufnahme einfach gar kein Platz mehr ist. Die **Essenszeiten** sollten **feste** Bestandteile Ihrer Tagesstruktur werden. Planen Sie ruhig Zwischenmalzeiten wie einen Apfel ein. Aber ansonsten nichts. Abends vor dem Fernseher können Sie Möhrenstreifen knabbern oder in Yoghurt-Dip tunken. Und schon haben Sie eine attraktive Alternative zu Chips und Erdnüssen.

Sie sollten darüber hinaus **langsam essen**. Wenn Sie mit dem Essen starten, ist es ganz wichtig, nach dem ersten Bissen ruhig einige Zeit verstreichen zu lassen. Denn bis der **Magen ans Gehirn** gemeldet hat „Das Essen ist angekommen“, vergehen **15 Minuten**. Die hastigen Esser unter uns stopfen aber in einer Viertelstunde schon so viel in sich hinein, wie sie niemals brauchen, um ihren Bedarf zu decken. So schnell kann der Magen keine Information ans Gehirn geben. Die bleibt aus, also haben wir das Gefühl, weiter nachlegen zu müssen und tun das auch kräftig. Verkehrt! Kauen Sie das Brötchen zum Frühstück gründlich. Genießen Sie also Ihr Essen. Nehmen Sie sich die Zeit fürs Schnitzel am Mittag. Am besten reden Sie dabei. Hier käme auch etwas zum Einsatz, was sonst allgemein als Unsitte gilt: Lesen Sie zum Frühstück die Tageszeitung, wenn Sie zum Beispiel allein sind. Dann essen Sie automatisch langsamer, und der Magen hat die Chance zur Meldung. Das Gehirn registriert: Ich habe genug. Also stopfen Sie nicht weiter unnützlich in sich hinein – ein guter Ansatz zur gesunden Ernährung und vielleicht auch ein Start zum kontinuierlichen erfolgreichen und dauerhaften Abnehmen.

Wir nehmen ein gutes **Drittel zu viel Nahrung** zu uns. Die alten Menschen auf der japanischen Insel Okinawa – hier leben prozentual die meisten Hundertjährigen – haben das erkannt und beherzigen es erfolgreich. Sie essen nämlich von vornherein ein Drittel weniger und langsamer. Fast Food, Alkohol, Torten, Eiscreme und Süßigkeiten wie



Schokolade oder Gummibärchen sind keine Dauerlösung, nur mal zwischendurch maßvoll möglich.

Und **trinken** Sie ausreichend. Denn unser Magen braucht auch Flüssigkeit zum Transport der Nahrung und zur „Zerlegung“. Mindestens **zwei Liter** Wasser, Tees, Kaffee oder andere Getränke – eher mehr – braucht unser Körper täglich. Ältere benötigen mehr als jüngere.

Nicht umsonst sagen wir auch: **Das Auge isst mit**. Also bereiten Sie sich Ihre Speisen optisch ansprechend zu. **Dekorieren** Sie sie mit Kräutern, Salaten oder Obst. Wichtig ist, dass Sie sich genau die **Portionen** zubereiten, die Sie essen wollen und dürfen. Machen Sie nicht den Fehler, zum Frühstück beispielsweise den Kühlschrank auszuräumen, dass sich die Tischbeine biegen. Das verführt zum üppigen Mehr-Essen. Verheddern Sie sich nicht in der „**All-inklusive-Falle**“: Sie essen automatisch mehr, weil Sie mehr im Angebot haben. Das ist das gnadenlose Angebot, das uns verführt, wenn wir das Gefühl haben, alles sei bezahlt und somit jetzt kostenlos. Wir müssen ja schließlich unser bezahltes Geld ausgiebig verfüttern. Falsch! Lernen Sie, **diszipliniert** zu **essen**, dann leben Sie auch gesund. Und die Gesundheit beginnt bereits beim Einkaufen. Schreiben Sie einen genauen Einkaufszettel und arbeiten den haargenau ab. Dann kaufen Sie nichts Unnützes und Ungesundes. Das hilft auch noch Ihrem Geldbeutel. Gehen Sie nicht aus Frust in den Supermarkt, denn dann kaufen Sie garantiert zu viel – und Chips, Erdnüsse und Schokolade.

Und so ganz nebenbei bemerkt: Eine gute Gesundheit verlängert die eigene **Lebenserwartung** und stärkt das **Selbstbewusstsein** enorm. Gesund aussehende Menschen haben damit den **Türöffner** schlechthin in der Hand: im Beruf, bei der Partnerwahl, in der Öffentlichkeit, bei Nachbarn und Freunden. **Gesunde Menschen haben mehr vom Leben**, haben mehr Kontakte, haben größere Netzwerke – sind einfach besser dran. Ihre **Lebensqualität** steigt um ein Vielfaches.

Gute Gesundheit sorgt also für gute Stimmung. Mental gut drauf zu sein stärkt Sie. Dazu verhilft auch manchmal **Musik** ganz gut. Musik **verlängert** bekanntlich **das Leben**. Betrachten Sie mal einen 80-jährigen Sänger im Gesangverein. Der sieht garantiert viel jünger aus als er ist. Und wenn Sie nur Musik hören oder öfter mal ein Lied summen.

## Dann folgt die Fitness

Wer gut aussehen und seine Chancen im Leben haben möchte, der muss auch etwas dafür tun. **Athletische** Männer ziehen die Blicke auf sich und sorgen für einen Aha-Effekt. **Dynamischer Gang**, gut proportionierter Körper und elegante Bewegungen zeigen: Der Mann ist **aktiv**, belastbar, **leistungsfähig** und tut etwas für seine Fitness. Solche Menschen wirken stramm und eben nicht schlaff. Und dafür muss man etwas tun.

Es fängt mit ganz einfachen Dingen an. Benutzen Sie nicht für jeden kleinen Gang das Auto. Bewegen Sie sich. Lassen Sie auch mal den Aufzug aus und gehen schwingvoll durchs Treppenhaus. Planen Sie also Ihre Bewegung – ganz besonders dann, wenn Sie ein Bürohengst sind. Im Sommer können Sie mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren oder einen größeren Spaziergang einplanen. Was meinen Sie, wie dynamisch Sie dann ins Büro oder zum Date kommen. Ob Einkäufe oder Gartenarbeit, Waldspaziergang oder Fitnessstudio: Tun Sie regelmäßig etwas für Ihr körperliches Wohlbefinden, für Ihren athletischen Körperbau und für Ihr sportliches Aussehen.

Das strafft auch Ihre Haut – vor allem im Gesicht. Sie wirken nicht eingefallen und verrunzelt, sondern aktiv geglättet ohne Falten. Wenn Sie dann noch etwas für Ihren Teint gegen ein aschfahles oder kalkweißes maskenhaftes Aussehen unternehmen – etwa durch entsprechende Cremes, Urlaub in der Sonne oder etwas Sonnenstudio, dann sind Sie fast schon perfekt – zumindest im Gesichtsausdruck.

Apropos Fitnessstudio: Damit Sie Ihre Bewegung nicht vergessen oder Ihre Vorhaben schon nach wenigen Tagen wieder aufgeben, vereinbaren Sie feste Termine mit dem Fitnesstrainer oder am besten mit einem Freund oder Kollegen. Gehen Sie **gemeinsam zum Training** oder Waldlauf. Gegenseitig spornen Sie sich nämlich an und verfallen nicht in Ausreden. Der Kumpel steht vor der Tür und Sie können ihn doch nicht allein im Regen stehen lassen. Also suchen Sie sich **Mitstreiter**. Schließen Sie damit von vornherein leichte Absagen aus. Ihr Training muss ein Date in Ihrem Terminkalender werden.

Mindestens **dreimal pro Woche** müssen Sie aktiv werden, sonst bringt es nichts. Und jedes Mal sollten Sie **30 Minuten** und mehr an einem Stück durchhalten. Denn erst bei

dieser **Dauerbelastung** verbrennen Sie Fett und bauen Sie **Muskeln** gezielt auf. Und wenn bei Ihnen die Figur ohnehin schon aus dem Ruder gekommen ist, um es mal diplomatisch zu formulieren, dann brauchen Sie einen **Trainer** oder zumindest ein **Programm**. Denn dann heißt es: Muskeln wieder aufbauen, Körper in Form bringen, **Sixpacks** antrainieren, ordentliche Proportionen wieder herstellen, den dynamischen aufrechten Gang ohne viel Ballast an den Hüften und den Bierbauch an der Wirbelsäule wieder üben.

**Bewegung baut Stress ab.** Wenn Sie merken, der Stress nimmt zu und erreicht eine kritische Marke, dann raus aus dem Büro, aus der Wohnung und hinein in die Natur. Ob am Fluss entlang, in den Wald hinein, auf den Berg: Atmen Sie Natur ein, frische Luft und bewegen Sie sich. Der Spaziergang soll Sie wieder runterholen, also darf er auch nicht verbissen stressig werden. Gehen Sie gemächlichen Schrittes durch den Wald. Sie können aber auch im Büro selbst oder in der Wohnung für Stressabbau durch Bewegung sorgen. Haben Sie einen Fahrradtrainer zu Hause? Oder eine Bodenmatte – ein weicher Teppich tut's auch? Legen Sie sich hin und strampeln Sie mit Ihren Beinen in der Luft als ob Sie Fahrrad fahren wollten. Breiten Sie die Arme aus und kreisen sie in kleinen Bewegungen. Ziehen Sie Ihre gerade ausgestreckten Beine hoch Richtung Kopf. Aber überfordern Sie sich nicht. Hören Sie auf, wenn es schmerzt. Gehen Sie nur bis zu dem Punkt, der für Sie erträglich ist. Sie können Liegestütze machen – auf dem Boden oder einfacher gegen die Wand, indem Sie sich mit den Füßen etwa 50 Zentimeter von einer Wand entfernt mit zusammenstehenden Beinen aufstellen. Dann dehnen Sie sich mit den Händen gegen die Wand, indem nur die Füße fest stehen und Sie den gesamten Körper hin und her bewegen. Sie stoßen sich mit den Händen ab und wieder hin zur Wand. Sie können ganz einfach verspannte Körperregionen dadurch lockern, dass Sie sie dehnen: den Kopf locker kreisen, den Nacken nach links und rechts, vorne und hinten bewegen, den Rücken nach vorne und hinten beugen und strecken, zur Seite dehnen.

Manchmal brauchen Sie auch nur **Entspannung** – ganz einfach: Sie ballen Ihre Hände für einige Sekunden zu Fäusten und lassen dann wieder los. Sie krausen die Falten auf Ihrer Stirn ganz fest und entspannen dann wieder. Sie treten Ihre Füße im Sitzen ganz fest in den Boden hinein und lockern sie nach wenigen Sekunden wieder. So machen Sie es mit jedem Körperteil. Dieses Prinzip der so genannten progressiven Muskelentspannung nach Jacobson beruht auf Anspannung und Entspannung. Das können Sie fast in jeder Situation

und überall trainieren. Manchmal reicht das schon, um wieder fit zu werden. Vor allem in ganz kritischen Situationen, in denen Sie zu explodieren drohen, ist das ein sehr gutes Mittel, um wieder runterzukommen. Entspannen können Sie sich auch mit angenehmer Musik, einem Öl-Bad, bei einer Massage, mit autogenem Training und so weiter. Jeder Mensch hat seine eigenen Entspannungs-Techniken. Wichtig ist nur, dass Sie bewusst entspannen – und das vor allem, wenn der Stress beginnt Sie zu vereinnahmen. Dann ziehen Sie sofort die Reißleine – und gehen beispielsweise sofort im Park spazieren, am Fluss entlang oder durch den Wald. Wenn Sie merken, dass eine Situation im Büro eskaliert oder Sie im Verkauf von den Kunden überrannt werden, sorgen Sie schnell für eine Pause. Und wenn Sie nur zur Toilette gehen und sich dort für zehn Minuten einschließen. Auszeit ist angesagt. Mit bestimmten Atemtechniken bringen Sie wieder Ruhe in Ihren Körper. Einatmen – Atem anhalten – langsam wieder ausatmen. Nehmen Sie das ganz bewusst wahr, und Sie werden merken, wie Sie schnell wieder runterkommen und ruhiger werden.

Wer **entspannt** ist, kann seinen Alltag besser meistern, geht die Dinge viel gelassener an und wirkt auch souveräner. Menschen, denen ständig die Anspannung im Gesicht steht, gelten nicht als besonders sicher. Die müssen um Überzeugungskraft immer kämpfen, während es den coolen Typen quasi von Natur aus gegeben scheint. Verspannte Gesichter altern auch schneller.

Sie sollten schon aus einem anderen Grund fit sein: Das stärkt nämlich ihre Abwehrkräfte und macht sie weniger anfällig für Krankheiten wie Grippe mit Schnupfen, Husten oder Halsschmerzen. Fit zu sein beugt auch einer schon früh einsetzenden Alterung vor. Vergleichen Sie einmal **Top-Manager** über 60 im Fernsehen – von Ackermann über Mehdorn bis Cordes: Sie sind fit, wirken attraktiv, sind dynamisch und gebräunt, sehen gut aus, haben etwas zu sagen und von Schwäche überhaupt keine Spur. Solche Männer sind Vorbilder. An ihnen schaut manchmal eine ganze Nation auf. Solchen Typen öffnen sich doch alle Türen im Flug. Da wollen Sie doch hin, und eben deshalb müssen Sie rechtzeitig Vorsorge treffen – mit Ihrem ganz **individuellen Fitnessplan**.

Sie beugen damit **typischen Alterserscheinungen** wie Hautfalten, Gelenkschmerzen, Rückenproblemen, Muskelabbau, Verspannungen, und einem älteren Aussehen vor. Im Grunde genommen sollte der Mann schon frühzeitig – möglichst ab 20 – an all diese

Faktoren denken. Wer erst mit 50 anfängt, an sich zu arbeiten, hat den rechtzeitigen Einstieg längst verpasst. Die Gefahr besteht, dass wir in jungen Jahren solche Gedanken weit von uns weisen. Wir stehen voll im Saft – was soll ich mich da auch um meine Haut und meinen Body kümmern – sagen viele Junge! Wenn Sie jung sind, gibt Ihnen die Natur meist wie von selbst straffe Haut, eine schlanke Figur, ein gutes Aussehen. Wenn sich aber die ersten Falten andeuten, können Sie kaum noch mit Fitness dagegen ankämpfen und auch nicht mit speziellen Kosmetikprodukten für den Mann etwas bewirken. Sie können Augenfalten mit Botox wegspritzen, aber wollen Sie das wirklich?

Und wenn Sie sowieso schon einen **stressigen Beruf** haben, auch in jungen Jahren, gerade dann sollten Sie etwas für sich und Ihre Figur tun. Sie müssen nur einmal Spitzenpolitiker beobachten. Sobald die in Amt und Würden sind, altern sie auch schneller. Das sehen Sie bei Nicolas Sarkozy genauso wie bei Barack Obama. Man hat das bei Alt-Kanzler Gerhard Schröder gut nachverfolgen können. Und Männer, die dann kosmetisch dagegen ankämpfen, gelten als **eitel** und wenig souverän.

Ihr Aussehen insgesamt sollte es Ihnen wert sein, beizeiten daran zu arbeiten. Denn auch naturgegebene **Schönheit** ist **vergänglich**. Ein athletischer Körper lässt sich auch nicht mal so eben nachholen. Das ist oft ein Ergebnis jahrelanger harter Arbeit an sich selbst. Wer mit 50 Jahren meint, plötzlich Sport treiben zu müssen, der wird schnell merken: Haben Sie das nicht frühzeitig angefangen, fällt es umso schwerer. Mit jedem Jahr mehr auf dem Buckel werden Sie unbeweglicher – vor allem im Kopf. Verschieben Sie also nicht Ihre eigene Fitness auf die Pensionierung. Das klappt nicht. Man sagt zwar, in jedem Alter noch mit dem Golfspielen anfangen zu können und auch entsprechend lange sich auf einen Marathonlauf vorzubereiten, sei möglich, doch: Sie wollen auch Freude am Leben haben und es soll ja nicht in Schinderei ausarten. Die Fitness muss also Spaß machen, und Spaß macht sie, wenn sie eher unbemerkt nebenbei ganz einfach Bestandteil des normalen Tagesablaufs wird – rechtzeitig!

Wer sportlich **fit** ist, kann auch automatisch **mehr leisten**: im Beruf, in der Familie, in der Beziehung. Sportliche Menschen bauen Stress schneller und besser ab. Übergewicht belastet Sie nicht in einem langen Büro-Tag oder auf Außendiensttour. Mit Ihrem Schwung begeistern Sie auch Kollegen und Mitarbeiter. So sorgen Sie für gute Geschäftsergebnisse Ihrer Firma. Und das hat wiederum zur Folge, dass Sie schnell nach

oben kommen – auch dank Ihrer Fitness. Sie sind zupackend und nicht zögerlich, haben Ideen und reißen ein ganzes Team mit. Wenn Sie im Verkauf sind, steigert das direkt Ihre Provisionen und verschafft Ihnen **mehr finanziellen Spielraum. Fitness zahlt sich also aus.** Sie können sich mehr leisten als „lahme Hänger“. Das steigert wiederum Ihr Ansehen im Kollegen-, Freundes- und Nachbarschaftskreis. Fitness öffnet Ihnen damit neue Türen zu interessanten Aufgaben, denn auch andere Firmen werden auf Sie aufmerksam oder das eigene Unternehmen traut Ihnen mehr zu.

Sie haben mehr von Ihrer Beziehung, weil Sie sie ganz bewusst leben können. Erfüllt im Beruf zu sein, bedeutet **Zufriedenheit** auch im Privaten. Sie sind ein rundum glücklicher Mensch. Ihre **Lebensqualität** steigt mit jedem Gramm Fitness mehr. Sie genießen in vollen Zügen mit Ihrer Partnerin das Leben oder werden, wenn Sie noch nicht gebunden sind, beim weiblichen Geschlecht heiß begehrt sein. Das stärkt Ihr **Selbstvertrauen**. So wird dieses Rundum-Paket auch zum **Türöffner bei Frauen**. Sie sind attraktiv, selbstbewusst, witzig, sympathisch, gut aussehend – und damit sehr **begehrtestwert**. Fitness und Gesundheit sind exzellente Waffen des Mannes.

## Welchen Sport sollte man treiben?

Natürlich ist der so genannte „Innere Schweinehund“ der ärgste Feind von Fitness, vor allem von regelmäßigem Sport. Um diesen auszutricksen, sollten Sie sich einen starken Freund an Ihre Seite holen, einen guten Nachbarn, einen tollen Arbeitskollegen oder eben Ihren besten Freund. Gemeinsam ist man bekanntlich stärker. Vor allem aber fehlen einem dann die zahlreichen Ausreden, nicht den Waldlauf zu absolvieren, das Schwimmen abzusagen oder auf den Spaziergang zu verzichten. Ganz toll ist es, sich einen **Hund als Partner** zu holen. Denn der muss täglich mehrmals raus – bei Wind und Wetter. Und der fordert zur Not auch durch Jaulen seine tägliche Bewegung ein. Ein Hund kann richtig unangenehm werden, wenn er seinen Ausgang nicht bekommt. Mit dem Hund können Sie übrigens gleich ganz unterschiedliche Bewegungen „buchen“: Laufen, Wandern oder Radfahren.

Nun wollen Sie aber sicher wissen, **welche Sportarten** denn am **geeignetsten** sind, sich fit zu halten, die Pfunde purzeln zu lassen und seinen Astralbody am besten zu formen?

Wenn Sie zunächst einmal hören, dass jeder zweite Deutsche ein absoluter Sportmuffel ist, mag Sie das erst mal wenig trösten. Denn Sie wollen ja in Form kommen.

Bei der Altersspanne von 20 bis 60 Jahren kommen natürlich recht **unterschiedliche Betätigungsfelder** in Betracht. Ein Jungspund kickt wahrscheinlich lieber, spielt Basketball oder Beachvolleyball, manchmal auch Handball. Er fährt Ski oder Snowboard, düst mit dem Skateboard durch die Halfpipe. Er wird weniger auf Golf oder Wandern aus sein, bestimmt auch nicht so sehr auf Waldlauf oder Schwimmen. Jede Altersgruppe hat ihre spezifischen Sportarten. Junge Leute bewegen sich schon natürlich mehr als Männer gesetzten Alters. Sie sind quirliger, manchmal auch sehr spontan aktiv, während ältere Männer von Natur aus die Dinge haben etwas schleifen lassen und bequemer geworden sind.

Doch gerade für diese Altersgruppe ist es umso wichtiger, sich regelmäßig zu bewegen und das auch wieder zu üben, wenn es in Vergessenheit geraten ist. Schon um gesund und schmerzfrei zu bleiben, kommt man nicht um Sport herum.

