



5 Tipps, um einen Mann zu erobern



Solo und auf der Suche? Dann ist es sehr wichtig, die richtigen Signale auszusenden, weiß Flirtcoach Regina Swoboda* (www.open4life.de)

1 Sei glücklich!

Was so einfach klingt, ist oft das Allerschwerste. „Aber es ist der erste, entscheidende Schritt, wenn wir einen Traummann finden wollen“, sagt Regina Swoboda. Denn: „Wer glücklich ist und das ausstrahlt, ist ein Männermagnet. Oder haben Sie sich noch nie gefragt, warum ausge-rechnet dann alle Kerle wieder anrufen, wenn Sie gerade frisch verliebt sind?“ Und sich gut zu fühlen, kann

man regelrecht trainieren. „Indem wir Dinge tun, die uns glücklich machen“, rät die Expertin.

2 Sei offen!

„Viele Frauen leben ganz in ihrer Welt – und nehmen die Männer um sich herum gar nicht richtig wahr“, so Flirtcoach Regina Swoboda. „Wenn einer sie anguckt, gucken sie weg.“ Damit legen sie ihre schärfste Waffe einfach

aus der Hand. „Seit Menschengedenken haben Frauen Zeichen gesetzt: Blicke zugeworfen und Lächeln verschenkt. Probieren Sie es aus, Sie werden sich wundern“, empfiehlt die Expertin. Männer warten auf diese Zeichen, um auf uns zuzugehen.

3 Schenke ihm Anerkennung!

„Männer brauchen Anerkennung wie die Luft zum Atmen“, erklärt Regina Swoboda. „Sie ist der Schlüssel zu ihren Seelen.“ Leider benutzen wir ihn viel zu selten. „Jede Frau kann einen Mann innerhalb einer Sekunde dumm dastehen lassen. Aber ihm den Rücken stärken, ihn ermuntern, das

haben wir verlernt. Also üben wir das! Indem wir zurücklächeln und ihm am besten noch etwas Nettes sagen. Sonst versiegt sein Mut.“

4 Sei interessiert!

„Wenn du interessant sein willst, sei interessiert“, rät Regina Swoboda. „Neugier und Interesse sind wie ein Magnet. Nichts wirkt anziehender auf einen Mann, als dass seine Gesprächspartnerin ihm begeistert zuhört, wenn er etwas erzählt.“ Für den Fall, dass er so sehr in Fahrt gerät, dass er nicht mehr aufhören kann zu reden, gibt's einen guten Trick: „Schweigen. Das unterbricht

LUST AUF Zahlen?

Nur 40 % der Männer sind bereit, eine Frau, die ihnen gefällt, anzusprechen. 38 % wünschen sich sogar, von einer Frau erobert zu werden (Umfrage: e-darling 2013).

seinen Redefluss. Halten Sie das Schweigen aus, lächeln Sie ihn an. Und dann wird er garantiert wie von selbst fragen: „Und? Was machst du denn gern?“

5 Sei weiblich!

„Natürlich gilt: Tragen Sie das, worin Sie sich wohlfühlen“, sagt die Expertin. „Aber fragen Sie sich: Ziehe ich nur deswegen kein Kleid an, weil ich Angst habe, meine Weiblichkeit zu zeigen? Warum eigentlich? Zeigen wir sie doch!“, so Regina Swoboda. Nackte Haut ist damit nicht gemeint. „Für Kleidung gilt das Gleiche wie für Blicke: Ich kann ihm zuzwinkern. Oder ihn lüstern anstarren...“