Dafür ist es schon interessant zu wissen, wie viele Kalorien man bei welcher Sportart, Bewegung und Alltagstätigkeit verbraucht:

Wer es ganz forsch mag, treibt **Aerobic**. Auch wenn das vornehmlich Frauen tun, sieht man hin und wieder Männer auch dabei. Dieses Fitnessstraining aus den achtziger Jahren hat es wirklich in sich. Man verliert ca. 420 Kalorien, wenn man eine Stunde hüpf und sich bei Musik bewegt. Sie trainieren dabei vor allem Kondition und Ausdauer.

Was passiert eigentlich beim **Autofahren**? Hier verbrennt vor allem der Motor den Treibstoff. Dabei arbeitet unser Körper eher auf Sparflamme. Unsere Bewegungen hinterm Steuer sind eingeschränkt. Sie wissen doch alle, was passiert, wenn Sie lange Strecken fahren: Ihr Körper verspannt sich. Nach einer Stunde Autofahren haben Sie aber dennoch immerhin bis ca. 150 Kalorien verbrannt. Wer richtig Gas gibt, also vor allem jüngere Leute, der verbraucht sicher noch ein paar Kalorien mehr, ist aber vielleicht auch noch verspannter.

Und was bringt **Fußball**? Sich einfach nur ein Match anzuschauen, bringt natürlich nichts. Wer aber selbst eine Stunde lang mit ordentlichem Einsatz kickt und nicht unbeweglich im Tor steht, verbrennt dabei ca. 720 Kalorien. Noch ein Vorteil: Die beliebte Ballsportart



trainiert fast alle Muskeln gleichzeitig. Zudem fördert sie Ihre Ausdauer und Koordinationsfähigkeit.

Wer es nicht allzu sportlich mag, kann sich im **Gehen** versuchen. Wer nämlich zügig spazieren geht (etwa fünf Kilometer die Stunde), verbraucht dabei ca. 186 Kalorien. Selbst wenn Sie dabei noch nicht ins Schwitzen kommen, allein schon die Bewegung an der frischen Luft tut Ihrem Körper sehr gut.

Wenn Sie Ihr Lauftempo verdoppeln und etwa zehn Kilometer in der Stunde **joggen**, verbrennen Sie gleich um einiges mehr. Bei diesem Ausdauertraining verliert Ihr Körper ca. 660 Kalorien.

Auch bei der Arbeit im Haus oder Garten verlieren Sie Kalorien. Denn diese Tätigkeiten kommen einer sportlichen Betätigung recht nahe. Wer zum Beispiel eine Stunde lang seinen **Rasen mäht**, verbraucht dabei fast 300 Kalorien – natürlich nicht auf dem Sitzrasenmäher!

**Schwimmen** Sie doch mal wieder. Es ist eine sehr **schonende** Art der körperlichen Belastung. Vor allem, wer Gelenk- oder Rückenprobleme hat und nur schwer joggen kann, sollte schwimmen. Die Bewegung im Wasser ist nicht nur schonend, sondern gleichzeitig effektiv. Der Auftrieb im Wasser schont die Gelenke und Knochen. Er unterstützt den Körper. Wer eine Stunde mit dem Schwimmen durchhält, verbraucht dabei ca. 510 Kalorien.

**Hausarbeit** kann anstrengend sein. Davon wissen gerade Hausfrauen ein Liedchen zu singen. Greifen Sie also Ihrer Frau, Freundin oder Partnerin mal unter die Arme. Wenn Sie aber nur den **Staubsauger** durch die Wohnung schieben, werden Sie „nur“ mit ca. 180 verlorenen Kalorien belohnt.

Insbesondere Männer mit sitzenden Tätigkeiten im Büro sollten den **Aufzug** öfter mal alleine fahren lassen. Benutzen Sie stattdessen die **Treppen** und bewegen sich so. Das kann zu einem regelrechten Fitnessprogramm werden. Wenn Sie eine Stunde lang Treppenstufen erklimmen, verbraucht man auf eine Stunde hochgerechnet fast 500 Kalorien. Nun ist es eher unrealistisch, dass man täglich eine Stunde lang Treppen steigt. Aber der Ansatz ist auf jeden Fall richtig: weniger Bequemlichkeit im Aufzug, stattdessen mehr Bewegung im Büro.



Durchschnittlich 460 Kalorien verbraucht, wer sich eine Stunde lang auf dem Court beim **Tennispielen** abrackert. Schwingen Sie also öfter mal das Racket. Die Ballsportart mit dem Schläger erfordert viel Kraft und Ausdauer.

## **Welche Sportmythen sind Quatsch?**

Über Fitness und Sport gibt es viele Mythen. Allerdings treffen die meisten nicht zu. Welches Halbwissen aber rund um das Thema Sport stimmt und welches nicht?

**Wer schwitzt, ist nicht fit:** Das stimmt so nicht, denn Sportler besitzen eine bessere Thermoregulation. Ihre Muskeln und Zellen sind leistungsfähiger. Sie geben bei hoher Belastung mehr Schweiß ab. Deshalb gilt allgemein: Wer schwitzt, ist also fit.

**Wer viel schwitzt, muss auch viel trinken:** Auch das stimmt nicht. Denn unser Körper kann nur 0,8 Liter Flüssigkeit pro Stunde verarbeiten. Bei zu hoher Flüssigkeitszufuhr werden Mineralien ausgeschwemmt. Es droht sogar ein „Ertrinken“, wenn man zu viel trinkt.

**Apfelschorle ist das beste Getränk:** Nein, das stimmt nicht. Denn Apfelschorle enthält viel Zucker. Und unser Körper braucht zwei Stunden, um die Kohlenhydrate zu verbrennen. Deshalb raten Experten, stattdessen besser Wasser mit Zitrone oder Ingwer zu „würzen“ und dann zu trinken.

**Magnesium hilft gegen Krämpfe:** In einer Studie wurde herausgefunden, dass Sportler schon 400 bis 600 Milligramm Magnesium nehmen müssten, um überhaupt eine Wirkung zu spüren. Aber das wiederum würde garantiert zu Durchfall führen. Also kann man das getrost vergessen.

**Sport macht den Rücken kaputt:** Das stimmt eben nicht. Denn Bewegung kurbelt die Durchblutung an und stärkt die Bandscheiben. Nur bei fehlender Bewegung wird die Bandscheibenhülle rissig und porös.

**Bei Rückenschmerzen Rückenmuskeln trainieren:** Falsch, denn viel wichtiger sind kräftige Bauchmuskeln. Die bestehen aus drei Schichten: die obere für den

Waschbrettbauch muss keine großen Kräfte tragen. Die tiefen Schichten aber sind wichtiger.

**Dehnen schützt vor Verletzungen:** Zum Aufwärmen ist Dehnen wunderbar. Aber es schützt nicht vor Muskelrissen. Die können nämlich bei Belastungen immer passieren. Nach der Anstrengung als Nachbereitung sind Dehnübungen aber ebenfalls gut.

**Bei Arthrose Bewegung vermeiden:** Blödsinn ist das in Augen von Wissenschaftlern. Die empfehlen nämlich, dass man sich gerade bei Arthrose bewegen soll. Der Grund dafür ist, dass die Knorpel nicht von Blut versorgt werden, sondern sie müssen quasi „gewalkt“ werden. Das gilt übrigens auch für die Bandscheiben.

## **Kosmetik: Auch der Mann darf!**

Die Kosmetik-Industrie hat sich längst neue Kundschaft erschlossen und den Mann mit speziellen Produkten entdeckt. Es gibt **Männer-Pflegeserien** mit Anti-Falten-Cremes für die Nacht und Tagescremes, Masken, Peelings, Bräunungslotionen, Aftershave-Balsam und dergleichen mehr. Alle diese Produkte haben nur eins im Auge: Dem Mann bei seinen speziellen Bedürfnissen zu unterstützen. Zum Beispiel dabei, seine durch Rasur ständig gereizte Haut wieder zu beruhigen. Seine Anstrengungen im Beruf wieder buchstäblich auszubügeln. Und natürlich braucht der Mann auch männliche Duftnoten – nicht die Soft-Düfte, die „Frau“ auflegt. Der Mann bevorzugt herbe, kantige Cremes und Rasierwässer, Lotionen und Masken. Es ist heutzutage ganz normal, dass sich Männer im Kosmetikgeschäft bedienen – und nicht wie noch vor Jahren heimlich die Anti-Age-Creme ihrer Frauen benutzen oder die Freundin in den Laden schicken. Männer dürfen sich eincremen, ihre Augen pflegen, das Gesicht bräunen – ja sie dürfen sich sogar schminken. Kein Scherz: Es gibt Männer, die regelmäßig ihre Augenbrauen konturieren, ihre Augen durch Make-up zur Geltung bringen, Pickel retuschieren – ja vor allem damit auch Rasur-Malheurs kaschieren. Wir sehen ja auch die Nachrichten-Moderatoren oder Showmaster stark geschminkt vor der Kamera. Das sieht teils schon unnatürlich aus. Aber ein dezent **geschminkter Mann** wirkt durchaus sehr verführerisch. Man muss da nicht

immer gleich an das Eine denken: Männer, die sich schminken, sind schwul – nein, so nicht. Und Kosmetik für den Herrn der Schöpfung sei unmännlich.

Aber bleiben wir einfach bei den ganz normalen Pflegeserien für den Mann. Jede Haut braucht Feuchtigkeit. Wer den ganzen Tag im Büro unter einer Klimaanlage sitzt, muss etwas tun. Fliegen Sie oft – ob beruflich oder privat, müssen Sie Ihre Haut schonen. Oder wenn Sie überwiegend draußen Wind und Wetter ausgesetzt sind, sollten Sie Ihre Haut mit entsprechenden Cremes und Lotionen schützen. Nach jeder Rasur müssen Sie die strapazierte Haut wieder besänftigen. Die männliche Oberhaut hat zwar mehr Zellschichten und die Dermis, die Lederhaut darunter, mehr Kollagen als die Haut der Frau. Das macht die Männerhaut aber um etwa 20 Prozent dicker. Männerhaut hat ein größeres Hautrelief und sie ist robuster. Deshalb kommt sie mit Umweltbelastungen wie Sonne oder trockener Luft aus Klimaanlagen besser zurecht. Männerhaut braucht daher spezielle Pflege, und es reicht eben nicht, sich aus den Töpfchen der Freundin zu bedienen.

Wer Erfolg ausstrahlen will, braucht **Frische im Gesicht** – durch Kosmetik oder Sonnenstudio. Ihr **Haar** braucht ebenso kosmetische Produkte wie Gel, Haarwachs, Haarspray oder ein gutes Pflege-Shampoo für das strapazierte männliche Haar beziehungsweise gegen Haarausfall oder Schuppen – vielleicht auch eine dezente Tönung oder Strähnchen. Stirnfalten und Augenränder verdienen auch beim Mann eine Behandlung. Kosmetik bedeutet aber auch eine tolle **trendige Frisur**, ein frisches Aussehen. Auch Männer dürfen zur „Maske“ und sollten ihre Gesichtshaut behandeln lassen. Immer mehr Herren der Schöpfung werden bei der **Maniküre** gesichtet. Frauen lieben schöne **Männer-Hände**. Gerade wenn Sie einen technischen Beruf haben und Ihre Hände arg strapazieren, brauchen Sie hier besondere Pflege. Aber auch sonst sollte der Mann seine Fingernägel pflegen – nicht zu kurz und nicht zu lang und vor allem keine Trauerränder darunter.

**Kosmetische Tricks** oder Ausbesserungen sind auch für den Mann erlaubt, um seine Attraktivität zu steigern. Sie müssen ja nicht gleich Ihre Lippen mit Botox aufspritzen lassen. Aber wild spießende Haare sollten Sie aus Nasenflügeln, Ohren und Augenbrauen entfernen. Eine Hakennase sollte man operativ begradigen lassen. Segelohren kann man auch optisch günstiger in Stellung bringen. Sie müssen es nicht übertreiben und Ihr

Gesicht wie so mancher Prominente zigmal operieren lassen. Soweit sollte Ihre männliche Eitelkeit nicht gehen.

Schließlich ist auch eine gute und tadellose Optik vor allem im Gesicht ein guter Türöffner. Und wer sich selbst gefällt und in seiner Haut wohlfühlt, geht die wesentlichen Dinge des Lebens gelassener an. Ein gutes Aussehen – das Gesicht ist der Fixpunkt beim Mann! – stärkt Ihren Auftritt.

## **Kosmetik-Tipps für richtige Kerle**

Eher suspekt sind Männern Themen wie Körperpflege und Kosmetik. Aber es hat noch keinem Mann ein bisschen Creme im Gesicht oder gepflegte Nägel und Haare geschadet. Männer sollten auf Pflege nicht verzichten. Sie sind aber von der **Vielzahl** der angebotenen Produkte eher **abgeschreckt**: Tages- und Nachtcreme, Peelings und Augencreme, Reinigungswasser und Anti-Age-Lotion: Der Mann liebt es **auf den Punkt** und **einfach**. Männer wollen **Kosmetika** mit **sofort** sichtbarer **Wirkung** und klar definierten Zielen. Also keine Maske, die eine halbe Stunde lang einwirken muss und keine aufwendigen Haarkuren. Kosmetik- und Pflegeprodukte müssen praktisch, schnell wirksam und unkompliziert sein. Zum Beispiel Duschgele für Haut und Haare in einem oder ein Aftershave, das gleichzeitig pflegt. Eins vorab: Auch Männer sollten unbedingt darauf achten, dass Shampoos und Körperpflege **natürliche Inhaltsstoffe** enthalten. Zu viel Chemie reizt die Haut nur zusätzlich.

Hier nun ein paar **Tipps**, worauf es bei der **Männer-Kosmetik** ankommt:

**Haare:** Eine zusätzliche Haarpflege – über die reine Wasch-/Säuberungs-Funktion hinaus – schadet auch dem Männerhaar nicht. Unbegründet ist die weit verbreitete Sorge vieler Männer, eine Spülung mache das Haar zu weich für das anschließende Styling mit Gel oder Wachs, ist unbegründet. Meistens muss es ja beim Mann schnell gehen. Hier bieten sich Express-Kuren oder so genannte Leave-In-Konditioner an. Das ist eine Spülung, die man nicht auswaschen muss.

**Gesichtspflege:** Wie oben schon angedeutet: Der Mann sollte bitte nicht in den Cremetiegel seiner Frau oder Freundin greifen. Denn Männerhaut ist anders als

Frauenhaut. Dafür sind spezielle feuchtigkeitsspendende Männer-Pflegeserien besser geeignet. Wollen Sie gleichzeitig auch der Faltenbildung vorbeugen, dann sollte die Männercreme **viel Feuchtigkeit** und **wenig Fett** enthalten.

**Gesichtswasser:** Männer mit einem kräftigen Bartwuchs können Gesichtswasser auch als Toner aufsprühen oder wie ein Aftershave mit den Händen verteilen, anstatt das Reinigungswasser mit einem Wattetupfer auf die Haut zu verteilen. Das führt nämlich dazu, dass sich Watteflusen in den Stoppeln verfangen. Und das sieht dann unschön aus, wenn man es nicht bemerkt, beziehungsweise es irritiert die Leute in Ihrer Umgebung, die das sehen.

**UV-Schutz:** Männer haben bekanntlich ein **höheres Risiko**, an **Hautkrebs** zu erkranken. Deshalb ist UV-Schutz ein absolutes Muss. Viele Pflegeprodukte – auch die für den Mann – sind bereits mit einem Lichtschutzfaktor ausgestattet.

**Peeling:** Das ist so eine Sache beim Mann. Manche mögen es, wenn kleine Partikel in der Peeling-Mischung beim Auftragen und Verreiben die Haut vitalisieren und damit die Abschuppung der Haut anregen, andere hingegen empfinden dabei ein unangenehmes Gefühl und mögen es deshalb gerade nicht, weil sich Peeling-Körper im Bart verfangen können. Dennoch tut Peeling auch der Männerhaut gut. Man muss dann halt mit klarem Wasser so lange nachspülen, bis sich die Haut wieder glatt anfühlt.

**Rasur:** Nun kommen wir zu dem, was den Mann wohl am meisten beschäftigt. Es empfiehlt sich vor einer Nassrasur, fettfreie Gele oder schwach fettende Emulsionen zu verwenden. Dazu wirken Stoffe wie Aloe Vera, Calendula, Hamamelis oder Kamille entzündungshemmend. Da durch die Rasur die Haut gereizt wird, tun ihr danach Aftershaves oder Lotionen mit oder ohne Alkohol gut. Sie entspannen die gereizte Haut wieder, desinfizieren sie und schließen vor allem wieder die Poren. Natürlich kommen wir hier auch zu einem gewissen **Glaubenskrieg** zwischen **Nass- und Trockenrasur**. Eins ist klar: **Nass** rasiert es sich **gründlicher**, erfordert aber auch **mehr Zeit**. Und die Klinge **reizt mehr** die Haut. Letztlich muss es jeder Mann für sich entscheiden.

**Nägel:** Männer punkten mit gepflegten Nägeln. Das ist vielen nicht bewusst, und deshalb vernachlässigen sie das leider. Dabei kann man mit einfachen Mitteln viel erreichen. Entfernen Sie sanft die **Hornhaut**, kürzen Sie die Nägel auf ein ordentliches Maß, und

tragen Sie auch hier spezielle **Pflegemittel** auf. Dies sollte „Mann“ mindestens alle zwei Wochen wiederholen. **Tipp: Salizylsäure entfernt Hornhaut schonender** als jeder Hobel und vermeidet Narben. Salizylsäure bekommt man rezeptfrei in Apotheken. Man trägt sie mit einem Pad vorsichtig einmal am Tag auf. Das Ergebnis ist wunderbar: einfach strahlende, reine Haut. Und ganz nebenbei ist Salizylsäure die schnelle Lösung bei hässlichen Pickeln – also gleich zwei Fliegen mit einer Klappe. **Nagellack** ist auch bei Männern kein Tabu mehr. **Tipp: Klarlack** lässt bei Männern, insbesondere bei Geschäftsmännern, die Nägel sehr gepflegt aussehen und glänzen.

**Körper:** Bei der Körperlotion für den Mann sollten im Sommer leichte Feuchtigkeitsmixturen eingesetzt werden – keine Bodycremes oder gar Bodybutter. Denn die enthalten häufig zu viele Lipide (Fette). Männerhaut wird damit nicht perfekt gepflegt, sondern eher mit den oben beschriebenen Lotionen.

## Schönheitsmythen und ihre Wahrheit

Natürlich gibt es auch beim Thema Schönheit zahlreiche **Mythen**, die meistens nicht stimmen. Diese gelten natürlich für den Mann genauso wie für die Frau. Deshalb soll hier kurz damit aufgeräumt werden.

**1000 Bürstenstriche lassen die Haare glänzen:** Das stimmt nicht so ganz. Haare wirken aber durch ihre geordnete Gesamtheit. Wenn das Haar nicht gekämmt wird, kann es nicht glänzen. Und ungeordnetes Haar kann sich auch nicht glänzend entfalten. Das ordentliche Kämmen der Haare hat dazu noch einen pflegenden Zweck. Denn die Bürste nimmt am Haaransatz überschüssiges Fett auf und verteilt es gleichmäßig bis in die Spitzen. Und außerdem wirkt das auch gegen Spliss. Last but not least bürstet man Staub und Schweiß aus.

**Heißes Badewasser schadet der Haut:** Insbesondere in der kalten Jahreszeit tut ein **heißes Bad der Seele gut**, schadet aber leider der Haut – das ist also richtig. Denn das heiße Wasser trocknet die Haut aus, sie spannt dann und juckt. Dennoch ist es in Ordnung, ein- bis zweimal in der Woche zu baden. Pflegende Bade-Öle verwöhnen die Haut und eine Creme spendet nach dem Bad der Haut wieder Feuchtigkeit. Gönnen Sie sich ruhig

mal ein entspannendes Bad – aber bitte mit Bade-Öl. Es hilft vor allem Ihrem Gesamtwohlbefinden und entspannt Sie.

**Weiß machende Zahnpasta ist schlecht für die Zähne:** Die feinen Putzkörner, die für den Whitening-Effekt sorgen, greifen leider auch den schützenden Zahnschmelz an. Er wird mit der Zeit porös. Die Zähne werden dann anfälliger für Bakterien. Besser sind also Zahnpasten mit weniger starken Schleifstoffen. Doch auch diese sollten nicht dauerhaft verwendet werden. Unschöne Belege auf den Zähnen lassen sich besser bei einer **professionellen Zahnreinigung** entfernen, für die man allerdings ganz schön in die eigene Tasche greifen muss (50 bis 100 Euro je nach Zahnarzt). Das sollten einem die schönen Zähne aber wert sein. Denn vor allem auf den Rückseiten der Zähne, die wir oft beim Reinigen vernachlässigen, sammeln sich solche Belege gerne an. Und wenn wir dann mal breit und herzlich lachen und unseren Mund weit öffnen, erschrecken wir vielleicht unser Gegenüber mit den tiefen Abgründen, die sich in der Weite unseres Gebisses dann plötzlich offenbaren. Insbesondere Raucher erliegen schnell der Werbung, die spezielle Zahnpasten für nikotinsüchtige Menschen anbietet, um den Raucher-Belag damit quasi weg zu scheuern. Bleiben Sie lieber bei Ihrer ganz normalen Zahncreme, die Ihren Zahnschmelz mit zusätzlichem Fluor schützt und Ihr sensibles Zahnfleisch unempfindlich macht. Dafür gönnen Sie sich einmal im Jahr eine Zahnreinigung beim Zahnarzt.

**Zahnpasta trocknet Pickel aus:** Viele Zahnpasten enthalten SLES (Natriumdodecylpoly(oxyethylen)sulfat). Es ist ein stark öl- und fettlösendes Reinigungsmittel. Zusätzlich schäumt es noch und wird deshalb in vielen Körperhygieneprodukten wie Duschgels, Shampoos, Flüssigseifen und eben auch Zahnpasten eingesetzt. Allerdings enthalten Zahnpasten auch andere Wirkstoffe, die dazu führen können, dass sich die Pickel noch **stärker entzünden**. Unreine Haut sollte deshalb morgens und abends **gründlich gereinigt** werden. **Tipp:** Etwas **Teebaumöl** mit einem Wattepad auf den Pickel tupfen – das ist auf jeden Fall die bessere Alternative! Insbesondere jüngere Männer haben häufig das Pickel-Problem. Sie greifen oft zu solchen vermeintlichen Hausmittel-Tricks und sind dann bitter enttäuscht, wenn die Wirkung ausbleibt. Hier aber haben wir eine Alternative genannt. Probieren Sie es einfach mal damit. Sonst die gängigen Anti-Pickel-Produkte wählen.



**Durch Rasieren wachsen Haare schneller und dicker nach:** Weder angeregt noch verlangsamt wird der Haarwuchs durch das Kürzen der Haaren. Gerade pubertierende Jungs meinen, sich frühzeitig rasieren zu müssen, um dann schneller „männlich“ zu wirken – falsch! Man sollte getrost auf seinen natürlichen Haarwuchs warten. Wo (noch) nicht ist, wird auch nichts „geloockt“ werden können. Und manche junge Männer müssen sich halt damit abfinden, dass sie weniger Haar- und Bartwuchs haben als andere und ihre Männlichkeit vielleicht erst spät erkennbar wird. Aber zum Trost sei gesagt: So manche Frau steht auch eher auf soft und den sanfteren Typen. Haarwuchs ist übrigens auch genetisch bestimmt. Asiaten zum Beispiel sind generell sanfter und weniger behaart, als Latinos oder Südeuropäer zum Beispiel. Bei denen macht sich nämlich oft schon im Kindesalter der erste Bartwuchs bemerkbar. Allerdings entsteht durch das Rasieren eine Kante an den Haaren, die sie borstiger wirken lassen als die natürlichen Haarspitzen. Dazu hat man als Alternativen dann nur eine Haarentfernung durch Wachs und Epilier-Geräte. So wachsen dann die Haare mit natürlich geformter Spitze wieder nach. Nur spezielle Cremes, deren Wirkstoffe die Aktivität der Haarfollikel hemmen, verlangsamen den Haarwuchs insgesamt.

**Man muss sich jeden Abend abschminken:** Ja, auf jeden Fall sollten Sie diesen Pflegetipp berücksichtigen, selbst dann, wenn die Party noch so lange gedauert hat und Sie sich nur müde ins Bett werfen wollen. Denn Ihre Haut muss sich über Nacht regenerieren. Make-up-Schichten, Talgrückstände und Schmutz hindern sie am Atmen. Hier hilft nur eine sanfte Gesichtsmilch oder ein Reinigungs-Öl. Sie befreien die Haut nämlich von Schmutz und Bakterien. So bereiten Sie übrigens Ihre Haut auch auf die anschließende Schönheitspflege optimal vor. Was nützt es Ihrer Haut, wenn Sie sie eincremen, bevor sie gereinigt ist? Nehmen Sie sich deshalb die Zeit, auch Ihre Haut auf den Schlaf optimal einzustellen. Auch Männer sollten daran denken, wenn sie zum Schminktiegel greifen.

**Fettstifte machen die Lippen süchtig:** Nein, auf keinen Fall! Es gibt keinen wissenschaftlichen Beweis dafür, dass die Anwendung von Lippen-Pflegeprodukten die Lippen austrocknet oder gar süchtig macht – wonach auch? Im Gegenteil: Man sollte sogar immer wieder nachlegen – und zwar dann, wenn die Haut nur geringe Mengen an Lipiden produziert oder die Luft wenig Feuchtigkeit enthält wie im Winter beispielsweise. Dann sollten Sie Lippenpflegeprodukte mehrmals am Tag auftragen. Deshalb sollte auch



der Mann zumindest immer einen **neutralen Fett-Lippenstift** bei sich haben, keine Farben bitte für den Mann. Achten Sie vor allem auf **natürliche Inhaltsstoffe** wie Jojoba, Mandel- oder Avocado-Öl und Ringelblume. Honig pflegt auch spröde Lippen – es gibt auch Lippenstifte auf Honigwachs-Basis. Das schmeckt dann sogar noch gut. Männer sollten der Gesundheit und dem schönen Aussehen ihrer Lippen zuliebe einen Lippenstift immer im Jackett haben.

**Nagellack verhindert das Atmen der Nägel:** Natürlich ist das ein wahrer Irrglaube. Denn dann würden ja Generationen von Nagellackbenutzern ihre Fingernägel erstickt haben. Nägel bestehen aus Horn, sind also leblose Zellen, die gar nicht atmen. Eine Schicht Nagellack kann die Nägel sogar schützen. Allerdings kommt es dabei stark auf die Inhaltsstoffe des Lacks an. Denn es gibt durchaus gesundheitsschädliche und **nagelschädigende Weichmacher** und bedenkliche UV-Filter in einigen Lacken. Nehmen Sie nicht jeden x-beliebigen Billig-Lack, sondern achten Sie neben einem gesunden Inhalt auch auf Markenqualität. Am besten schauen Sie mal vorher bei den Urteilen von „Stiftung Warentest“ rein. Wie wir oben bereits gelesen haben, kann „Mann“ durchaus auch klaren Nagellack auflegen, um die Makellosigkeit seiner Hände und Finger hervorzuheben.

**Von Schokolade bekommt man Pickel:** Hatten es früher doch eh schon gebeutelte Akne-Patienten schwer und mussten auch noch auf die Schokolade verzichten! Allerdings gelten heute solche Ernährungstipps nicht mehr. Denn es ist erwiesen, dass Pickel dann entstehen, wenn man je nach Hormonhaushalt zu viele Hornzellen produziert. Diese verstopfen dann die Poren. Ernährung spielt dabei nicht die entscheidende Rolle. Schokolade setzt aber Glückshormone frei, und deshalb greifen Sie ruhig mal zu einem Stück, aber nicht gleich zur ganzen Tafel.

**Viel Wasser trinken sorgt für eine schöne Haut:** Dies ist zwar der Schönheitstipp von Models und Schauspielerinnen. Aber Wasser trinken allein macht die Haut nicht glatt und prall. Dafür zuständig sind eine gute Durchblutung der Haut und ein straffes Bindegewebe, was man beispielsweise durch regelmäßige Übungen und Gymnastik erreicht. Immerhin regt genügend Flüssigkeit die Durchblutung an. Viel Trinken ist sowieso für den gesamten Organismus wichtig. Aber die Haut unterstützen Sie am besten mit ausreichend viel Feuchtigkeitscreme. Eine gute Pflege für den Tag und für die Nacht

sorgt eher für eine straffe Haut. Und dazu gehört auch die Pflege der von Rasur gereizten Männerhaut – und je nach Situation entsprechenden Schutz vor Sonnenlicht oder extremer Kälte.

## Wie steht's mit der Kleidung?

Kleider machen bekanntlich Leute. Der Mann punktet garantiert, wenn er sich passend, modisch oder elegant kleidet. Natürlich muss die Kleidung **altersgerecht** passen. Ein 60-Jähriger, der sich in ein jugendliches Outfit wagt, mag dabei aber schnell als „Berufsjugendlicher“ verschrien werden.

Er biedert sich entweder den Jungen an oder will mit Klamotten etwas vortäuschen, was er in der Realität nicht leisten kann. Jedes Alter hat deshalb auch seine spezifische Kleidung. Und man kann natürlich auch in jedem Alter mit der Mode gehen. Es gehört schon etwas Überwindung dazu, sich von nicht mehr zeitgerechten Klamotten zu trennen. Hosen mit weitem Schlag waren mal der letzte Schrei, sind aber inzwischen total aus der Mode gekommen. Ältere Herren in sehr engen Jeans dürften auch wohl eher erstaunt belächelt werden. Herren um die 60 können sich sehr wohl modisch kleiden, indem sie beispielsweise trendige Farben wählen, Hemden, die gerade total in sind, oder auch ein T-Shirt mit aktuellem Design tragen. Junge Männer haben es immer leichter. Denn ihnen billigt man auch verrückte Textilien zu. Die dürfen sich auch in den letzten Schrei wagen. Was Kleidung angeht, lohnt es sich immer wieder, die Modeschauen der großen Marken anzuschauen oder in den Online-Katalogen der Haute Couture von Prada über Dior bis Chanel zu blättern. Verfallen Sie aber bitte nicht in „Des Kaisers neue Kleider“ und bilden sich einfach nur tolle Textilien ein. Das geht auch nicht. Sonst stehen Sie im übertragenen Sinne wirklich nackt da.

**Frauen stehen auf coole Klamotten**, und das nicht nur bei sich selbst, sondern auch beim Mann. Denn laut einer Studie punkten bei 66 Prozent der jungen Frauen gut gekleidete Herren sofort. Vor allem beim ersten Kennenlernen ist die Kleidung ausschlaggebend dafür, ob „er“ in den Recall kommt oder nicht. Aber was genau bedeutet es, „**stilvoll angezogen zu sein**“? Was gehört in einen gut sortierten Kleiderschrank? Und wie tief müssen Sie dafür in die Tasche greifen? Und vor allem: Was ziehe ich an, damit man mich noch selbst erkennen kann? Denn allein mit dem Wissen, dass viele Frauen auf modische Männer stehen, ist vielen Kerlen noch lange nicht geholfen. Man ist doch einfach schnell **überfordert**, wenn man sich in den Herren-Textil-Abteilungen großer Modehäuser umschaut. Wer sagt mir wirklich ehrlich, was mir steht und passt? Viele glauben doch,

dass die Verkäufer einem alles aufschwätzen, nur um Umsatz zu machen. Wer hat denn von den vermeintlichen Beratern wirklich die Ahnung, mir das zu empfehlen, worin ich auch vorteilhaft wirke? Passt ein gelber Pulli zur blauen Hose oder eine rote Streifen-Krawatte zum gestreiften blauen Hemd? Manchmal hilft nur der Weg zu einem Spezialisten, zum **Style-Berater**. Modeblogger Max Kiechle, genannt Mex, muss es ja eigentlich wissen. Er sagt über die neuesten Trends in Sachen Männermode: „Die richtigen Klamotten können den eigenen Charakter unterstreichen und verstärken.“ So könne man beispielsweise mit Mode und insbesondere mit den richtigen Accessoires **aus wenig viel machen**. Wenn man zum Beispiel plötzlich Politiker im Fernsehen mit einer metallic glänzenden blauen Krawatte sieht, dann sticht das spontan so sehr ins Auge, dass man sofort positiver gestimmt ist. Man nimmt den Menschen plötzlich ganz anders wahr – Aha! Der kann also auch so. Und weg sind die antiquierten Gedanken über graues Einerlei. Die strahlende hellblaue Krawatte unterstreicht dann plötzlich die Wichtigkeit des Außenministers oder Präsidenten, seine Mode-Kompetenz strahlt quasi auch auf seine politische Kompetenz aus. Was eine Krawatte so alles bewirken kann!

Aber man darf sich auch bei der Auswahl von Mode **nicht verstellen**. Bleiben Sie immer Sie selbst und spielen Sie mit Klamotten nicht einen anderen – das können Sie getrost den Schauspielern überlassen. Denn die müssen ja ständig in fremde Rollen schlüpfen. Wir sehen das ja in den „Daily Soaps“ so treffend: Tomatenrote Röhrenjeans, dazu eine gelbe Strickweste oder ein froschgrünes Hemd: Das ist der letzte Schrei. Dem müssen und sollen Sie nicht hinterher laufen. Sie können auch ganz anders – stylisch aussehen. Achten Sie viel mehr darauf, einen **gepflegten Eindruck** zu hinterlassen. Es heißt heute einfach nicht mehr „dick auftragen“, sondern eher schlicht, cool und lässig rüberkommen. Viel wichtiger ist ein **gebügelter Kragen**, eine Jeans, die nicht gerade aus der Waschmaschinen-Trommel kommt – und vor allem ein gepflegtes Gesicht ohne Drei-Tage-Bart und saubere Fingernägel. Und noch eins: **Die Kombination macht's!** Und lassen Sie Ihre Kleidung nicht gewollt, gekünstelt ausschauen, konstruiert also, sondern: Den Unterschied machen dann doch **gepflegte Schuhe** oder eine **lässige Cap**, und eben nicht das Glitzer-T-Shirt oder die bestickte Jeans.

Unterstreichen Sie ruhig Ihren **eigenen Stil**, wenn Sie ihn gefunden und etabliert haben. Es gibt Männer, die stehen auf englische Mode mit braunen Tweed Stoffen, Wildlederaufsätzen auf Jacken-Ärmeln oder Wachsjacken. Wenn sie diese Linie

konsequent durchziehen, kann das sehr gepflegt aussehen – wie ein englischer Gentleman eben. Aber es gibt natürlich auch zahlreiche Männer, die Ihren **eigenen Stil** noch gar **nicht gefunden** haben. Gibt es eine modische Lösung für solche Männer? Was immer geht, wenn man modisch noch unsicher ist, aber dennoch gut aussehen will: Die Kombination aus Denim-Jeans (die erste klassische blau-weiße von LeviStrauss beispielsweise), weißes V-Neck-T-Shirt und ein lässiges graues Cardigan (legere Strickjacke mit Ausschnitt). Dazu passen ruhig coole Sneakers (Converse von Nike zum Beispiel rocken immer). Wenn Sie einmal auf den Geschmack gekommen sind, merkt man schnell: **Mode kann echt Spaß machen**. Nach und nach können Sie dann mutiger werden. Wer sich modisch dann mehr zutraut, kann auch eine lässige engere Chino-Hose in Bordeaux-Rot oder Oker-Gelb tragen, dazu ein weißes V-Neck und darüber offen ein cooles bunt kariertes Holzfäller-Hemd. Wer diese beiden Kombinationen schon mal im Kleiderschrank hat, der ist für den Anfang gut ausgestattet. Der gesetztere Herr trägt natürlich Anzug in modischer Farbe – je nach Gelegenheit – oder eine farblich abgestimmte Kombination: blaue Leinen- oder Stoffhose und dazu ein gelb-braun kariertes Jackett, darunter einfarbiges hellblaues Hemd mit leichtem Woll-Pullover in Rot oder Dunkelblau – auch Anthrazit wäre passend. Die Anzugfarbe sollte nicht zu streng sein: ein leichtes Grau oder Anthrazit für den Winter, ein Beige oder helles Blau für den Sommer sind angesagt. Man muss auch zum Anzug nicht unbedingt immer eine Krawatte tragen. Ein leichter Rollkragen-Wollpulli in passend abgestimmter dezenter Farbe kann sehr elegant wirken. Auch ein modisches Hemd mit offenem Kragen ist salopp. Einen perfekt sitzenden **Anzug** sollten auch junge Männer auf jeden Fall **immer** im Kleiderschrank haben. Der darf auch ruhig etwas mehr kosten als ein billiges Sonderangebot. Denn man weiß ja nie, ob man nicht plötzlich zu einer Gelegenheit eingeladen wird, die einen Anzug erfordert. Deshalb bitte keinen schwarzen oder weißen Anzug in den Kleiderschrank, sondern ein graues, anthrazitfarbenes oder dunkelblaues Modell, das allroundmäßig verwendet werden kann: zur Beerdigung genau wie zur Hochzeit oder zum Firmenempfang.

Bei jungen Menschen sieht man häufig ein edles **Jackett mit** einer feinen **Jeans kombiniert**, dazu Hemd oder T-Shirt: Passt! Die Kombination aus edel und lässig ist besonders raffiniert und passt vor allem zu jungen Männern. Man weiß sich der gesellschaftlichen Etikette verpflichtet, bleibt aber trotzdem ein Stück cool, eben bei seiner jungen, stylischen und persönlichen Note. Angezogen muss man immer ein

aufeinander abgestimmtes Komplettpaket erreichen. Tipp: Wie teuer darf eine lässige Jeans eigentlich sein? Skandinavische Marken bieten ein minimalistisches und cooles Design für einen guten Preis – maximal 80 Euro, zum Beispiel von „Nudie“, „Acne“ oder „elle-belle“ im Outlet- oder Online-Shop.

Wer gezielt auf **Partnersuche** geht, muss wissen: Wer sich gut, aber auch seinem eigenen Charakter entsprechend beim ersten Date kleidet, der zeigt der Lady ganz deutlich: **Mir ist es wichtig gut auszusehen**. Entscheidend dabei ist, dass man sich in seinen Klamotten selbst **wohl fühlt** und zu sich selber sagen kann: **Ja, jetzt schau ich gut aus!** Es ist keine leichte Wahl, und leider gibt es auch keine hundertprozentig richtige Entscheidung. **Nicht** zu **overdressed** auftreten. Spielen Sie modisch keine Rolle, in die Sie eigentlich gar nicht hineinpassen. Also nicht den **Fred Astaire** spielen, wenn Sie doch eher **John Wayne** sind. „Das perfekte Outfit“ gibt es eben nicht fürs erste Date. Eine gewisse **Individualität** dürfen Sie aber – überzeugt – zeigen. Entscheiden Sie sich lieber für Ihren eigenen Stil als der Masse, dem Mainstream hinterher zu laufen. Mit der richtigen Kleidung tun Sie vor allem auch etwas für sich selbst, für Ihr eigenes Ego und Ihr eigenes Selbstwertgefühl. Und das allein ist schon wichtig genug, sich toll, passend und trendy zu kleiden. Last but not least ist die Kleidung der Türöffner schlechthin: ob im Geschäft, im Beruf, auf der Partnersuche, bei Freunden, im Alltag – ja überall.

## Sie punkten auch mit Benehmen

Ein schlechtes, rüpelhaftes Benehmen kann aus einem Adonis einen Loser machen. Sie können noch so gut aussehen, wenn Sie sich völlig daneben benehmen, reißen Sie weder im Beruf etwas noch landen Sie bei Ihrer Traumfrau. Deshalb sollten Sie sich gute Manieren aneignen. Natürlich brauchen Sie total unterschiedliche Strategien, wenn Sie bei einer Frau punkten wollen oder Ihrem Chef imponieren möchten. Was aber ist ein gutes, angemessenes Benehmen?

So manch einer vergreift sich schnell mal im Ton. Der saloppe Spruch „Gehen wir in Dein Bett oder kommst Du zu mir?“ mag ja noch so cool rüberkommen, aber um wirklich bei Ihrer Angebeteten zu landen, sollten Sie vielleicht einen geschmeidigeren Spruch auf Lager haben. Und wer ähnlich forsche Sprüche mit seinen Nachbarn pflegt, wird bald merken, dass ihm die Menschen ausweichen. Im Büro sollten Sie ganz besonders darauf achten, wie Sie einen kreativen Vorschlag seriös vorbringen und ihn nicht ins Lächerliche ziehen. Sie sehen also: Es ist gar nicht so einfach, sich passend zu benehmen. Deshalb ein paar Grundregeln:

**Reden ist zwar Gold**, aber das schweigende Silber ist der Türöffner im richtigen Benehmen. Hören Sie erst einmal zu. **Wie ist die Situation überhaupt?** Und dann überlegen Sie, wie Sie sich angemessen einbringen. So manch einer hat sich schon um Kopf und Kragen geredet.

Bleiben Sie also erst einmal **zurückhaltend**. Sie haben Zeit zu reagieren. Und in der Zeit liegt die Kunst des richtigen Benehmens. Nehmen Sie sich die Zeit, in die Situation hineinzuhorchen – und dann richtig zu reagieren.

**Beispiel Büro:** Ihr Chef will Vorschläge zur Umsatzsteigerung hören. Ist er angespannt und nervös? Dann reizen Sie ihn nicht noch mit einer überhasteten unausgegorenen Idee. Das wird ihn gegen Sie aufbringen.

**Noch ein Beispiel aus der Arbeitswelt:** Sie möchten eine Gehaltserhöhung. Sagen Sie Ihrem Chef nicht, dass Sie schon eigentlich seit drei Jahren dran wären und andere an Ihnen vorbeigezogen sind. Benehmen Sie sich und wickeln Ihren Chef damit ein, dass Sie ihm eine Win-Win-Situation schmackhaft machen. Denn gibt er Ihnen mehr, sind Sie viel

motivierter und steigern mit ihrem Einsatz den Umsatz. Sie haben tolle kreative Ideen. Die Firma hat also einen vielfachen Mehrwert. Das bringt Sie auf die Überholspur.