„Ich werde im Büro gemobbt – das halte ich nicht mehr aus“

Ich war noch nie die Beliebteste in meiner Abteilung, aber es gab auch nie Probleme. Ich habe meine Arbeit gemacht und bin dann nach Hause gegangen. Vor einem halben Jahr kam Jeanette, 34, neu dazu und hat sich sofort super mit allen verstanden. Ich weiß nicht, was sie gegen mich hat, aber sie verbreitet Gerüchte und grenzt mich aus. Niemand redet mehr mit mir. Ich will mich aber auch nicht an den Chef wenden – das macht alles noch schlimmer. Ich kann es kaum mehr ertragen, ins Büro zu gehen – was soll ich tun? CHRISTINE, 42

wird irgendwann rausgehalten. Als letzte Option können Sie den Job wechseln. Erst wäre es aber wichtig, dass Sie Ihr Selbstbewusstsein stärken. Vielleicht in einer Gruppentherapie. Dort bekommen Sie ein Feedback, wie Sie auf andere wirken, und können daran arbeiten. Gehen Sie auf Ihre Kollegen zu – auch wenn die sich vielleicht erst mal wundern.

DAS RÄT DIE EXPERTIN

Liebe Christine, grundsätzlich geht es jetzt darum, die Situation zu klären. Ich kann nachvollziehen, dass es im Moment schwierig für Sie ist. Trotzdem sollten Sie ehrlich zu sich sein und auch mal überlegen, welchen Anteil Sie an der etwas verfahrenen Lage haben. Sie schreiben, dass Ihre Kollegen nicht Ihre Freunde sind. Das müssen sie auch nicht sein, aber Sie sollten sich auch nicht abkapseln. Denn: Wer sich raushält,



UNSERE EXPERTIN

Exklusiv bei Laura

Jeder braucht mal einen Rat. Psychologin **Petra Fritz** aus Köln gibt Tipps für alle Lebenslagen.



Haben Sie eine Frage?

Dann schreiben Sie an: Redaktion **Laura**, Stichwort: „Lebenshilfe“, Brieffach 30836, 20077 Hamburg. Diese Leseraktion wird ganz oder in Teilen in Print und digital veröffentlicht.

NEU Leser helfen Lesern!

In **Laura Nr. 6** brauchte Bettina, 32, Ihren Rat:

„Ich will meine langen Haare abschneiden, aber mein Mann ist total dagegen“

HIER DIE ANTWORTEN VON **LAURA**-LESERINNEN:

Warten Sie mit einem radikalen Schnitt

Hallo Bettina, natürlich wollen Sie Ihrem Mann gefallen, aber wenn Sie wirklich Lust auf eine Veränderung haben, dann sollten Sie die Haare abschneiden. Vielleicht können Sie es Ihrem Mann ja leichter machen, indem Sie nicht gleich einen radikalen Schnitt zur Kurzhaarfrisur

machen. Fangen Sie doch am besten mit einem langen Bob an. JULIA, BREMEN

Entscheiden Sie selbst

Liebe Bettina, mein Mann hat damals auch Theater gemacht – aber ich habe es einfach getan. Er hat erst gemosert, aber sich dann auch schnell daran gewöhnt.

DANIELA, PER E-MAIL

Unsere neue Frage

„Ich habe mir einen Pelzmantel gekauft. Jetzt spricht meine Tochter nicht mehr mit mir“

UTE, 43

Ab sofort sind Sie gefragt! Schreiben Sie uns, was Sie denken und was Sie Ute raten. Uns interessiert Ihre Meinung. Ihre Tipps veröffentlichen wir in **Laura Nr. 10**.

Schreiben Sie entweder per Brief an: Redaktion **Laura**, „Leser helfen Lesern“, Brieffach 30836, 20077 Hamburg. Oder per E-Mail an laura@bauermedia.com. Zuschriften werden ganz oder in Teilen in Print und digital veröffentlicht.

Ein heißer Flirt – mit dem eigenen Mann!