Gerade in der Arbeitswelt ist es oft schwierig, den richtigen Ton zu finden. Er kann karrierefördernd sein oder das Aus bedeuten. Allein wenn man einmal die versteckten Botschaften in Arbeitszeugnissen nimmt, weiß man, auf welchem glatten Parkett man sich hier bewegt. Viele Chefs neigen zu provozierenden Sprüchen. **Tipp:** Lassen Sie sich nicht aus der Ruhe bringen. Ziehen Sie cool Ihre zuvor festgelegte sachliche Linie durch. Das ist es ja gerade: Man will Sie zu **emotionalen Ausrutschern provozieren**. Lassen Sie Ihren Chef ruhig lästern. Sie haben aber nur ein Ziel: Entweder wollen Sie überzeugend mit guten Argumenten, die Sie sich vorher zurecht gelegt haben, um eine Gehaltserhöhung, Beförderung oder neue Stelle werben, oder aber Sie haben ein durchdachtes Konzept und kreative Ideen vorzutragen. Bleiben Sie ruhig, ignorieren Sie Provokationen. Tun Sie einfach so, als hätten Sie sie nicht gehört. Denn sonst würden Sie ja genau den Vorwand liefern warum Ihr Chef Ihnen die Beförderung verweigert. Bleiben Sie bei Ihrer Linie. Das wird ihn beeindrucken, denn sonst stellt er sich ja selbst bloß. Manchmal ist auch klare Kante angesagt. Haben Sie den Mut, wenn Ihr Chef bei der dritten Gehaltsverhandlung weiter ausweichend laviert, den Stier bei den Hörnern zu packen: „Lohnt es sich überhaupt weiter zu verhandeln oder haben Sie das Thema längst innerlich abgeschlossen? Dann weiß ich wenigstens, woran ich bin.“

**Beispiel Traumfrau:** Versuchen Sie nicht beim ersten Date, Ihre Traumfrau mit flotten Sprüchen abzuschrecken. Bleiben Sie immer Gentleman und zeigen **Charakter**. Machen Sie sich nicht zum Clown. Frauen stehen auf **Typen mit Stil** – auch heute noch in Zeiten der Emanzipation. Im Grunde genommen will Frau noch immer in den Mantel geholfen werden, den Vortritt haben und galant bedient werden. Wenn Sie sich mal näher kennen, dann dürfen Sie auch lockerer werden – aber auch hier gilt: In die Situation erst einmal hineinhorchen. Vielleicht steht die Lady ja gar nicht auf flotte Sprüche, sondern eher auf antiquierte Romantik. Erkennen Sie das und benehmen Sie sich dann danach auch richtig. Benehmen ist immer auch abhängig vom Partner. Da müssen Sie halt flexibel bleiben.

**Beispiel Freunde:** Auch seinen Freunden gegenüber sollte man sich benehmen. Wenn Sie echte Freunde gewinnen wollen, dann müssen die es auch aushalten, dass Sie mal „Nein“ sagen und sich nicht dem Gruppenzwang ergeben. Das findet Beachtung. Und lassen Sie



nicht unter „Kumpels“ die Sau raus. Das kommt nicht immer gut an. Spielen Sie mit, aber spielen Sie nicht unbedingt immer den PausencLOWN. Überlassen Sie es ruhig mal den anderen, im Mittelpunkt zu stehen. Die kicken sich schon früh genug selbst raus.

Bleiben Sie **bescheiden** und **verbindlich**. Verstellen Sie sich nicht. Bleiben Sie sich selbst treu. Entweder akzeptiert man Sie so – oder nicht. Wer Sie nur wegen Ihrer Schauspielereien mag, ist nicht wirklich Ihr Freund. Der sucht nur billige Unterhaltung. Echte Freunde helfen sich gegenseitig, ganz egal, wie Sie aussehen. Ob dick oder dünn, lang oder kurz, Sie sind so wie Sie sind und können das nicht ändern. Also, auch im Freundeskreis gilt: Haltung bewahren und sich nicht zum Affen machen – auch nicht machen lassen! Wenn Ihnen die Clique zu oberflächlich wird, dann gehen Sie. Sie werden sehen: Mit einem guten Auftritt, einem korrekten Benehmen kommen Sie überall bestens an, das öffnet Ihnen die Türen. Und reißen Sie auch keine billigen sexistischen Frauenwitze, nur um sich zu profilieren. Das geht daneben.

Seien Sie immer nett, höflich und zuvorkommend. Brausen Sie nicht wegen jeder Kleinigkeit cholerisch auf. Unterm Strich hat der **liebe Typ mehr Erfolg** – auch wenn ihn die vermeintlichen Machos als **Softie** belächeln. Die Machos ecken nämlich an. Sie mögen sich in so mancher Situation zwar mit Gewalt durchsetzen, doch irgendwann schlagen so viele Leute einen Bogen um diese Berufs-Rechthaber, dass sie sehr einsam werden. Keiner will nämlich mehr mit Ihnen etwas zu tun haben. In ihrer Nähe ist das Leben unangenehm, immer stressig, weil man ständig wieder mit einer Attacke rechnen muss. Wie peinlich ist es, in einer solchen Umgebung mitzuerleben, wie die Bedienung zur Sau gemacht wird oder Verkäuferinnen angepöbelt werden. Man möchte im Boden versinken. Oder nehmen Sie nur den ständig über alles meckernden Nachbarn: Würden Sie sich länger mit ihm unterhalten? Doch wohl eher nicht. Sie machen einen großen Bogen um ihn und gehen ihm aus dem Weg.

So entscheidet das Benehmen auch darüber, ob man **soziale Kontakte** hat oder nicht. Ein Sprichwort fasst das so treffend zusammen: „**So wie man in den Wald hineinruft, so schallt es auch wieder zurück!**“ Wer cholerisch tobt, muss mit Gegenwehr rechnen. Solche Menschen leben ständig auf Hochtouren. Sie provozieren schon mit der Art ihres Benehmens. Und sie können noch so toll aussehen und die modernsten Klamotten tragen: Das widerliche Benehmen macht alles kaputt. Aber gottseidank ist es so, dass meistens die

gut aussehenden Männer ihre tolle Wirkung auf andere Menschen genau kennen – und sich auch dementsprechend nett benehmen. Oder haben Sie schon mal einen tobenden Adonis gesehen? Das passt doch auch gar nicht zusammen. Im umgekehrten Fall kann auch ein nicht so attraktiv aussehender Mann mit der Kraft seines guten Benehmens vieles wettmachen. Bei gutem Benehmen kommt nämlich auch eine Menge zurück. Die Nähe solcher Menschen wird gesucht, weil es angenehm ist, in ihrer Gegenwart zu sein. Da ist **Harmonie**.

Mit Benehmen können Sie auch noch in anderer Hinsicht punkten. Ein gutes, gepflegtes Auftreten stärkt Ihr **Selbstvertrauen**. Sie wissen: Andere können Ihnen gar nicht böse sein und Ihnen aggressiv gegenüberreten. Sie strahlen **Wärme** aus, **Freundlichkeit** und ein **Lächeln** vielleicht. Damit können Sie jede Situation meistern. Und nichts ist erfolgreicher, als mit seinen Mitmenschen gut auszukommen. Ihr eigenes Ego gewinnt, ohne überheblich zu wirken. Sie werden souveräner. Das stärkt Selbstwert und lässt Sie auch **kritische Situationen** gut überstehen. Probleme fallen Ihnen leichter, weil Lösungen Ihnen mit dieser Einstellung quasi zufliegen.

Benehmen gibt auch Halt in einer **Welt**, die **stark im Fluss** ist. Internet, soziale Netzwerke, Smartphone, SMS oder Mails prägen unser Leben. Eine eigene **verkürzte Sprache** sorgt manchmal für **Missverständnisse**. Wer sich trotz aller Hektik auch hier zu benehmen weiß, verdient Anerkennung, sorgt für Klarheit. Die **Unverbindlichkeit des Webs** gestaltet ja unser Leben heute oft so schwierig. Wir machen **per SMS Schluss** oder antworten unangenehmen Zeitgenossen erst gar nicht. Genauso leicht wie wir heutzutage schnell weltweit Kontakte knüpfen, genauso schnell können wir vermeintliche **Freundschaften** auch wieder **canceln**, Leute einfach ignorieren. Das **World Wide Web macht unser Leben** auch in gewisser Weise **belanglos, unverbindlich** und eher beiläufig. Treten Sie verbindlich auf, überlegen Sie sich, mit wem Sie Freundschaften schließen, denn diese sind ernst zu nehmen. Drücken Sie nicht leichtsinnig auf die „gefällt mir“-Taste bei den sozialen Netzwerken. Setzen Sie sich erst wirklich damit auseinander. Wer so auftritt, gewinnt echte Freunde – auch im Netz. Und mal ehrlich: Das Internet hat schon Tausende Beziehungen über die Kontinente hinweg erfolgreich geknüpft, eben weil Leute sich auch **digital benehmen** konnten.

## **Benimm-Regeln fürs Internet und Handy**

Zeigen Sie gerade auch als Mann Benehmen im Internet und mit dem Handy. Dann punkten Sie auch hier – und das ist für die heutige digitale Welt, in der wir nun mal leben, wichtig. Um Ihnen das digitale moderne Leben ein wenig leichter zu machen, hier nun einige **Benimm-Regeln fürs Internet und Handy**:

Schicken Sie **nicht zu große Dateianhänge**. Das ist wie Verreisen mit Übergepäck. Dort zahlen Sie bekanntlich für jedes Kilo extra. Und im Netz bremst oder blockiert es gerne das System.

**Digitaler Schriftverkehr in Versalien (Großbuchstaben)** schreit zum Himmel und wirkt absolut penetrant. Und es ist obendrein nur schwer lesbar.

**emails** die in **kleinbuchstaben**, und mit **falscher Zeichensetzung** verfasst sind lassen sie ungebildet oder, faul erscheinen.

Sie sollten nicht wie ein **Roboter** emailen. Versuchen Sie deshalb stets, auch im digitalen Schriftverkehr etwas **menschliche Wärme** einzubringen. Sie sind doch ein Mann, dem sich die Türen öffnen sollen. Also setzen Sie auch die Waffen des Mannes ein. Man kann auch digital recht nett sein und flirten.

Bedenken Sie Ihre **Lautstärke beim Tippen** – und dies ganz besonders, wenn Sie mit Kollegen in einem Großraumbüro sitzen. Ihre Tastatur ist kein Maschinengewehr. Hämmern Sie nicht in die Tasten und vor allem lassen Sie Ihren Frust oder Ihre Wut nicht am Keyboard aus.

Es ist tabu, **auf fremde Bildschirme zu starren** – und dann eventuell auch noch dazu deplatzierte Kommentare abgeben. Auch als Chef sollte dieser überraschende Kontrollblick unterbleiben, denn das ist unterste Schublade. Tipp: Verhalten Sie sich wie am FKK-Strand: Persönliches geht Sie hier nichts an.

Teilen Sie in Emails, SMS oder Chats nicht ständig mit, dass Sie **beschäftigt** sind. Das erweckt nämlich genau den gegenteiligen Eindruck: Sie haben nichts zu tun und haben keine Bock auf Konversation.

Beschränken Sie sich auf wirklich **relevante Mitteilungen**. Hunger und Ermüdung gehören da nicht hin. Das sind keine interessanten Statusmitteilungen, sondern langweilen und nerven.

Wenn Ihnen mal das Pech passiert ist, dass Sie Mitteilungen an den **falschen Adressaten** geschickt haben oder Email-Weiterleitungen verunglückt sind, dann **entschuldigen** Sie sich **nicht** auch noch. Das macht die Situation nur noch schlimmer. Denken Sie das nächste Mal einfach genau nach, bevor Sie etwas veröffentlichen.

Gewöhnen Sie sich auch in den hektischen Medien Internet und Handy an, bevor Sie die Enter- oder Sende-Taste drücken noch einmal den **Text genau durchzulesen** – auch das Adressfeld und der passende Betreff sind wichtig.

**Verzichten** Sie möglichst darauf, **Massen-Emails** oder **-SMS** zu verschicken. Wenn jemand merkt, dass er einer unter vielen ist, fühlt er sich nicht ernst genommen. Und manche Inhalte bespricht man am besten nur ganz persönlich untereinander. Die gehen keinen anderen etwas an. Im Übrigen verrate ich anderen damit meinen Verteiler beziehungsweise meine Emaillisten. Sonst kann man sich ja gleich als Marktschreier betätigen oder im Stadion vor 50.000 Zuschauern bekennen, dass man schwul sei oder jemandem einen Heiratsantrag macht.

Es kann wirklich hilfreich sein, ab und zu mal seinen **eigenen Namen** zu **googlen**, um mal die eigenen **digitalen Klone** kennenzulernen. Manchmal möchte man im Boden versinken, was da alles auftaucht. Selbst, wenn Sie nur bei einer Zeitung einen drastischen Kommentar abgegeben oder in Blogs abgelästert haben, kann das in den Suchmaschinen plötzlich auftauchen. Überlegen also genau, wo Sie Ihre digitalen Spuren hinterlassen. Manchmal ist es besser, unter einem **Nick** zu agieren. Überlegen Sie sich genau, welche **Fotos** Sie im Netz hinterlegen. Es ist nur schwer, **wieder etwas einzufangen** und zu löschen, was Sie einmal im Netz hinterlegt haben. Viele Chefs schauen heute gerne mal bei Google vorbei, um zu sehen, ob der Kandidat nicht irgendwann einmal in einer schwachen Minute oder in seiner Sturm- und Drangzeit Dinge veröffentlicht hat, die ihn buchstäblich entblößen. Da kann ein publiziertes Saufgelage auch das Aus in der Bewerbung oder fürs Weiterkommen bedeuten. **Tipp:** Stellen Sie nur Bilder ins Netz, die auch Ihre Mutter freigegeben würde.

Verwechseln Sie die Gabel nicht mit Ihrem Handy, wenn Sie mit Kollegen, Verwandten, Freunden oder der Partnerin an einem Tisch sitzen. Solange jeder einmal eine SMS verschickt, ist es noch ok. Am besten gilt: **Bei Tisch ist das Benutzen des Handys tabu.**

Schalten Sie auf lautlos, wenn Sie unbedingt erreichbar sein müssen, als Arzt oder Feuerwehrmann in Bereitschaft sind oder Ihre Frau kurz vor der Entbindung steht.

Es ist ja so beliebt, sich in **sozialen Netzwerken** zu tummeln. Man ist stolz auf die Masse von Followern. Für Stars und Sternchen mag das gelten und praktisch sein, um seine Community zu informieren und bei Laune zu halten. Aber bedenken Sie: Sie könnten es bereuen, sich mit nahen Verwandten, Ex-Partnern oder Mitarbeitern in sozialen Netzwerken zu befreunden – nicht nur, weil dort eine andere Sprache herrscht als am Arbeitsplatz. Als Chef zum Beispiel kommt der Zeitpunkt, wo man auf Distanz gehen muss. Und wollen Sie Ihre Ex wirklich in Ihrer Nähe haben, bis dass der Tod Sie scheidet? **Überlegen** Sie sich das **gut** und ganz gewissenhaft, bevor Sie **in sozialen Netzwerken Freundschaften eingehen** – und mit wem!

Es hat sich leider in der digitalen Welt eine abgehackte, **verkürzte Sprache** entwickelt, weil zum Beispiel eine SMS nur maximal 160 Zeichen haben darf. Trotzdem sollten Sie **keine** umständlichen, wenig gebräuchlichen **Abkürzungen** verwenden wie zum Beispiel NDDEW = nur damit Du es weißt! Beschränken Sie sich auf gängige Kürzel, die unschwer jeder versteht. Manche stehen eben auch auf der Leitung und verstehen dann nicht einmal „4you“ – for you oder für Dich, weil Sie im Moment in einem ganz anderen Film sind. (siehe unten die Liste der unbeliebtesten Abkürzungen)

Nochmals zur Schrift: Genauso wie durchgehende Klein- oder Großschreibung unterlassen werden sollten, müssen Sie natürlich auch alle **Vokale** setzen, wo sie nötig sind, und vergessen Sie nicht die **Satzzeichen**.

Ihre **Mitteilungswut** müssen Sie unbedingt **in Grenzen halten**, auch wenn Sie bekannt dafür sind, eine Quasselstrippe zu sein. Denn nicht jedem ist es möglich, seinen Tagesablauf für einen zeitfressenden Spontanchat zu unterbrechen.

Auch wenn Cafés **kostenfreies Wi-Fi** anbieten, gilt als **Etikette**: Die erste Stunde kostet Sie das einen Cappuccino und einen Muffin. Die zweite Stunde nur noch einen Keks.

Habe3n Sie eine Verabredung, ein erstes **Date** mit Ihrer Traumfrau, dann **googlen** Sie das **nicht vor dem ersten Treff**. Lassen Sie sich doch wenigstens ein paar Tage lang verzaubern. So viel Kribbeln darf's sein.

Wussten Sie, dass Ihr **Handy** einen „**Romantik-Modus**“ hat? Schalten Sie es einfach vor einem Rendezvous ab. Es ist absolut unschön, vom Klingen beim Date aus der Romanze gerissen zu werden.

Wer darf eine **Beziehung digital beenden**? – Richtig, **nur R2D2!** Er-zwo de-zwo war ein Astromech-Droide, der wie ein Mechaniker Raumschiffe reparieren konnte, quasi ein kleiner lustiger Roboter aus Star Wars. Wie gesagt, nur der darf digital Schluss machen, kein anderer.

Insbesondere in Anwesenheit anderer Personen sollten Sie es **unterlassen**, auf **Handys, Computer, Drucker** oder **Fotokopierer zu schlagen**. Wenn die nicht funktionieren, ist das nur auf menschliches Versagen zurückzuführen.

Der **Betreff** einer Email ist das Einfallstor. Er entscheidet, ob die Mail geöffnet wird oder nicht. Enttäuschen Sie deshalb Ihre Kommunikationspartner nicht. Denn **was draufsteht, muss auch drin sein** – wie bei Umzugskartons.

Ein Muh oder ein Lachsack kann ja manchmal witzig sein, nicht aber in der Konferenz oder beim Date. Deshalb gilt bei den **Klingentönen** wie im normalen Leben: **Kleider machen Leute** und **Klingeltöne** eben **auch**. Wählen Sie deshalb Ihr akustisches Accessoire sehr bewusst aus.

Und last but not least die **Begrüßung**. Der Unterschied zwischen „Sehr geehrte(r)“ und „Liebe(r)“ ist der wie zwischen Knicks und Küsschen. Wählen Sie deshalb Ihre digitale Begrüßung **bewusst** aus. Sie ist Ihr **virtuelles Lächeln**, mit dem Sie ein **Gespräch eröffnen** – erfolgreich oder weniger erfolgreich.

## **Die nervigsten Abkürzungen im Netz**

Damit Sie sich in Ihrem Netz-Benehmen nicht zu sehr blamieren, geben wir Ihnen hier einige Hilfen dafür, was Sie unbedingt unterlassen sollten. Der Internet-Dienstleister

Yahoo mit eigener Suchmaschine hat einmal eine Umfrage unter über 4000 Usern darüber gestartet, was denn wohl die nervigsten Abkürzungen im Netz sind.

Dabei belegte „**ROFL**“ Platz eins für „Rolling on floor laughing“ = sich vor Lachen auf dem Boden rollen. 34,7 Prozent der User fanden das als unbeliebteste Abkürzung. Auf den weiteren Plätzen folgten:

**GIG** für „giggle“ = kichern.

**LOL** für Laughing Out Loud = zum Ausdruck bringen, dass man sich bestens amüsiert. 37 Prozent lesen es zwar oft, aber 32,7 Prozent mögen es nicht. Aber immerhin noch 19,5 Prozent benutzen es selbst, obwohl es so unbeliebt ist.

**MMN** = „Meiner Meinung nach“ – auch davon hält das Internetpublikum wenig.

**XXX** für „Kuss, Kuss, Kuss“ – auch das mögen 31,2 Prozent nicht.

**HDL** = „Hab’ Dich lieb“ mögen auch viele nicht. Stattdessen verwenden rund zehn Prozent gerne Abkürzungen wie:

**THX** = „Thanks“ – Danke!.

**CU** = „See you“ – bis bald.

**OMG** = „Oh my God“ - Oh mein Gott als Ausdruck des Erstaunens.

**4U** = „For you“ setzen immer noch acht Prozent als ihr Kommunikations-Repertoire ein.

## **Zeigen Sie Ausstrahlung und Aura**

Was nützen gutes Aussehen und tolle Klamotten, wenn Sie keine Ausstrahlung haben? Die so genannte **Aura** – quasi die Wolke, die Sie umgibt - ist es doch, mit der man ganze Räume füllt. Kennen Sie das? Da betritt jemand den Saal, ist attraktiv, alle Blicke richten



sich auf ihn. Vielleicht heißt er noch Sebastian oder Alexander. Man hört förmlich das „Wow“ der Anwesenden. Er ist gut gekleidet und kann sich auch wunderbar sicher bewegen. Aber das Sahnehäubchen ist schließlich seine Ausstrahlung. Er gibt was her. Woran ist Ausstrahlung festzumachen? Der offene Blick, das einnehmende sympathische Wesen, die Natürlichkeit, Charme, Bewegung – ja, das alles schafft Ausstrahlung.