Mit Fremden zu flirten ist schon schwer. Mit dem eigenen Ehemann Spannung aufzubauen ist es erst recht. Oder doch nicht? Behauptet zumindest unsere Expertin

Neulich im Supermarkt: Der Typ auf der anderen Seite der Gemüsetheke lächelt kurz herüber. Hoppla! Wie das Herz da auf einmal hüpf! Und dann der Gedanke: Warum kann uns das nicht mal wieder mit dem eigenen Mann so ergehen? Regina Swoboda* ist Flirtcoach und Kommunikationstrainerin. Und sie kennt die Antwort: „Weil wir uns im Leben entscheiden müssen, was wir wollen – Vertrautheit oder Herzklopfen.“

Vertrauen oder Fremdheit

„Beides schließt sich nämlich leider gegenseitig aus. Zum Flirt, der ja eine Annäherung ist, gehört immer eine gewisse Fremdheit. Diese Distanz existiert aber nicht mehr, wenn wir Vertrauen aufgebaut haben.“ Vertrauen ist ja auch etwas Wunderbares. Man kennt sich gut, kann sich fallen lassen. Aber was ist mit dem Prickeln, den heißen Blicken und errötenden Wangen? Können wir das nur noch im Vorbeigehen mit Fremden und nicht mehr mit dem eigenen Mann haben?

Alles gemeinsam machen? Bloß nicht!

„Paare, die sich dieses Flirt-Gefühl erhalten oder wieder aufbauen wollen, müssen eine gewisse Fremdheit in ihre Beziehung einbauen“, sagt die Flirt-Expertin. Zum Beispiel, indem sie öfter allein und nicht nur gemeinsam etwas unternehmen. Oder mal getrennt wegfahren. Oder sich sogar eine Zweitwohnung zulegen.

Das geht doch gar nicht? „Doch“, sagt Regina Swoboda. „Ich berate ein Ehepaar mit vier, allerdings erwachsenen Kindern, da ist der Mann gerade ausgezogen. Und jetzt haben die beiden eine heiße Affäre – miteinander!“ Mit kleinen Kindern funktioniere so ein Modell natürlich nicht: „Diese Paare müssen sich kümmern und verlässlich sein.“ Ihnen rät die Expertin, sich Zeit zu nehmen, in der sie sich als Liebespaar und nicht als Vater und Mutter treffen können. „Ein Elternpaar gönnt sich einmal im Monat ein Wochenende in einem Hotel. Die Kinder werden bei den Großeltern untergebracht und die zwei genießen diese Zeit in anderer Umgebung.“

Überraschungen wollen geplant sein

Auch Rollenspiele sind für manche Paare ein guter Weg, wieder miteinander flirten zu können. Zum Beispiel, indem man sich in einer Bar trifft und so tut, als würde man sich nicht kennen. Das ist aber nicht jedermanns Geschmack. Regina Swoboda favorisiert eine andere Idee: „Denken Sie sich als Paar für einen Abend im Monat ein bestimmtes Programm aus. Und zwar im Wechsel: einen Abend organisiert sie, den nächsten er.“ Dabei gilt: Der, der organisiert, ist ganz allein für Schauplatz, Gestaltung und Szenario zuständig. Der andere muss für die Idee offen und bereit sein, sich darauf einzulassen. Vorher festgelegte Grenzen sollten nicht überschritten werden. „Bei solchen Abenden kommen – auch in Sachen Erotik – ganz überraschende Dinge heraus“, sagt Regina Swoboda. „Und mit Sicherheit jede Menge Herzklopfen.“



Zum Anhören
Chefredakteurin Viola Wallmüller spricht zum Thema auf www.laura.de

LUST AUF Zahlen?

Deutschland hat's nicht so mit dem Flirten. In Europa gilt es sogar als Flirtwüste. Nur 29 Prozent aller Männer und Frauen flirten gern im Alltag.**

„Meine Tochter, 8, tut sich beim Lernen schwer – das macht mich traurig“



Meine Tochter Luise, 8, ist ein liebes, freundliches Mädchen. Sie malt gern und kann sich prima mit sich selbst beschäftigen. Nur in der Schule kommt sie nicht richtig mit. Ich weiß, dass nicht alle Kinder die gleichen Fähigkeiten haben, aber trotzdem macht mich das traurig. Sie gibt sich Mühe, aber ihre Leistungen sind nicht besonders gut. Ich will sie nicht überfordern und sie nicht spüren lassen, dass ich mir mehr von ihr erhofft habe. Ich liebe sie doch. Wie soll ich mit der Situation umgehen? **KARIN, 35**