Nun werden Sie einwenden: **Ich kann das aber nicht.** Richtig, nicht jeder strahlt aus. Aber man kann es **lernen.** Stellen Sie sich vor den **Spiegel** und beobachten Sie sich mal selbst: wie Sie wirken, sich bewegen und Menschen für sich vereinnahmen können. Nehmen Sie sich selbst erst einmal bewusst wahr. Sie kennen sich doch noch gar nicht ganz. Oft werden wir doch erst darauf aufmerksam, wenn Leute uns beobachten und sagen: „Mensch, hast Du aber offene Augen, ich bin fasziniert!“ Und dann gehen Sie ganz anders damit um. Dann setzen Sie nämlich die Kraft Ihres einnehmenden Blicks gezielt ein. Wenn Sie wissen, wie Sie auf andere wirken, können Sie doch ganz anders agieren. Sie stellen Ihre Projekte viel überzeugter vor. Sie werden selbstbewusster. Denn Sie wissen ja, dass Sie im Grunde genommen keine Gegner haben. Die Leute sind von Ihnen überzeugt und Sympathie kann so vieles bewirken, zum Positiven entscheiden. Sie sind der Gewinner und nehmen dabei so viele Leute mit, die Ihnen alle die Tür ganz weit aufhalten. Das ist übrigens im Verkäufer-Latein ein ganz wichtiges Erlebnis. Fangen Sie Kunden mit der Kraft Ihrer Ausstrahlung ein. **Machen Sie Umsatz mit Ihrer Aura.** Und was im Verkauf gilt, zählt natürlich auch bei der Partnersuche. Die Aura ist das I-Tüpfelchen, quasi der Tropfen, der das Fass der Zuneigung zum Überlaufen bringt oder den Schnee zum entscheidenden ersten Date dahinschmelzen lässt.

Wenn Ihnen jemand gesagt hat: „Deine Augen faszinieren mich. Ich bin so geblendet von Deinem Blick. Du strahlst so viel Vertrauen aus. Ich würde Dir mit diesem Blick alles abkaufen.“ Dann schauen Sie in den Spiegel und beobachten sich selbst. **Erkennen Sie die Kraft Ihrer Ausstrahlung,** und sie werden sie in Zukunft noch bewusster einsetzen. Das ist Ihr natürliches Kapital. Lassen Sie es nicht ungenutzt unter dem Scheffel verkümmern. Und vor dem Spiegel können Sie Ihre Ausstrahlung noch verfeinern. Üben Sie Gesten, Haltung, Vortrag, Ansprache, Gespräch, Small Talk. Lächeln Sie und beobachten sich dabei.



Wenn es Ihnen niemand von außen sagt, fragen Sie doch mal Ihren besten Freund oder Ihre beste Freundin. Lassen Sie sich charakterisieren und bewerten. Ach, bin ich wirklich so? Habe ich diese Aura? – Interessant, wusste ich gar nicht! Dann erst fühlen Sie Ihre Ausstrahlung. Und schon stärkt das Ihr Selbstbewusstsein. Wie kann man auch Aura selbst messen? Das muss einem ja mal gesagt werden. Dann fallen Ihnen viele Dinge im Leben leichter. Aber passen Sie auf, dass Sie nicht überheblich werden. Wie heißt es so schön: Der Gentleman genießt und schweigt. Das ist zwar zunächst einmal auf einen heißen Seitensprung gemünzt. Aber im übertragenen Sinne sollten Sie gleichsam Ihre neu erkannte Aura zur Kenntnis nehmen und sie einfach nur wirken lassen. Überspannen Sie nämlich den Bogen, wirkt es überheblich. Und das kommt nicht gut an. Also: Freuen Sie sich einfach nur über Ihre neu entdeckte Strahlkraft. Gut zu wissen, wie man wirkt, aber mehr auch nicht. – Verstanden?

## **Bildung hat noch nie geschadet, nur Einbildung**

Tun Sie etwas für Ihre Bildung, insbesondere für die Allgemeinbildung. Lesen Sie **Zeitung**. Schauen Sie **Nachrichten**. Informieren Sie sich regelmäßig in den Newsportalen des Internets. Seien Sie belesen und weltmännisch. Das kann nie schaden. Sie wollen doch mitreden. Also müssen Sie auch was zu sagen haben. Wenn Sie nur langweilige Sprechblasen von sich geben, sind Sie für andere wenig interessant. Wer einen breiten Horizont hat, kann in der Öffentlichkeit ganz anders glänzen – und der kommt auch ganz anders an. Weil er nämlich wahrgenommen wird – „Ach, das ist doch der, der so gut Bescheid wusste, so weltgewandt ist“ und so weiter. Man redet über Sie und sucht Ihre Nähe. Denn wenn Sie dabei sind, ist immer was los.

Lassen Sie aber Ihre Bildung auf keinen Fall zur **Einbildung** werden. Denn das macht Sie **arrogant**. Arroganz verschließt Türen, statt sie zu öffnen. Genießen Sie Ihre Überlegenheit, zeigen Sie sie aber nicht. Geben Sie anderen nicht das Gefühl, schwächer zu sein. Setzen Sie also Ihr Wissen nicht ein, um andere vorzuführen oder bloßzustellen. Denn das treibt sie nur weg und macht Angst. Menschen sollen sich doch in Ihrer Umgebung wohlfühlen.

Wer gebildet ist, tritt gewandt auf. So meistern Sie jeden Small Talk, bewegen sich geschmeidig in Gesellschaften, am Arbeitsplatz und auf der Partnersuche. Setzen Sie Ihr Wissen, Ihre Intelligenz als subtile Waffe ein. Machen Sie es ganz geschickt. Die anderen sollen eben nur merken, dass Sie kompetent sind – mehr nicht. Und spielen Sie nie den Besserwisser oder Rechthaber. Manchmal ist es eher geschickt, andere bei ihrer falschen Behauptung zu lassen. Das entlarvt sie nämlich irgendwann schon selbst. Es genügt ein kurzes „Ich sehe das aber anders“. Wer daran interessiert ist, die „Wahrheit“ zu erfahren, kommt automatisch auf Sie zu.

Bildung ist nie verkehrt. Sie gibt Ihnen einen beruhigenden Vorsprung, aus dem heraus Sie sicher auftreten können. Mit dem Wissen im Hinterkopf können Sie sich auf die wesentlichen Dinge konzentrieren.

**Beispiel:** Wenn Sie sich um einen Job bewerben, können Sie das Thema Bildung oder Fachwissen getrost als sichere Bank zur Kenntnis nehmen. Konzentrieren Sie sich daher auf Fragen wie: Warum bewerbe ich mich ausgerechnet bei dieser Firma? Was prädestiniert mich so sehr für diesen Job? Welchen Mehrwert hat die Firma von meiner Arbeitskraft? Warum will ich meine Stelle wechseln? (Um Gottes Willen keine Phrasen wie „Ich suche eine neue Herausforderung!“)

Die Fachfragen aus Ihrem Arbeitsgebiet meistern Sie sowieso mit Bravour und die möglichen Allgemeinfragen beunruhigen Sie nicht. Konzentrieren Sie sich also getrost darauf, Ihre Bewerbung plausibel erscheinen zu lassen und Ihrer künftigen Firma so richtig schmackhaft zu machen.

Sie sehen also: Bildung gibt auch Sicherheit, Selbstwertgefühl, Kompetenz.

**Bildung** muss täglich **neu erarbeitet** werden. Unsere Welt verändert sich so schnell. Insbesondere in den Kommunikations-Technologien müssen wir uns „State of the Art“ halten, also immer auf den aktuellen Stand der Technik bringen. Sie können dabei so schnell „out“ sein. Machen Sie sich nur einmal folgendes klar: Ende des vergangenen Jahrhunderts kam das Internet erst einmal so richtig in Schwung. In nur zehn bis fünfzehn Jahren hat es unser Leben total verändert. Emails, Laptops, Handys und SMS sind aus unserem heutigen Leben nicht mehr wegzudenken. Sie bestimmen, wie wir arbeiten und welcher Technik wir uns dabei bedienen. Wer hier nicht mitmachen will, ist raus aus dem

Geschäft. Informieren Sie sich deshalb immer über neue Trends. Man muss nicht gleich der Trendsetter sein und das neueste Smart-Phone vorzeigen. Aber Sie wollen ja mitreden. Sie brauchen (noch) keinen Tablet-PC. Aber es könnte sein, dass Ihr Desktop-PC bald so überholt, weil unbeweglich ist, dass Sie ihn verschrotten können. Also gehört es auch zu den Waffen des Mannes, in dieser Liga mitzuspielen, sonst sind Sie bald Kreisklasse C.

Wer meint, mit seinem Stand der Bildung fertig zu sein, der hat sich gewaltig geschnitten. Wer sich nicht mehr bewegt und sich auf sein einmal erarbeitetes Wissen meinte ausruhen zu können, der ist geistig unflexibel. **Bildung ist ein lebenslanger Lernprozess** bis ins hohe Alter. Wer aufhört, sich weiterzubilden, gibt sich selber auf, der Anfang vom Ende. Sich ständig neues Wissen anzueignen hält einen auch **fit**. Zwar geben uns die Suchmaschinen im Internet unendliche Möglichkeiten, Wissen anzuzapfen. Aber sie bieten auch die Gefahr, dass man träge und faul wird, sich zu sehr auf die digitale Welt verlässt. Es ist gut zu wissen, dass man weiß, wo etwas zu finden ist. Das ist aber nur die eine Seite der Medaille. Mit der anderen, der des sich **Weiterbildens**, behält man seine grauen Zellen im Hirn in Bewegung. Das allein für sich genommen ist schon wichtig und beugt Alzheimer vor. Aber wenn wir als Männer punkten wollen, dann reicht eben nicht das Wissen, dass ich bei Google nahezu alles erfahren kann. Ich brauche konkretes abrufbares Wissen in meinem Kopf beispielsweise im Bewerbungsgespräch, bei der Vorstellung, in der Präsentation, beim Meeting, in der Entwicklung von Projekten – ja und auch emotional, wenn ich um eine neue Partnerin werbe. Ich kann nicht ständig sagen: „Moment mal, ich google mal eben!“ Das geht gar nicht.

Schließlich erweitern Sie mit dem ständigen Verbessern Ihres Wissens den eigenen Horizont. Ihre Welt wird größer – und reicher. Selbst wenn es nicht wichtig ist für Ihren Beruf. Aber nehmen Sie nur einmal unser Weltall. Das Wissen um neue Planeten, um die Weite des Alls, um die Beschaffenheit auf Nachbarplaneten und letztlich auch um die Frage „**Woher kommen wir?**“ gibt Antworten auf Fragen, die uns berühren. Oder zu wissen, wie moderne Medien unser Leben ausforschen und abspeichern, um uns dann subtil mit neuen Produkten zu bombardieren, ist doch eine ganz wichtige Erkenntnis. So wie das Netz wahnsinnige Möglichkeiten bietet, lauern auch ganz neue Gefahren. Und wenn Sie als Mann dort bestehen wollen, müssen Sie das erst einmal wissen und sich dann entsprechend verhalten. **Ihr Wissen wird zur Waffe und zum Türöffner schlechthin.**

## Mehr Chancen im Leben

Welche Auswirkungen haben nun all diese Dinge wie Kleidung, Aussehen, Benehmen oder Ausstrahlung und Wissen? **Sie haben mehr Chancen.** Viele Dinge fallen Ihnen leichter. Sie bekommen den besseren Job, haben mehr Geld. Sie sind erfolgreicher bei der Partnersuche. Bleiben wir einmal bei der **Partnerin**, die Sie sich erträumen, quasi bei Ihrer **Traumfrau**. Erst die Kombination aus den oben erwähnten Pluspunkten öffnet Ihnen die Türen. Wenn Sie nur beschlagen sind, aber auf Ihr Aussehen keinen besonderen Wert legen, werden Sie tatsächlich weniger erfolgreich sein. Auch wenn Ihnen die Kosmetik in Sachen Kleidung, Aussehen und Auftritt gelingt, Sie aber ein ungehobeltes Benehmen haben, wird Ihnen das auch wenig helfen.

## Chancen bei Frauen erhöhen

Für manche ist der Beruf das Wichtigste im Leben, für andere eher die Partnerwahl. Wir sind nun mal Menschen, die nicht gerne allein in einer Kartause das Zeitliche segnen wollen. Wir suchen die Zweisamkeit. Insofern steht die Partnersuche ganz oben auf der Agenda des Lebens. Mit den bereits gegebenen Tipps erreichen Sie schon viel. Mehr Erfolg haben Sie dabei, Ihre Traumfrau zu finden, wenn Sie folgende Kapitel genau studieren.

Dazu ist es zunächst einmal wichtig zu wissen, **wie Frauen ticken**. Es gibt bestimmte **Flirt-Signale**, an denen Sie erkennen, ob die Lady auf Sie steht. Frauen überlassen zwar gerne den ersten Schritt dem Mann. Aber der will ja auch eine gewisse Sicherheit haben, ob es angebracht ist, die Dame seiner Wahl auch anzusprechen. Man holt sich nicht gerne einen Korb – vor allem nicht in Gesellschaft. Wer blamiert sich freiwillig selbst vor seinen Kollegen! Deshalb hier einige **Hinweise**, an denen Sie erkennen, ob die Frau, die Sie ansprechen möchten, überhaupt **Interesse an Ihnen** hat.

„**Baby, ich will Dich. Jetzt!**“ – so direkt sagt es garantiert keine Frau. Aber sie zeigt Ihnen mit Hilfe zahlreicher, subtiler **Zeichen** ihr Interesse. Schauen Sie also genau hin. Man weiß aus der Forschung, dass Frauen fünfmal mehr erotische Signale aussenden als

Männer. Sie können deshalb nur erfolgreich flirten, wenn Sie schnell lernen, diese Geheimsprache zu entschlüsseln und dabei Fehlinterpretationen zu vermeiden. Das geht ganz einfach. Schauen Sie der Frau auf den Körper (das machen Sie doch sowieso am liebsten!). Die Lady zeigt Ihnen nämlich genau so, ob sie auf Sie steht:

**Kopf und Gesicht:** Blickkontakt ist die mindeste Voraussetzung dafür, eine Frau anzusprechen. Sie schauen doch nicht in die Wolken und sprechen dann die Dame an! Blicken Sie ihr am besten mit Pausen ins Gesicht, aber immer wieder. Kommt dann noch ein Lächeln hinzu, dann dürfen Sie das als Einladung verstehen. Andernfalls würde sie auch Ihrem Blick ausweichen. Dann gehen Sie im Gespräch folgende Checkliste in Ruhe durch: Glänzen ihre Augen, wenn sie Sie ansieht? Sieht sie Ihnen auf den Mund, wenn Sie sprechen? Blinzelt sie häufig? Legt die von Ihnen angesprochene Frau ihren Kopf schräg? Denn dann ist sie wahrscheinlich interessiert. Konzentrieren Sie sich aber bitte nicht nur noch auf die Körpersprache Ihres Gegenübers. Frauen lieben nämlich Männer, die Ihnen gut zuhören. Und das müssen Sie dann auch durch entsprechende Körperhaltung zeigen. Ziehen Sie erstaunt Ihre Augenbrauen hoch oder öffnen Sie weit ihre Augen als Zeichen eines „Aha!“. Schauen Sie Ihr in die Augen. Folgen Sie aufmerksam dem, was sie zu sagen hat.

**Arme und Hände:** Wenn sie die Arme verschränkt, dann ist das eine abwehrende Haltung. Und in Kombination mit einem abgewandten Körper bedeutet das: „Schleich Dich vom Acker!“ Spielt sie dagegen mit den Händen an ihrer Kette oder fährt sie sich mit den Händen durch die Haare, wickelt eine Strähne um den Finger und berührt sich selbst am Arm oder Nacken, dann dürfen Sie das garantiert als positiv werten. Sie ist noch etwas verlegen, Ihnen offen ihre Sympathie zu sagen. Sie ziert sich also noch etwas – und will erobert werden. Und wenn die Frau verlegen am Stiel des Weinglases herunterfährt – na was hat das wohl zu bedeuten? Richtig! Darauf sind Sie sicher schon selbst gekommen.

**Oberkörper und Beine:** Erst müssen Sie sich selbst beobachten und dann sie. Ahmt sie vielleicht Ihre Gesten und Körperhaltung nach? Dann nämlich können Sie ziemlich sicher sein, dass Sie ihr sympathisch sind. Fängt sie an, an ihrer Kleidung herumzufummeln? Zieht sie vielleicht ihren Rock glatt? Das ist ideal, denn sie will ihre Aufmerksamkeit auf ihren Körper lenken. Schauen Sie auf ihre Beine. Auch die senden eindeutige Signale aus. Zum Beispiel, wenn sie sie übereinander schlägt, mit dem oberen Bein dann auch noch

leicht wippt oder gar einen Schuh auf den Zehenspitzen schaukeln lässt: Dann kann sie sich wahrscheinlich mehr mit Ihnen vorstellen, als nur zu reden.

Ganz wichtig ist es, dass Sie sich **nicht nur auf ein Zeichen verlassen**. Die Kombination mehrerer dieser Gesten ist wichtig. Denn das viele Blinzeln mit den Augen kann auch einfach darauf zurückzuführen sein, dass sie etwas in den Augen hat, was sie nur stört, oder ihr die Sonne ins Gesicht scheint, sie blendet. Deshalb beobachten Sie immer das „Gesamtpaket“. Sonst werden Sie in die Irre geleitet. Seien Sie also vorsichtig und lassen sich nicht zu leicht auf eine Fährte locken, die gar keine ist.

## Wie funktioniert Online-Dating?

Man spricht so oft von der zweiten Chance im Leben, im Beruf und wo auch immer. Das ist ein beliebter Begriff, um Hoffnung zu geben, wenn mal was daneben gelaufen ist. Allerdings gibt es **für den ersten Eindruck keine zweite Chance**. Und gerade beim Online-Dating war's das dann. Schon bei kleinsten Unstimmigkeiten wird man gnadenlos **weggeklickt**. Damit Ihnen das bestimmt nicht passiert, hier ein paar **Tipps**.

Legen Sie sich als User in Online-Flirtportalen oder –Partnervermittlungen zuerst ein eigenes **Profil** an: mit **Nick Name** (Spitzname), Foto, Daten zur Person und ein paar flotten Sprüchen wie: „Hi, ich bin der Andy und steh auf lang, blond, schlank, prall – natürlich nicht in der Geldbörse!“ oder: „Moin, Moin – so grüßen wir uns an der Waterkant. Vielleicht sagst Du Grüß Gott oder hallo – macht nix. Ich, der Matze, suche ein natürliches, liebes Mädchen, das ich auf Händen tragen möchte und den Himmel zu Füßen legen will. Kommst Du mit mir auf Wolke sieben?“ Seien Sie sich darüber im Klaren: Diese virtuelle Visitenkarte entscheidet im Netz ganz schnell über Erfolg oder Misserfolg beim Online-Dating. Geben Sie sich also hier ein wenig Mühe und schöpfen Sie Ihr **kreatives Potential** voll aus. Es lohnt sich. Denn so schnell wie im Netz bekommen Sie keine Chance. Sie sprechen ja gleich Hunderte oder Tausende an. Ob sie von Ihrem Profil amüsiert oder angetan ist, lässt sich sogar steuern.

**Verstellen Sie sich** aber auch **nicht**. Sie wollen doch eine möglichst hundertprozentige Trefferquote erzielen. Bleiben Sie der, der Sie sind, und suchen Sie die, die Sie wirklich

haben wollen. Selbst wenn viele Ladys Sie dann wegen Ihres Profils nicht mögen, ist es allemal besser, als mit vorgetäuschten Pluspunkten eine späte Niederlage zu erleben. Das ist rausgeschmissene Zeit. Suchen Sie also möglichst punktgenau und legen ein zielorientiertes Profil hin. Denn spätestens beim ersten Date war's das dann.

**Der Nick Name:** Einige Flirt- und Dating-Portale bitten Sie ausdrücklich um einen „Nick“ (Pseudonym), damit Sie nicht gleich Ihre wahre Identität im Netz preisgeben müssen. Vermeiden Sie dabei abgedroschene Phrasen wie „Rosenkavalier“ und „Superman“ und „Der Frauen-Flüsterer“ oder Anzüglichkeiten wie „LongDongSilver“ und „Sex-Protz“, um nur einige Fehlgriffe zu nennen. Suchen Sie schon im Nick etwas Ausgefallenes, womit Sie garantiert Aufmerksamkeit erhaschen wie zum Beispiel „Justins Vater“ oder „Ringos Sohn“ oder „Ich-bin-ich“. Mit einfallosem Gesülze beeindrucken Sie die Frauen ebenso nicht wie mit Vulgarität. Probieren Sie es einfach mal aus. Und wenn Sie merken, dass Ihr Profil gar nicht läuft, müssen Sie darüber nachdenken, was falsch gelaufen ist. Dann hilft also nur ein Relaunch: Drücken Sie also nochmal auf Neustart. Auf geht's, auf ein Neues also.

**Das Foto:** Versetzen Sie sich doch selbst einmal in die Lage, Sie würden im World Wide Web nach einer Partnerin suchen. Die kann Ihnen textmäßig das Blaue vom Himmel erzählen. Wenn Sie aber keine reale Ahnung von Ihrem Aussehen haben, werden Sie sich wahrscheinlich nicht länger mit ihr befassen. Sie brauchen ein Bild. Erst dann gehen Sie näher auf sie ein. Genauso ist es mit dem Bild in Ihrem Profil. Die mögliche Traumfrau will eine visuelle Vorstellung von Ihnen haben, bevor sie Ihnen eine Nachricht schickt. Denn ganz ohne Bild sind Sie nur einer von vielen. Deshalb brauchen Sie beim Online-Dating auf jeden Fall ein Foto. Dies soll Lebensfreude ausdrücken und Sie absolut sympathisch rüberbringen. Nehmen Sie ein Foto, das Sie lachend bei einem Ausflug mit Freunden zeigt – bitte nicht in Bierlaune hoch die Tassen – auf einer Party, beim Snowboarden, am Strand im Urlaub, beim Fahrradfahren in der Natur oder einfach nur ein künstlerisch anspruchsvolles, schon fast erotisches Porträt. Das gibt's auch! „No-Go's“ dagegen sind Bewerbungsbilder, biometrische ernste Passfotos, Porträts mit nacktem Oberkörper, auf denen vielleicht noch die Hand der (Ex-) Freundin um Ihren Hals liegt oder ihre Botox-gespritzten Lippen zu erkennen sind. Das Bild ist das Einfallstor zum Erfolg beim Online-Dating. Das muss sitzen. Es soll der Blickfang sein, der ein „Aha“ bei der Betrachterin auslöst. Und das Foto sollte aktuell sein, nicht Ihr Konfirmations-Bild



bitte. Sie punkten, wenn die Frau beim ersten Treffen genau den bekommt, den sie bereits vom Bild her kennt und sich deshalb auch für ihn entschieden hat.

**Der Text:** Leider haben es Legastheniker online schwer. Dennoch: Auch hier gibt es Hilfe. Egal, was Sie versenden, jagen Sie es vorher noch einmal durch die Rechtschreibprüfung. So viel Zeit muss einfach sein. Denn Fehler in einem solchen Text lassen Ihre Chancen gegen Null sinken. Inhaltlich der gleiche Rat wie beim Nick Name: Heben Sie sich von der Masse wohltuend ab. Zum Beispiel sollten Sie bei Fragen nach Ihrem Lebensmotto nicht mit abgedroschenen Phrasen wie „Carpe Diem – Lebe den Tag“ kommen. Oder: „Ich lebe jeden Tag, als wäre es mein letzter!“ – Ja tolle Aussichten für die mögliche Partnerin. Kommen Sie in Ihrem Text sympathisch rüber. Deshalb müssen Sie Ihre Sätze immer positiv formulieren. Und erzählen Sie nicht, was Sie nicht mögen, sondern sprechen über das, was Sie wollen, was Sie suchen. Dabei sollten Sie sich selbst nicht zu ernst nehmen. Sie wissen doch: Frauen lieben selbstironische Männer. Nehmen Sie sich ruhig selbst auf die Schippe. Bleiben Sie in Ihrem Text immer ehrlich. Denn selbst der beste Schauspieler hält nicht durch, der zu sein, den er spielt. Meist schon beim ersten Treffen entlarven sich Lügen automatisch. Sie müssen auch so sein, wie Sie texten. Sonst ist die Lady enttäuscht und geht schnell wieder. Glauben Sie nicht an die Mitleidsnummer „Jetzt haben wir uns schon mal getroffen und dann wollen wir uns doch wenigstens unterhalten!“ – Nein, so läuft's nicht. In der Regel heißt es dann nämlich: „Danke und tschüss!“ So kann es beim Text nur heißen: Bleiben Sie ehrlich so, wie Sie sind. Das kommt an. Es ist doch besser, wenn die Frau dann sagt: „Das gefällt mir aber nicht!“ und geht zum nächsten. Sie würden ihr auch beim Date nicht gefallen. Man nennt das die „darwinsche natürliche Auslese“. Machen Sie also keine unnötige Ehrenrunde, gehen Sie direkt auf „Los“.

Ach ja: **Facebook** ist natürlich auch eine hervorragende Gelegenheit, **neue Kontakte** zu knüpfen. Wie überhaupt alle sozialen Netzwerke (Twitter, StudiVz, SchülerVZ zum Beispiel) geeignet sind, neue Freunde zu bekommen. Doch Vorsicht: Manchmal wundert man sich, wenn einen plötzlich der Nachbar im Netz fragt: „Als Freund hinzufügen?“ (wollen Sie da ablehnen?) oder die Ex wieder auftaucht. Das ist das Risiko bei diesen Netzwerken. Also überlegen Sie sich genau, welche digitale Fährte Sie legen. Manchmal hilft nur die Flucht ins „Löschen“.



# Welche Strategien ziehen beim Flirten?

## Waffe Anmachsprüche

Immer wieder die Gretchenfrage: Welche Anmachsprüche ziehen und welche sind echt daneben? Es ist wirklich eine Kunst für sich. Welche Flirttaktik kommt bei Frauen an? Worauf fahren die ab? Welcher Spruch erntet nur ein müdes Lächeln und einen verächtlichen Blick? Es gibt echte Flirtberater, und die müssen es ja wissen. Man braucht viel Feingefühl, eine Bandbreite von zu schüchtern bis zu forsch. Es ist und bleibt ein schmaler Grat, der entweder zum ewigen Liebesglück hinführt, zur kurzfristigen Triebbefriedigung oder ins Nirgendwo. Ein Dating-Portal hat 4.000 Kunden befragt und herausgekommen ist folgendes:

**Komplimente** gehen immer: Das überrascht eigentlich wenig. Denn Frauen stehen auf Schmeicheleinheiten. Für 63 Prozent ist ein **netter Spruch zu Ihrem Äußeren** ein gelungener Flirt-Einstieg, die Nummer eins also der gelungenen Flirt-Starts. Aber das Lob sollte schon Inhalt haben und nicht flach sein wie „Oh, sehen Sie aber bezaubernd aus!“ – oder „Die Sonne geht auf. Ich bin geblendet!“ Und mal ehrlich: Die Sache mit den schönen Augen ist doch wirklich durch. Geben Sie sich etwas Mühe. Denn Ihre Kreativität wird belohnt. „Wow, Ihr Kleid gefällt mir echt. So etwas Ähnliches habe ich neulich bei Versace in Mailand auf dem Laufsteg gesehen!“ Das sitzt. Die Frau fühlt sich up to date und hat dann auch noch eine so berühmte Marke getroffen. Oder: „Sie sehen aber in natura viel besser aus als auf Ihrem Bild. Ich bin echt überrascht!“ Oder: „Hallo, ich freue mich, Sie persönlich kennen zu lernen. Die Farbe Ihrer Bluse passt sehr gut zu Ihrem Teint.“

**Originelle Geschichten:** Sie führen wirklich zum Erfolg. 57 Prozent der Frauen finden es wahnsinnig toll, wenn er ihr etwas total Originelles erzählt. Sie fahren beim Flirten auf eine clevere Story total ab. Die Geschichte muss nichts mit der Angebeteten selbst zu tun haben. „Wussten Sie eigentlich, dass Fische an Sonnenbrand sterben können?“ Oder: „Was ist der Unterschied, auf einem Kamel oder Pferd zu reiten? Das Pferd gleicht die Schwingungen aus. Man hüpfert nur auf und ab. Das Kamel wackelt aber nach allen Seiten und man muss ständig befürchten, aus dem Sattel geworfen zu werden.“ Oder: „Wussten

Sie, warum Männer häufiger an Unfällen beteiligt sind? Ganz einfach: Es fahren mehr Männer zum Arbeiten in die Firma. Das hat nichts mit den Fahr-Qualitäten zu tun.“ Denken Sie sich ähnliche originelle Geschichten aus und legen Sie sich diese für den nächsten Small Talk zurecht.

Einen **Vorwand suchen**: Suchen Sie sich doch einfach mal einen Vorwand, um eine Frau anzusprechen. Natürlich soll er nicht zu offensichtlich sein – wie etwa: „Hallo, Sie haben da etwas verloren“, wenn sie gerade eine Kippe weggeworfen hat. Oder: „Wissen Sie, wann der nächste Bus kommt“, wenn das Gefährt gerade im Anrollen ist. Oder: „Sorry, ich habe mein Feuerzeug verloren. Haben Sie vielleicht Feuer?“ Wer glaubt Ihnen allerdings schon, dass Sie als Kettenraucher ausgerechnet Ihr Feuerzeug vergessen haben! Das ist dann doch etwas plump – wenngleich einer Frau eine tröge Ausrede immer noch besser gefällt als blödes Rumgelaber. Und denken Sie daran: Manchmal ist der einfachste Weg auch der beste.

**Witzige Sprüche**: Sie beeindrucken mit witzigen Sprüchen fast blind, weil Humor Frauen sehr wichtig ist. 44 Prozent der befragten Frauen fanden das als Gesprächseinstieg gar nicht so schlecht. „Ich will Dir nicht nur die Sterne vom Himmel holen – auch die Sonne!“ Allerdings gibt es auch bei den Anmachsprüchen extreme Qualitäts-Unterschiede. Deshalb hier nun die **fünf gefährlichsten Anmachsprüche**, mit denen Sie garantiert **auf die Nase fallen**:

1. Ist es wirklich so heiß hier, oder liegt es einfach nur an Dir?
2. Schau mir in die Augen, Kleines.
3. Glaubst Du an Liebe auf den ersten Blick – oder muss ich nochmal reinkommen?
4. Merke Dir meinen Namen. Du wirst ihn nämlich die ganze Nacht schreien.
5. Ich hoffe Du bist gut versichert. Denn Du bist Schuld an der Beule in meiner Hose.

Nun wissen Sie, wie es nicht geht. „Kennen wir uns nicht irgendwoher?“ ist auch etwas problematisch und ein echt abgedroschener Spruch. Haben Sie die Dame nämlich noch nie gesehen, wird sie sich echt belästigt fühlen. Ist sie Ihnen aber wirklich schon mal über den Weg gelaufen, wird ihre Erinnerung nicht die allerbeste sein – sonst wären Sie ja in Kontakt geblieben.

Damit ist dann auch bewiesen, dass **auswendig gelernte Anmachsprüche selten** sehr **originell** sind und eigentlich echt nerven. Legen Sie sich deshalb eine gewisse **Schlagfertigkeit** zu. Das können Sie auch **trainieren**, indem Sie mit einem guten Freund ein witziges Spiel machen. Einer sagt etwas Provokantes oder Witziges, und der andere muss auf den Pott sofort einen Deckel haben. Oder nehmen Sie die Spontan-**Fragebögen** in den Magazinen und Zeitungen, etwa so: „Ihr Lieblingsfilm ist ...? – Was würden Sie machen, wenn Sie auf einer einsamen Insel wären? – Ihr Lieblingsschauspieler ist ...? – Würden Sie im Leben noch einmal alles so machen wie bisher oder...? – Was war Ihre peinlichste Situation im Leben? – Ihr Lebens-Leitspruch lautet ... - Wer würden Sie gerne sein wollen? – Was war als Kind Ihr Wunschberuf? Und so weiter. So üben Sie Schlagfertigkeit. Dann fallen Ihnen auch witzige und lockere Anmachsprüche ein. Denken Sie sich etwas Eigenes, Kreatives aus. Sie werden sehen: Es zahlt sich aus. Es ist garantiert etwas Neues, was sie so noch nicht gehört hat – Aha, der Mann ist ja nicht auf den Mund gefallen. Der muss aber interessant und auch sonst intelligent sein!

**Hilfs-Waffe:** Sollte Ihnen dennoch der Kloß im Hals die Sprache verschlagen, **helfen vielleicht diese besonderen Sprüche** – an Frauen getestet und für gut befunden:

1. All diese Kurven – und ich ohne Bremsen!
2. Darf ich bitten? Oder wollen wir erst tanzen?
3. Was gibt es denn sonst noch für Sehenswürdigkeiten in Deiner Stadt – außer Dir?
4. Eigentlich wollte ich nach Paris fahren und mir das Lächeln der Mona Lisa im Louvre ansehen – nicht nötig, Du lächelst dreimal verführerischer.
5. Ich habe kein Haus, keine Yacht und kein Aktienpaket – aber Dich!

## **Flirt im Auto – wie geht das denn?**

Wussten Sie eigentlich schon, dass das Auto einen Flirt-Faktor hat? Wenn Sie das hier lesen, werden Sie sich unter Umständen von Ihrem alten Schlitten schnell trennen, weil Sie nämlich unbedingt auf einen höheren Flirt-Faktor umsteigen wollen. Kennen Sie das?

Heiße Blicke an der roten Ampel. Doch mit dem Fahrer welchen Wagens flirten Frauen am liebsten?

Auto ist nicht gleich Auto. Gerade Frauen machen da feine Unterschiede. Manche stehen auf Cabrios, andere auf einen Sportflitzer. Wieder andere auf knallig rot. Frauen schenken an der roten Ampel nicht jedem x-beliebigen Fahrzeug ihre Aufmerksamkeit. Es ist schon schwer genug für den (suchenden) Mann, überhaupt eines Blickes gewürdigt zu werden. Die Frau muss erstens einmal überhaupt (ungebunden) auf der Pirsch sein. Das ist schon die Grundvoraussetzung. Sonst wird sie nicht suchend durch die Gegend gehen oder fahren. Dennoch beherrschen Frauen das Multitasking auf allen Ebenen nahezu perfekt. Aber das macht es auch so schwierig. Sie haben ständig jede Menge im Kopf und organisieren quasi drei- oder vierdimensional. An der Ampel nutzen sie oft die Gelegenheit, um ihr Rouge nachzulegen, sich zu pudern oder den Lippenstift herauszunehmen. Frauen müssen und wollen immer perfekt aussehen. Sie telefoniert mit der besten Freundin, blättert noch schnell in einem Modemagazin – alles möglichst gleichzeitig. Wie soll man da an der Ampel seine Sekunden-Chance bekommen? Sie sehen: Es muss absolut sitzen, die Karre muss ein Knaller sein. Welche Strategie brauchen Sie also, um an der Ampel zu punkten?

## Bei welchen Autos wird sie schwach?

Mit einem Manta – in den Achtzigern bevorzugt zum Ampel-Baggern eingesetzt – kommen Sie heute nicht mehr weit. Die Studie einer der führenden und anspruchsvollen Partner-Vermittlungen in Deutschland hat eine **Top 10** der Autos erarbeitet, mit denen Sie an jeder Ampel ihre Aufmerksamkeit bekommen. Hier das Ergebnis:

1. Das BMW-Cabrio: 46,5 Prozent der Frauen flirten mit Fahrern dieses Wagentyps am liebsten.
2. Oldtimer aller Art stehen bei 44 Prozent auf Platz 2 der Beliebtheitsskala.
3. Rund 40 Prozent lieben es kernig und naturverbunden. Deshalb bevorzugen sie Männer, die einen Jeep fahren.

4. Immerhin noch 34,2 Prozent der Frauen stehen auf Mercedes.
5. Klotzen statt kleckern sagen sich 26,2 Prozent der Frauen und schauen an der roten Ampel bei einem Porsche schon mal näher hin – und wer ihn fährt.
6. Wer hätte das gedacht? Der Klassiker Käfer kommt immer noch bei 20,7 Prozent der Frauen bestens an.
7. Solide und verlässlich mögen es fast 19 Prozent: Sie schauen bei einem Passat auf und werden schwach.
8. Klein, aber oho: Auch Fahrer von Mini und Co haben gute Chancen auf einen Flirt an der Ampel. 11,9 Prozent der Frauen fahren auf einen Kleinwagen ab.
9. Sogar einen Smart finden noch gut zehn Prozent der Frauen einen längeren Blick wert.
10. Und sogar Fahrer von Hippie-Bussen haben bei Frauen ein Stein im Brett. Zehn Prozent der Frauen flirten an der Ampel mit VW-Bus-Besitzern und Co.

## Wie werden Männer von Frauen angesprochen?

Eine Waffe des Mannes im Kampf um mehr Erfolg in Partnerschaft und Beziehung kann auch das Bewusstsein darüber sein, wie man von Frauen erfolgreich angesprochen wird. Wenn Männer das wissen, können sie auch ganz anders an die Sache rangehen, viel gelassener sein und die Ladys einfach auf sich zukommen lassen. Man muss als Mann nicht immer die Initiative ergreifen. Landauf, landab wollen ja Frauen erobert werden. Welches tolle Gefühl also muss es für Sie als Mann sein, **von einer Dame „genommen“ zu werden**. Drehen Sie doch einfach mal den Spieß um: Was müssen Sie also tun, um von

einer Frau angesprochen zu werden? Es ist so einfach, denn eigentlich müssen Sie gar nicht viel unternehmen, eben nur wissen, wie sie tickt.

Sie kennen das doch zur Genüge: Sie baggern den ganzen Abend rum, um sich eine Abfuhr nach der anderen zu holen. Sie haben Ihr ganzes Bagger-Repertoire völlig ausgereizt – und dann betritt Mister LoverLove die Bühne. Er kommt in die Bar, in das Lokal, Restaurant oder in die Disko, stellt sich mit einem Drink an die Theke. Er würdigt die Damen keines Blickes. Und was passiert? Ohne weiteres eigenes Zutun fliegen ihm die Herzen der Frauen zu. Wie macht er das bloß? Was hat er, was ich nicht habe? Und was können wir von ihm lernen?

Der Getränkehersteller Campari hat eine Studie in Auftrag gegeben. Über 1.000 Frauen wurden zu ihrem Flirtverhalten befragt. Die Aktion bringt uns der Antwort, was das Geheimnis von Mister LoverLove ist, ein gutes Stück näher.

**Flirttipp Nummer 1: Alleine ausgehen.** Nur wer sich solo aus dem Haus wagt, hat optimale Chancen, auch wirklich jemanden kennenzulernen. Dahinter steckt folgende Erkenntnis: 47 Prozent der Frauen trauen sich nämlich nur, jemanden auch tatsächlich anzusprechen, wenn derjenige alleine unterwegs ist. Also nix mit Clique! Wer hofft, in einer Gruppe cooler Typen nebenbei jemanden kennenzulernen, der wird höchstwahrscheinlich enttäuscht werden.

**Flirttipp Nummer 2: Bar gewinnt.** Ja, es ist so! Der Deutschen liebste Flirt-Revier ist nun mal die Bar. Da führt kein Weg dran vorbei. Mehr als ein Drittel der Befragten fühlt sich in einer Bar entspannt zum Kennenlernen und Feiern. Bei den 18- bis 29-Jährigen ist es sogar über die Hälfte. Allerdings ist auch folgendes wichtig: Um welche Art von Bar handelt es sich, wenn man die Chance, angesprochen zu werden, noch zu optimieren? Sie werden es nicht ahnen. Das Ergebnis ist etwas überraschend. Platz 1 und damit als Flirttipp ganz prima ist die **Strandbar**. Mit Sand zwischen den Zehen und dem Meeresrauschen als Hintergrund sind die Damen offensichtlich ganz liebesmutig. Mit 17,7 Prozent kommen Singles offenbar in stylischen **Schickimicki-Bars** etwas weniger in

Flirt-Stimmung. **Schlusslicht** ist die **Flughafenbar** mit 2,2 Prozent und damit als Flirt-Bar nicht empfehlenswert. Hier ist Ihre Trefferquote sehr gering.

**Flirttipp Nummer 3: Langeweile zieht.** Wir haben nun festgestellt: Clique geht nicht. Die Bar ist eine optimale Flirt-Location. Jetzt stellt sich natürlich die Fragen: Wie verhält man sich dort am besten, um bei der Kontaktsuche Erfolg zu haben? Welche Waffe setzt der (suchende) Mann nun zielorientiert ein? Wie werden Sie am besten von Ladys angesprochen? Es ist eigentlich nicht zu fassen. Aber offenbar lockt ein **gelangweilter, suchender Blick** die meisten Flirtwilligen an. Ganze 47 Prozent hat die Campari-Studie festgestellt. Abschreckend wirken – da können Sie selbst schon drauf kommen: Zeitung lesen oder in einem Buch schmökern. Nur 1,8 Prozent der Damen würden hier nur ungern einen Lesenden unterbrechen, um mit ihm ins Gespräch zu kommen.