DAS RÄT DIE EXPERTIN

Liebe Karin, alle Eltern wünschen sich, dass ihr Kind ihnen ähnlich ist. Aber Kinder sind eben oft anders, als man sich das vielleicht vorgestellt hat. Das ist ihr gutes Recht – und es macht sie weder besser noch schlechter.

Ist sie ein Spätzünder?

Zunächst sollten Sie sich die Fakten ansehen. Wo sind Luises Stärken, wo sind ihre Schwächen? Wie sind die Noten? Sind sie wirklich so schlecht oder einfach nur unter Ihren Erwar-

UNSERE EXPERTIN

Exklusiv bei Laura

Jeder braucht mal einen Rat. Psychologin **Petra Fritz** aus Köln gibt Tipps für alle Lebenslagen.



Haben Sie eine Frage?

Dann schreiben Sie an: Redaktion **Laura**, Stichwort: „Lebenshilfe“, Brieffach 30836, 20067 Hamburg. Diese Leserkarte wird ganz oder in Teilen in Print und digital veröffentlicht.

tungen? Führen Sie sich vor Augen, dass Ihre Tochter in der Grundschule ist. Manche Kinder entwickeln sich eben später. Selbst Albert Einstein war ein Spätzünder. Vielleicht ist Luise auch einfach etwas verträumt und noch nicht ganz bei der Sache.

Fördern Sie ihre Talente

Sie schreiben, dass Ihre Tochter gern malt. Eventuell sind ihre Stärken im kreativen Bereich, der Ihnen selbst vielleicht fremd ist. Probieren Sie Malkurse oder Musikunterricht aus, fördern Sie sie. Mit Druck und Zwang kommen Sie nicht weiter, dann verliert Luise den Spaß am Lernen.

NEU Leser helfen Lesern!

In **Laura** Nr. 19 brauchte Meike, 45, Ihren Rat:

„Ich leide unter meiner großen Nase“

HIER DIE ANTWORTEN VON ZWEI **LAURA**-LESERINNEN:

Kleine Schönheitsfehler sind doch charmant

Hallo Meike, als Erstes habe ich mich gefragt, warum Sie sich in Ihrem Alter Gedanken um Ihre Nase machen. Sie sollten doch dazu stehen können. Aber vielleicht ist ja etwas vorgefallen, was Sie verletzt hat. Wenn jemand einen dummen Spruch über Ihr Äußeres gemacht hat, sollten Sie das schnell vergessen. Sie sind so, wie Sie sind. Und ich

finde immer, dass es die kleinen „Fehler“ sind, die uns so unverwechselbar und einzigartig machen. **BETTINA, GÖTTINGEN**

Suchen Sie sich Hilfe

Liebe Meike, wenn Sie wirklich so leiden, dann sollten Sie sich Hilfe suchen! Nicht bei einem Schönheitschirurgen, sondern bei Freunden, die Ihr Selbstbewusstsein stärken! **JULIANE, PER E-MAIL**

Unsere neue Frage

„Mein neuer Partner hilft nicht im Haushalt“ **BEA, 33**

Ab sofort sind Sie gefragt! Schreiben Sie uns, was Sie über dieses Problem denken und was Sie Bea raten. Uns interessiert Ihre Meinung. Ihre Tipps veröffentlichen wir dann in **Laura** Nr. 23.

Schreiben Sie entweder per Brief an: Redaktion **Laura**, „Leser helfen Lesern“, Brieffach 30836, 20067 Hamburg. Oder per E-Mail an laura@bauermedia.com. Die Leseraktionen werden ganz oder in Teilen in Print und digital veröffentlicht.