Das war's schon: Nicht mehr, aber auch nicht weniger. Drei so simple Gelegenheiten, um sie dazu zu bringen, ihn anzubaggern. Ist das nicht toll? Also los, probieren Sie es aus!

## **Knigge zum Flirten: Was geht, was nicht?**

Man kann nicht allgemeine Regeln für ein Date niederschreiben. Denn jedes Date ist anders, weil auch jede Frau anders ist. Das ist einerseits gut so. Sonst wäre es langweilig. Aber andererseits verlangt es uns Männern auch einiges an Eigen-Kreativität ab. Es gibt aber trotzdem ein paar Regeln. Und das sind die Do's & Dont's beim ersten Treffen:

Sie haben buchstäblich die Wahl zwischen Sekt oder Selters. Das erste Treffen kann der Beginn einer wundervollen Liebesbeziehung sein – aber auch ein endloses Bad im Fettnapf. Welcher Gattung ein Date angehört, dafür sind in dieser frühen Phase hauptsächlich Sie selbst verantwortlich. Wie Ihre Chancen steigen, dass sie sich mit einem Kuss bei Ihnen verabschiedet und dem ersten Date ein zweites folgt, lesen Sie hier weiter:

**Regel Nummer 1: Kreativ werden.** Der Klassiker ist natürlich für ein erstes Date Essen gehen. Das macht fast jeder. Also überlegen Sie sich doch einmal etwas ganz anderes und punkten mit Ihrer Kreativität. Schlagen Sie doch mal ein Treffen im **Comedy-Club**, im **Kabarett**, auf der **Eislaufbahn** oder im **Zoo** vor. Gehen Sie zum **Pferderennen**, zum **Boxkampf** oder zum **Popkonzert**. Hier entstehen **weniger Gesprächspausen** und die **Ereignisse selbst liefern** Ihnen **Diskussionsstoff**. Ihre Begleitung hat dort sicher mehr Spaß als im Edelrestaurant, wo doch alles etwas steif zugeht.

Es entstehen auch nicht so leicht Verlegenheitspausen, in denen man krampfhaft nach neuen Themen sucht. Der **Event bietet Ankerpunkte** – das ist wie dem Ankermieter in einem Einkaufszentrum. Hat man eine große Kette an der Angel, gesellen sich schnell kleinere Läden um ihn herum. Denn die wollen doch von dem zu erwartenden Käuferstrom, der an ihnen vorbeizieht, auch profitieren. Sie kennen das doch von der guten Lage in der Fußgängerzone. Da kommen automatisch die Kunden hin, nicht aber in der Randlage. So ist das auch bei der kreativen Idee fürs erste Date. Die Umgebung macht 's.

Sie werden sehen: Im Comedy-Club kommen Sie sich schnell näher. Da gibt's genug Gesprächsstoff. Und eben über dieses natürliche Talk-Umfeld kommen Sie ihr wesentlich näher als beim Dinner. Man lacht gemeinsam, klatscht – und am Ende klatscht man sich sogar ab: Gib mir fünf! So erfahren Sie auch viel mehr von ihr. Ist sie ein Typ, der sich leicht führen, mitreißen lässt – oder eher reserviert. Das gibt ihnen wichtige Information, wie Sie sie „anzupacken“ haben.

**Regel Nummer 2: Nicht geizig sein.** Wissen Sie, dass Großzügigkeit sexy ist? Jetzt wissen Sie es! Ob Gleichberechtigung hin oder her. Wenn Sie den Kellner die Rechnung aufdröseln lassen und die Dame zwingen, ihr Portemonnaie zu zücken, wundern Sie sich nicht, wenn sie danach nicht mehr ans Telefon geht. Noch ein überzeugender Tipp: Echte Gentlemen zahlen heimlich, während sie auf der Toilette ist. Sie beenden das Essen und helfen ihr in die Jacke oder den Mantel. Sie wundert sich, dass alles still geregelt ist. Echt clever! Und sie ist beeindruckt.



**Regel Nummer 3: Manieren zeigen.** Über Manieren hatten wir ja schon in einem eigenen Kapitel gesprochen. Dennoch sei es hier nochmals präzisiert. Frauen haben eine Schwäche für altmodische Rituale. Zeigen sie doch, wie viel Aufmerksamkeit man ihr entgegen bringt. Da wären folgende Beispiele: ihr die Tür aufhalten, ihr den Wein nachschenken (ohne sie abzufüllen, deshalb achten Sie auf ihre Zeichen; wenn sie nicht mehr Wein trinken möchte!), ihr beim Bestellen den Vortritt zu lassen, ihr den Stuhl vom Tisch zu nehmen und sie Platz nehmen lassen, ihr in den Mantel zu helfen, ihr die Speisekarte zuerst zu geben, sie die Getränke auswählen lassen. Sie sehen es: So viele kleine Dinge können entscheidend sein, und es ist doch so einfach, ihr zu imponieren. Die Kleinigkeiten sind es, wenn sie sich in Ihrer Gegenwart wohl fühlt. Dagegen kann ein Mann, der jedes Mal aufsteht, wenn sie mal kurz die Toilette aufsucht, für Verwirrung sorgen, es sei denn, Sie befinden sich auf Staatsbanketten oder Opernbällen, wo es die Etikette so erfordert.

**Regel Nummer 4: Finger im Zaum halten.** Haben Sie es schon einmal bemerkt? Frauen reagieren sehr empfindlich auf Körperkontakt. Wir Männer sind da viel legerer. Aber Frauen mögen das nicht. Ich wollte einmal einer Frau lobend auf die Schulter klopfen. Sie hat sich spontan abgewendet. Körperkontakt ist nur in drei Fällen erlaubt: Bei der Begrüßung, beim Abschied und wenn sie zuerst die Initiative ergreift. Sie sind also auf der sicheren Seite, wenn Sie beim ersten Treffen Ihre Finger im Zaum haben. Auch wenn Sie versehentlich ihren Arm streifen, kann es passieren, dass sie zusammenzuckt.

**Regel Nummer 5: Zuhören.** Der Studie einer renommierten Partner-Vermittlung zufolge punkten Männer bei Frauen, die viel lächeln, die richtigen Fragen stellen und vor allem zuhören. Dabei muss Ihr Gesichtsausdruck aber auch aufmerksames Interesse zeigen, ein „aha“ oder „oh“ unterstreichen das. Sie punkten auch beim ersten Date mit Anekdoten aus dem Alltag, von Reisen und aus dem Arbeitsleben – wohlgemerkt Anekdoten, keine Schoten! Angebereien, zu dick Aufgetragenes, Lügen Lästereien, auswendig gelernte Witze und flache Sprüche gehen gar nicht. Das wissen Sie aber. Wenn Frauen das Gefühl haben, dass sich jemand ernsthaft Zeit für sie nimmt, sie als Frau in ihrer ganzen Person schätzt und nicht nur ihren Ausschnitt oder Busen begafft, der gewinnt an Achtung.

Frauen wollen verstanden werden. Sie haben etwas zu sagen, und das Mindeste ist Zuhören. Sie müssen nicht gleich der Frauenverstehler sein.

Aber Fakt ist: So mancher im Büro wundert sich oft, wie ein nicht so attraktiv aussehender Kollege so sehr bei den Kolleginnen punktet. Beobachten Sie ihn mal genau. Er hört nämlich zu und ist keine Aufschneider.

**Regel Nummer 6: Nicht gleich anrufen.** Es war ein toller Abend. Natürlich würden Sie sie gerne wiedersehen. Am liebsten würden Sie ihr gleich eine SMS schicken. Nichts ist unerotischer als Aufdringlichkeit. Lassen Sie sich und ihr zwei/drei Tage Zeit. Wenn es zwischen Ihnen gefunkt hat, beherzigen Sie die alte Weisheit: der Gentleman genießt und schweigt. Und mal ehrlich: Gönnen Sie sich doch das Kribbeln. Was meinen Sie, wie es bei ihr kribbelt, wenn Sie die Dame ein wenig zappeln lassen. Sie kommen sowieso zusammen, wenn es passt.

## **Nutzen Sie doch Flirt-Helfer**

Gut, dass es sie gibt: Flirt-Helfer sind wichtig, wenn es dann doch mal nicht trotz aller Bemühungen mit der Partnersuche klappt.

Kennen Sie einen **Ugly Manager**? Wörtlich übersetzt ist es jemand, der für einen den bösen Buben spielt, der den Dreck beiseite räumt. Frauen begeben sich höchst selten allein ins Jagdrevier. Die beste Freundin ist ihre liebste Begleiterin. Sie muss allerdings weniger hübsch sein, denn sonst könnte sie ja zur Konkurrentin werden. Gern darf sie auch etwas mehr auf den Hüften haben. So strahlt der eigene Stern nämlich noch heller. Diese Freundin ist hingebungsvoll und selbstlos wie eine Zofe. Und sie hat eine unübertroffene Urteilskraft in Sachen Männer. Bei dem angestrebten Date stellt dieses hässliche Entlein also den Ugly Manager dar. Der steht auf Ihrer Seite, solange Sie wissen, wie Sie mit ihr umzugehen haben. Denn nur über das Herz der Freundin führt der Weg zum Herzen der Angebeteten. Im Normalfall ist der Ugly Manager wegen seiner geringeren Attraktivität empfänglicher für Charme-Attacken. Klingt herzlos, funktioniert aber hervorragend. Ein Lächeln, ein Blickkontakt, ein Kompliment – und schon ist ein Mann der Dritte im Bunde. Dann hat er die Chance, den Damen einen Drink auszugeben und die Bekanntschaft zu vertiefen. Jetzt wird es gefährlich. Der Ugly Manager macht

einen Herrn mit der Lady seiner Begierde gerne bekannt, will aber auch etwas davon haben. Der Freier muss die Freundin also etwas hegen und pflegen, sonst rächt sie sich nämlich. Verfallen Sie deshalb nicht in den Fehler, den Ugly Manager wie eine Hängebrücke zu betreten, um sie dann achtlos hinter sich zu lassen. Merkt sie nämlich, dass Ihr charmantes Lächeln gar nicht ihr gemeint war, dann fährt sie ihre Krallen aus. Sie kann dann nämlich ein Date auch kaputt machen, indem sie gähnt und ihrer Freundin bedeutet, doch schnell wieder die Arena zu verlassen. Sie wissen, wen Sie wirklich wollen. Aber gönnen Sie der Begleitung doch etwas. Geben Sie ihr das Gefühl, zumindest auch ein netter Mensch zu sein, aber die andere war nun mal Ihr Favorit. Nichts ist gefährlicher, als echt gekränkte Frauen. Und jeder Frau ist die beste Freundin wichtiger als ein Mann.

Aber auch das: 76 Prozent aller deutschen Frauen würden selbst ihrer besten Freundin den Mann ausspannen - wenn er es wert ist. Das sollten Sie immer wissen. Das Spiel mit dem Ugly Manager ist also auch ein gefährliches. Bleiben Sie Diplomat. Besser ist ein diskreter Nummerntausch. Keinen Hausbesuch im Beisein der Freundin vereinbaren und wahren Sie immer ihre Würde. So wird sie Ihnen gesonnen bleiben. Der Ugly Manager ist übrigens so ähnlich wie der **Wing Man (oder der/die Wingmate)**, der Flügelmann/die Flügelfrau. Wer sich nicht traut, kann auch einen anderen für sich sprechen und werben lassen. Wir bedienen uns der Hilfe des besten Freundes, um bei der Traumfrau anzuklopfen. Er spielt quasi den Türöffner für schüchterne Freunde, stellt einen vor und charakterisiert uns im Idealfall. Der Wing Man kann uns aber auch liebestolle Damen, auf die man gar nicht abfährt, von der Pelle halten. Am besten hat man **einen schwulen besten Freund**. Das ist sehr unverfänglich.

Schwule wissen nämlich, wie man Komplimente macht, und sie sind nicht darauf aus, die Freundin der Angebeteten anzubaggern. Aber das hässliche Entlein fühlt sich dennoch geschmeichelt. Der Schwule beste Freund hat ein breites Repertoire an Komplimenten und Verführungstechniken drauf. Er denkt dabei eben nur an seinen eigenen Partner. Ihm fällt immer etwas ein, eine Frau anzusprechen. Und durch seinen etwas femininen Touch spricht er quasi so von Frau zu Frau. Und die so angesprochene Freundin muss dabei nicht einmal rot werden. Außerdem empfinden Frauen bei einem Mann einen schwulen besten Freund so etwas wie ein **besonderes Gütesiegel** – zumindest, wenn es sich um einen kreativen Schöngeist handelt und eben nicht um einen Lederknecht mit Walross-Schnauzer.

Allerdings müssen Sie sich auf Ihren Wingmate blind verlassen können. Seien Sie sich sicher, dass er Sie nicht als einen verklemmten Einfaltspinsel dastehen lässt, der es nicht auf die Reihe bringt, Frauen anzusprechen. Sie bleiben der Kapitän, in dessen Fahrwasser unauffällig und selbstlos der Wingman segelt. Für diese Rolle eignet sich in den wenigsten Fällen deshalb der beste Freund mit dem gleichen Frauengeschmack. Vorsicht! Dann kann nämlich schnell die Situation unter Alphamännchen eskalieren, wobei sich dann jeder selbst der Nächste ist.

**Ja, ja der Barkeeper.** So manche Barkeeper haben schon Ehen gestiftet. Denn er hat einen gewaltigen Vorsprung. Er ist in dem Metier zu Hause, in dem Sie gerade Kontakte knüpfen wollen. Im Zweifel kennt der Barkeeper viele Gäste auch persönlich. Sein **Wissen** ist nicht zu unterschätzen. Er ist für viele der **Kummerkasten**. Und er weiß im Zweifel, ob die pralle Blondine noch solo ist oder ob man sich an ihr die Zähne ausbeißt. Deshalb sollten Sie es sich immer **gut** mit ihm **halten** und ihn anständig behandeln. Auch ein **Trinkgeld** kann nicht schaden.

Der Barkeeper ist so etwas zwischen Kummerkasten und **Partnerbörse**. Man kann ihn auch mit Intimitäten anspricht. „Sagen Sie mal, kennen Sie die Dame am Ende des Tresens. Kann man die ansprechen?“ Drücken Sie ihm ein Scheinchen in die Hand, und er wird unaufgefordert der Lady einen Cocktail servieren – „mit schönen Grüßen vom netten Herrn am anderen Ende des Tresens“. Barkeeper merken, wenn jemand schüchtern ist. Sie sind dann die **Verkupplungs-Helfer**. Dafür müssen Sie aber schon vorher ein besonderes Verhältnis zu ihm hergestellt haben. Runden Sie immer großzügig den Deckel auf. Reden Sie mit ihm. So bauen Sie Hemmungen ab. Und dann lassen Sie mal so zwischen den Zeilen fallen, worauf Sie denn so stehen: schlank, blond, groß und vollbusig. Aha, er weiß also, dass Sie auf der Pirsch sind. Und er wird Ihnen helfen. Verscherzen Sie es sich mit ihm nie, etwa durch dumme Sprüche. Er kann auch gnadenlos anders, Sie erniedrigen, ja er kann Sie sogar des Lokals verweisen und Hausverbot erteilen. So weit wollen wir es aber nicht kommen lassen.

Das Instrumentarium seiner sozialen Grausamkeiten ist dennoch sehr facettenreich: Hohn in seiner Stimme, wenn er einen Witz über Sie macht, erniedrigende Sprüche wie „Ah, guten Tag Herr Baron, oh sorry Lügenbaron!“ Er kann Ihnen weitere Drinks verweigern und das laut hinaus posaunen. **Tipp: Machen Sie ihn abhängig und gefügig.** Bekanntlich regiert Geld die Welt. Die Gunst des Barkeepers muss man sich **erarbeiten**. Und wenn

Sie ihm nur gelegentlich einen ausgeben. Dann kann er schon mal nicht meckern. Es gibt im Grunde nichts, womit Sie mehr punkten können, als den **Barkeeper zum Freund** zu haben. Der Mann hat Macht in seinem winzigen Königreich. Ihr Status wächst, wenn er Ihnen immer einen Tisch frei macht oder gar einen Premium-Platz anbietet. Das macht Eindruck auf Frauen.

**Flirt-Helfer Feuerzeug?** Wie soll das denn gehen? „Entschuldigung, haben Sie bitte mal Feuer?“ Wenn uns nichts mehr an der Bar einfällt, dieser Spruch geht immer. Die schlimmsten Schweige-Momente sind so von einem simplen Feuerzeug unterbrochen worden und waren vielleicht sogar der Beginn einer innigen, wunderbaren Beziehung. Einen besseren Eisbrecher als Feuer gibt es gar nicht. Das hat schon so manchen Sprachlosen wieder zum Reden gebracht. Und selbst wenn man einwendet: Bei der Kontaktaufnahme zu rauchen, ist nicht gerade prickelnd. Aber Sie dürfen natürlich auch die **Kerze** auf dem Tisch entzünden. Das Feuerzeug ist für den Spender oder Empfänger genial. Die **Wärme des Feuers** ist vergleichbar mit der Wärme des sich öffnenden Herzens. **Feuer – Kerze – Candle-Light-Dinner**, das ist mal eine richtige Steigerung und Romantik pur. Oder nehmen Sie nur das Reichen des Feuers, um die Zigarette anzuzünden (sollten Sie nur wagen, wenn auch sie qualmt): Sie kommen sich dabei so nahe – und schauen sich tief in die Augen. Und dann dürfen Sie auch ihre Hand berühren, nämlich wenn sie Ihnen das Feuer reicht. Die Flamme erhellt das Gesicht und wirft wunderbare Reflexe. So brechen Sie das Eis. Mag der moderne Mensch noch so wenig mit seinen Vorfahren aus der Steinzeit gemein haben, die **Wärme und Erleuchtung einer Flamme** entzünden in ihm nach wie vor **Gefühle von Geborgenheit und Zuwendung**.

Machen Sie sich aber auch bewusst: Vom ersten Moment an ist entscheidend, ob man Spender oder Empfänger ist. Denn diese Rollenverteilung wird sich beim Liebesspiel fortsetzen, im Geben wie im Nehmen. Geschickte Männer ergreifen deshalb die Initiative. Selbst wenn sie das Feuer hat, sollte er es benutzen, das Feuer entzünden. Ganz abgesehen davon ist es ein Gebot vorzüglichen Benehmens, sich nicht gleich beim ersten Mal von der Dame bedienen zu lassen. Das machen nur ungehobelte Proleten.

**Flirt-Helfer Kopierer:** Mindestens ein Drittel seines Lebens verbringt der Mann an seinem Arbeitsplatz, manche auch fast die Hälfte. Auf die Lebenszeit gerechnet macht das 30 Jahre aus. Aber was entschädigt uns dafür? – Richtig! Alle diese wundervollen Frauen, die um uns im Büro herumschwirren, würden wir sonst nie treffen. Sie brauchen also nicht

traurig zu sein. Und noch eins: Statistisch gesehen entsteht jede dritte Ehe am Arbeitsplatz – na bitte. Und nur neun Prozent der Frauen würde niemals etwas mit einem Kollegen anfangen!

Der Kopierer im Büro bietet eine kuschelige Atmosphäre zum Flirt am Arbeitsplatz. Aber Vorsicht: Einige Regeln sollten Sie beachten. Halten Sie sich aus Bürotratsch heraus. Sie wissen nie, wie schnell es die Runde macht. Lästern Sie zum Beispiel über Ihren Chef ab und ist die Büromaus eine intrigante Quatschtante, kann Sie das leicht Kopf und Kragen kosten – bis zur Abmahnung und Kündigung. Reden Sie nie über andere, sondern beschäftigen Sie sich mit sich selbst. Und noch eins: Viele Betriebe dulden **kein Techtelmechtel am Arbeitsplatz**, schon mal gar nicht eine Beziehungen in der gleichen Abteilung. Das bedeutet dann Versetzung innerhalb der Firma, oder man legt einem nahe, doch lieber zu gehen. Am schlimmsten sind Knutschszenen mit der Kollegin am Fenster, und die halbe Abteilung schaut draußen zu und klatscht vielleicht noch Beifall.

**Trennen** Sie also klar zwischen **Privatleben und Beruf**. Sie dürfen durchaus im Büro eine Beziehung anbahnen. Dann haben Sie sich aber am Arbeitsplatz bitte im Zaum. Nun zurück zum Kopierer als Flirt-Helfer. So mancher Spruch lässt sich während des ach so langen Kopiervorgangs anbringen. Vor allem können Sie sich zu Hause eine Strategie zurechtlegen. Sie sind scharf auf eine bestimmte Kollegin? Kundschaften Sie das Terrain vorher aus. Was mag sie, worauf steht sie? Da wird Ihnen schon der passende Flirt einfallen. Und dann folgender **Trick**: Bauen Sie doch in den Kopierer eine **Falle** ein, **Papierstau**, kein Papier mehr im Fach, Stecker raus, ausgeschaltet oder so. Sie wissen doch: Frau und Technik. Und jetzt kommen Sie ins Spiel – als moderner Tempelritter, Kavalier, Gentleman oder was auch immer. Sie helfen natürlich bei der Problemanalyse und Lösung der technischen Panne. **Technik ist** sowieso **Männersache**. Da lässt man keine Frau schufteln. Und wie toll wirken Sie, wenn Sie auch den Toner ausgewechselt haben und Ihre Hände schwarz vor Arbeit sind. Vielleicht tupft sie Ihnen noch die Schweißperlen von der Stirn? – Scherz, das wäre zu viel verlangt fürs Erste. Schon punkten Sie. Und Sie haben Zeit für einen Small Talk. Machen Sie es richtig und tragen nicht zu dick auf. Suchen Sie den Weg über die Lösung des Problems. Dabei merken Sie, wie sie reagiert, vielleicht lächelt, sich auf ein Gespräch einlässt oder gar verlegen wird. So, nun ist das Schlachtfeld geklärt, und jetzt bringen Sie sich in Position. Laden Sie sie

zum Essen in der Kantine ein, zum After Work-Chillen oder so. Der Kopierer war eindeutig Ihr Flirt-Helfer, und ein guter noch obendrein.

Und wenn das Gerät in einem Kämmerlein steht, können sich fortgeschrittene Paare darin sogar zu einem kleinen **Schäferstündchen** auf Kosten des Arbeitgebers zurückziehen. Stellen Sie sich vorsichtshalber aber mit dem Rücken zur Tür, damit sie noch schnell wieder ihre Bluse richten kann, bevor der nervige Kollege das Feld betritt.

## Was macht einen Gentleman aus?

Wir können uns auch ein wenig über den Begriff Gentleman die Waffen des Mannes erarbeiten. Denn die Charakterisierung zeigt, was Sie brauchen. Was macht eigentlich einen Gentleman aus. Nun haben wir so viel über Benehmen und Partnersuche, Tricks und Tipps, Kosmetik und Aura gesprochen. Was zeichnet aber genau diesen Typ Mann aus? Was ist so besonders an einem Gentleman und ist der Begriff heute nicht antiquiert, gehört er nicht in den britischen Adel? Was macht einen ganz gewöhnlichen Mann zum Gentleman? Sind es die Manieren, seine Herkunft oder eine angeborene Ausstrahlung. Eine Definition des Begriffs „Gentleman“ gibt es leider nicht. Die Bezeichnung ist auf jeden Fall als Kompliment gedacht. Halten wir uns mal an den Duden. Dort steht übersetzt für **Gentleman: Mann von Anstand, Lebensart und Charakter**. Na also, wer sagt's denn. Alles sind positive Eigenschaften.

Vergessen Sie das Klischee vom älteren, gut gekleideten Mann, der die Frauen mit Komplimenten nur so überhäuft, der ihr die Tür aufhält, in den Mantel hilft und sie vor den bösen Jungs beschützt. Ist das noch zeitgemäß, wo Frauen doch die **Emanzipation** längst erreicht haben? Sicher ist: Der Begriff stammt aus Großbritannien. Und der **Parade-Gentleman** ist sicher Mister Bond, **James Bond**. Lassen wir doch einfach Daniel Craig, den aktuellen James Bond-Darsteller, sagen, was er unter Gentleman versteht: „Der Gentleman unserer Zeit steht für **Gleichberechtigung**. Er respektiert das andere Geschlecht ohne Wenn und Aber.“ Gut so. Der Gentleman hat gute Manieren. Er hilft ihr in den Mantel, hält die Tür auf und bezahlt die Rechnung.

Aber die **Frauen** haben sich verändert. Sie wollen **gleichberechtigt behandelt** werden. Aber wollen sie deswegen gleich auch einen Teil der Rechnung bezahlen? Nicht unbedingt - Vorsicht also. Sie wünschen sich einen zuvorkommenden Mann, der sie aber



nicht bevormundet. Natürlich muss er gepflegt und stilsicher sein. Wie sagte doch Musiker Marius Müller-Westernhagen dazu? „**Ein Gentleman hat Stil, seinen Stil.** Er richtet sich nach Trends.“ Und der Gentleman ist **Kavalier**. Er ist ein Mann, **in dessen Gesellschaft Frauen zu blühen beginnen.** Sind seine Absichten auch immer so edel wie seine Manieren? **Auch ein Gentleman ist in erster Linie ein Mann.** Das wusste bereits Voltaire:

„Ein Gentleman ist **ein Don Juan, der es nicht eilig hat**“,

meinte der französische Schriftsteller. Dass sein Verhalten die Frauen beeindruckt, weiß der Gentleman genau. Er ist **ein Mann, der eine Frau so lange beschützt, bis er mit ihr allein ist.** Gentleman zu sein ist nicht schwer, aber ein wahrer Gentleman muss es **immer sein.** Ob ein Mensch ein Gentleman ist, erkennt man an seinem **Benehmen denjenigen Menschen gegenüber, von denen er keinen Nutzen hat.** Hollywood-Legende Clark Gable formulierte es so – charmant übrigens: „**Ein Gentleman vergisst Dein Alter, aber nie Deinen Geburtstag.**“ Ein Gentleman ist auch immer **neugierig und weltoffen.** Lassen wir dazu noch einmal Daniel Craig sprechen: „Ein Gentleman hat immer **Fragen an die Welt.** Er ist neugierig. Das bedeutet, dass er sich interessiert und somit um das kümmert, was ihn umgibt. Erst das Interesse an der Welt, die Erfahrung mit ihr macht ihn zu etwas, für das es den Begriff **weltmännisch** gibt.“ So einfach ist das: **Ein Gentleman ist charmant, stilsicher, weltoffen und gerecht.** Nicht nur, wenn er sich davon einen Vorteil verspricht. Seine Herkunft, sein Alter und sein Aussehen spielen dabei keine Rolle. Das also macht einen Gentleman aus. Mit diesem Wissen haben Sie die besten Waffen des Mannes in der Hand. Setzen Sie sie richtig ein.

## **Mehr Erfolg im Beruf**

Natürlich bedeuten Ausstrahlung, Optik, Stil und Sprachgewandtheit auch mehr Erfolg im Beruf. Wer sich gegenüber Chef und Kollegen entsprechend bewegt, ist der Macher. Ob in Gehaltsverhandlungen oder bei der Erarbeitung sowie Vorstellung von neuen Projekten und bei kreativen Ideen – Sie haben auf jeden Fall die Nase vorn.



Schauen Sie mal auf Kollegen, die wirklich was auf dem Kasten haben. Sie können **sich** aber nicht **selbst verkaufen**. Da können die Ideen noch so toll sein, wenn sie nur ein Schatz im Verborgenen bleiben. Ja, es ist so: Sie brauchen auch im Beruf ein gewisses **schauspielerisches Talent**. Sie fragen sich schon lange, wieso der Kollege, der sonst nur durch seine flachen Sprüche auffällt, schon wieder an Ihnen vorbei eine Stufe höher geklettert ist. Er kann sich eben **selbst gut darstellen**, sieht gut aus, zeigt eine gewisse weltmännische Spur und ist obendrein noch charmant und bei Kollegen beliebt. Sie strampeln sich ab, kriegen aber kein Bein auf die Erde. Es ist zum Verzweifeln.

Dabei gibt es durchaus **auch Blender**. Ja, es gibt Leute im Beruf, die einem – und vor allem dem Vorgesetzten – ein X für ein U vormachen können. Die tragen das so überzeugt vor – nach der Devise: Ich habe den längeren Atem. Ich muss es nur oft genug wiederholen und andere mitreißen. Solche Typen bringen einen zur Verzweiflung. Sie wissen genau, dass es falsch ist, was der Kollege behauptet. Aber der bekommt auch noch Recht und heimst vielleicht Ihre Lorbeeren ein.

Es gibt kaum so viele **Ungerechtigkeiten** wie **in der Arbeitswelt**. Darauf müssen Sie sich also vorbereiten. Gehen Sie mal davon aus, dass Beruf zu 50 Prozent Kampf ist und das Gehalt zu Hälfte Schmerzensgeld. Wenn Sie diese Einstellung verinnerlicht haben, besitzen Sie schon mal gute Waffen des Mannes im Berufsleben.

Und **Erfolg macht sexy**: bei Kollegen, Freunden und auch zu Hause. Menschen umgeben sich gern mit erfolgreichen Zeitgenossen. Man schmückt sich quasi mit dem Erfolg anderer. Es ist wie die Sehnsucht nach dem, was man selbst (noch) nicht hat, aber insgeheim dringend erreichen möchte.

**Erfolg bringt Geld**, zusätzliches Einkommen, mehr als andere. Sie können sich Dinge leisten, auf die Ihr Nachbar schon lange (vergeblich) spart. **Erfolg – Geld – Wohlstand – Traumfrau: So geht die Steigerung**. Erfolg im Beruf zahlt sich in bare Münze aus. Sie können sich plötzlich Dinge erlauben, die Sie sich insgeheim schon immer erträumt haben: ein schickes Haus, einen tollen Sportwagen, Traumurlaub, Swimmingpool. Träumen Sie mal. Da fällt Ihnen bestimmt noch was ein.

Mehr Erfolg im Beruf bedeutet auch **mehr Freiheiten**. Sie werden Chef, können Arbeit delegieren, sich so organisieren, dass Sie nur noch der Zampano, der Ideengeber sind.

Man schaut an Ihnen auf: Wow, der Mann ist spitze, der hat es zu etwas gebracht! Erfolgreichen Menschen arbeitet man gerne zu. Denn schließlich ist man ja auch ein Stückchen daran beteiligt, Teil des Erfolgs. Gönnen Sie Ihren Mitarbeitern dieses Gefühl. Geben Sie Anerkennung, die Sie eingeheimst haben, an Ihre Kollegen weiter. Klassischer Spruch: „Ohne Ihre tatkräftige und kreative Unterstützung hätte ich das alles nicht geschafft!“ Lassen Sie also erst gar **keinen Neid** aufkommen.

Sie haben zwar die Gehaltserhöhung eingesteckt. Das muss aber keiner wissen. Und dann gönnen Sie Ihren Mitarbeitern ein Stückchen vom Kuchen. So halten Sie sie bei der Stange. Sie wollen doch nicht, dass die irgendwann die innere Kündigung vollziehen und gegen Sie arbeiten. Denn dann würde auch Ihr Stern wieder sinken. Also, wer **Erfolg** im Beruf langfristig haben will, muss ihn **auch** immer **absichern**. Sonst können die Sprossen auf der Leiter schnell brechen.

Natürlich bringt Ihnen das mehr Anerkennung insgesamt. Der Erfolg öffnet Ihnen die Türen zu ganz anderen Sphären. Sie werden selbstbewusster, treten viel sicherer auf. Es stärkt auch Ihre psychische Verfassung. Sie sind gut drauf. Ihnen gelingen plötzlich Dinge, die Sie sich nie zugetraut haben. Und kommt dann mal wirklich eine schwierige Situation auf Sie zu, entpuppen Sie sich zum **Krisenmanager**. Insgesamt haben **weniger Probleme**, auch im Privaten, im sonstigen Leben.

Wichtig ist, ein sicheres Gespür für Krisenbewältigung zu entwickeln. Dafür gibt es Instrumente. Eine gute Mitarbeiterführung oder subtile Kollegen-Führung hatten wir schon genannt. Machen Sie das Umfeld um sich herum so sensibel, dass es quasi als Ihre Antenne fungiert, um Gewitterstürme rechtzeitig zu melden. Ermuntern Sie es, Fehler offen mitzuteilen. „Ich will von außen nicht kalt erwischt werden. Ich will auf Fehler vorbereitet sein“, sagte einmal ein weiser Chef. Dann könne er sich auch mit den 130 Kilo seines Lebendgewichts gegen Angriffe von außen erst mal zur Wehr setzen und seine Leute verteidigen. Dass es danach intern auch mal krachen konnte, mag das geringere Übel sein. Eine kluge Einstellung, die zusammenschweißt. Wird der Chef aber selbst kalt erwischt, kann er seinen Mitarbeiter nur fallen lassen. Das ist eine weitere Waffe des erfolgreichen Mannes im lang anhaltenden Berufs-Erfolg. Vieles beruht auf eine **gesunde Menschenkenntnis**, auf ein **natürliches Gespür**. Aber Sie brauchen auch **Helfer**, auf die Sie sich verlassen können. Bauen Sie sich die gezielt auf. Schaffen Sie **Loyalität** in Ihrem

Umfeld. Fördern und fordern Sie. Das wichtigste für den eigenen Erfolg ist wohl eine **loyale Verlässlichkeit**.

Das gilt nicht nur für Chefs. Auch als **Verkäufer**, oder gerade als Verkäufer brauchen Sie den Erfolg. Viele leben davon, ganze Familien sind dem Erfolg des Ernährers auf Gedeih und Verderb ausgesetzt. Denn **kein Erfolg** bedeutet **weniger Provisionen** und weniger Geld auf dem Konto. Irgendwann fragt Ihre Frau, wo das Geld für neue Klamotten bleibt, die die Kinder dringend benötigen. **Verkauf** entscheidet sich zur Hälfte über **Sympathie**.

Nette Menschen sind auch hier erfolgreicher. Beobachten Sie mal, wie sich Kunden zu den charmanten Beratern hingezogen fühlen. Verkauf ist eine starke zwischenmenschliche Sache. Man spricht miteinander, man kommt sich näher, schaut sich in die Augen. Manche Frauen himmeln gar schöne Männer im Verkauf an. Es klingt paradox, aber auf die Ware kommt es gar nicht mehr so sehr an. Natürlich ist dennoch **fachliche Kompetenz** erforderlich. Überzeugen Sie nicht nur mit Aussehen, Aura, Charme und Verführungskünsten. Eignen Sie sich für den Verkauf das notwendige Fachwissen an, damit Sie auch mit Argumenten punkten können. Sie sollen ja die Qualität des Produkts anpreisen, um Umsatz zu generieren. Denn vorbei sind die Zeiten des Festgehalts. Sie müssen sich einen **Teil des Lohns selbst erarbeiten**, indem Sie auch verkaufen. Ihre Waffen zahlen sich in Cent und Euro aus. Nichts ist geiler, als sich selbst etwas zu erarbeiten. Sie können stolz auf sich sein. Sie haben etwas geschafft, und das ist Schwarz auf Weiß sichtbar beziehungsweise sehen Sie es auf Ihrem Konto. Deutlicher kann doch ein Erfolgsbeweis nicht ausfallen.

Es gibt in der Tat Firmen, die sich Ihre Mitarbeiter vornehmlich für den Verkauf nach Schönheit und Optik aussuchen. **Denn Beauty verkauft**. Und wer will nicht mehr Umsatz machen. **Schöne Menschen** haben es etwas **leichter im Leben**. Sie werden bevorzugt. Das gibt zwar keine Firma zu. Die Entscheidungen fallen auf einer eher emotionalen Ebene, die nicht greifbar ist. Wissenschaftliche Umfragen haben beispielsweise ergeben, dass Männer mit einer Körpergröße von über 1,82 Metern rund sechs Prozent mehr Gehalt bekommen. Bewerber mit Glatze werden seltener zu Vorstellungsgesprächen eingeladen. Auch die Haarfarbe spielt eine Rolle, wobei Männer mit roten Haaren weniger Chancen haben als solche mit braunen, blonden oder schwarzen. Das ist leider so, kann man aber

auch selten beeinflussen. Man muss es nur wissen, um unvoreilhafte Dinge mit anderen positiven Attributen wieder auszugleichen.

Natürlich muss jemand an der vordersten Front, an der **Ladentheke** eine gewisse **Sympathie** ausstrahlen. Sie können an der Wursttheke nicht jemanden mit Piercing-Gesicht hinstellen. Das stößt ab und löst bei manchen Kunden Ekelgefühle aus. Stellen Sie sich einmal die Beratung in einer Apotheke vor, bei der die Angestellte mit Piercing in der Zunge antwortet. Die Apotheke wird ein Problem haben. Ganz abgesehen davon fällt es solchen Bewerbern schon schwerer, überhaupt eine Stelle zu finden.

## So nutzen Sie soziale Erfolge

Schließlich zeigen sich die Waffen des Mannes in den sozialen Erfolgen. Sie haben **mehr Freunde**, werden gefragt und mehr angehört. Ihr **Sachverstand** wird gesucht. Man nimmt Sie ernst. Schließlich wächst Ihr **Bekanntenkreis**. Sie können sich vor **Einladungen** nicht mehr retten. Ihr **soziales Netzwerk** ist intakt und gewinnt von Tag zu Tag an Bedeutung. Sie können auf **echte Freunde** zurückgreifen, wenn's mal richtig brennt. Man lädt Sie auf **Partys** ein, will gemeinsam **Sport** mit Ihnen treiben, sucht Sie als **Kumpel** und Berater. Schließlich sind Sie kompetent, angenehm im Umgang, locker drauf. Das färbt ab. Ihre Umgebung will davon profitieren. Kurz und gut: In Ihrer Gesellschaft fühlt man sich einfach nur wohl. So sind Sie nie einsam und allein. Ihr **Ansehen steigt** sogar in der Nachbarschaft. Eigentlich haben Sie nirgendwo echte Probleme. Das Glück steht voll auf Ihrer Seite.

Der **Mensch lebt von Anerkennung**. Sie ist wie der Beifall – das Brot der Künstler und Kreativen. Und Seien Sie doch mal ehrlich: Manchmal ist Anerkennung mehr wert als eine Gehaltserhöhung. Was ist schon schnöder Mammon gegen ein fettes Lob – vielleicht sogar noch in der Öffentlichkeit, vor Kollegen oder im Freundeskreis: „Mensch, bist Du ein toller Typ. Manchmal träume ich davon, so zu sein wie Du.“ Oder: „Herr Schmidt, Sie haben es wieder einmal geschafft, bester Verkäufer des Jahres zu werden. Wie machen Sie nur? Herzlichen Glückwunsch und hier das Ticket für die Karibik!“

Halten Sie sich aber auch hier **Neider** vom Leib. Sie können noch so lieb sein, es gibt sie, die Hasser. Natürlich kommt man als Softie besser durchs Leben. Sie ecken weniger an, sind freundlich zu Ihren Mitmenschen. Ihre weiche Art ebnet Ihnen so manchen steinigen Weg. Die harten Kotzbrocken, Machos belächeln Sie zwar, sind aber auch sauer auf Sie, weil sie ja sehen, dass Sie wesentlich geschmeidiger durchs Leben gehen. Und Neider können unangenehm werden. Sie stellen ihnen Fallen. Seien Sie darauf vorbereitet – aber mit Ihnen eigenen Waffen: des Lächelns, der Freundlichkeit.

Und schließlich sind Sie viel **selbstzufriedener** und genießen das Leben. Ihre Lebensqualität steigt. Sie haben weniger Stress, auch mit sich selbst. Sie sehen die schönen Dinge des Lebens, weil sich Ihr Blick dafür schärft.

Jetzt stellen Sie sich mal das **Gegenbeispiel** vor: Sie ackern und rackern jahrein, jahraus und keiner nimmt Sie so richtig wahr. Sie sind loyal, tun immer Ihre Pflicht, haben aber noch nie ein besonderes Lob bekommen. Ist das nicht frustrierend? So mancher ist an einer solchen Situation innerlich zerbrochen – ja sogar **psychische Probleme** kann das auslösen. **Burning out** nennt man das in der Endphase. Sie sind ausgebrannt, weil Ihnen die soziale Anerkennung fehlt. Wofür arbeiten Sie eigentlich noch? Sie haben es verpasst, rechtzeitig Ihre Waffen zu aktivieren – die Waffen des Mannes!

## **Schlusswort**

Es ist gar nicht so schwierig, die Waffen des Mannes erfolgreich einzusetzen - wenn man sie kennt. Schöne Männer haben es leichter im Leben. Also los: Machen Sie sich schön. Kleiden Sie sich trendy. Arbeiten Sie an Ihrem attraktiven Aussehen. Seien Sie ein Mann von Welt, mit Charme, Charakter, Stil und Ausstrahlung. Eine Mischung aus modernem Don Juan und James Bond. Auch Sie schaffen das. Alles ist möglich, wenn Sie es den nur endlich angehen

Frauen sind heutzutage zwar emanzipiert und selbstbewusst. Sie wollen aber auch nur ungerne auf die Vorteile einer Frau verzichten. Also bezahlen Sie weiter die Rechnung, helfen Sie ihr in den Mantel, ja seien Sie ein Gentleman.

Dann werden Sie es einfach haben bei den Frauen. Und nicht nur da, sondern insgesamt wird das Leben leichter. Werden Sie ein begehrter und gefragter Mann. Dann werden Sie auch Ihre beruflichen Ziele spielend erreichen.

Wenn Sie die Tipps in diesem eBook intensiv lesen und beherzigen, dann gehören auch Sie nicht länger zu denen, die sich die Konzertkarte mühsam zusammensparen müssen. Nein, dann zählen Sie zu den beliebten Zeitgenossen, denen die VIP-Karten zugesteckt werden. Genießen Sie dieses Leben auf der Sonnenseite. Sie haben nur dieses eine!

# **Viel Erfolg!**