

World Fitnews

DAS SPORTIVE LIFESTYLE MAGAZIN

Extrablatt

Trainieren Sie Ihre Beziehungsmuskeln

Fitness und Energie für Körper, Geist und Seele ist das Ziel von vielen Sporttreibenden. Wenn es um die körperliche Fitness geht, wissen wir oft, was zu tun ist und können klaren Schritten folgen. Viele Menschen verlieren ihre Energie durch schwierige private und berufliche Konstellationen und wissen nicht, wie sie in diesem Bereich Ihren Beziehungsmuskel stärken können. Im Folgenden erfahren Sie wie Sie Ihre Beziehungsfitness steigern können.

Beziehungs-Guide:

Ihr Mann trägt sie auf Händen und erfüllt ihr jeden Wunsch - davon träumt wohl jede Frau. Die Realität sieht meist anders aus.

Männerflüsterin Regina Swoboda verrät, wie Sie von Männern in Ihrem Leben, ob privat oder beruflich, alles bekommen können!

Erfüllende Beziehungen, harmonisches und produktives Miteinander wünschen sich wohl viele Frauen in ihren Partnerschaften und auch im Geschäft. Wenn man dann aber näher nachfragt, haben viele Frauen diverse Beschwerden über den Partner, den Sohn, den Chef oder Mitarbeiter. Sie wünschen privat mehr Nähe, Aufmerksamkeit, Romantik und Unterstützung. Im Geschäft mehr Kooperation, mehr Leichtigkeit und mehr Wertschätzung. Ist der Alltag daran schuld, dass der Spaß, das Miteinander, die Rücksichtnahme nach einiger Zeit verschwindet oder sind Mann und Frau einfach zu unterschiedlich? Woran liegt es, dass erfüllende und produktive Beziehungen so schwer zu erreichen sind?

“Wir haben alles Mögliche gelernt - nur nicht, wie man mit Männern so spricht, dass es wirklich gut funktioniert!” meint Regina Swoboda, Männerflüsterin und Autorin des Buches “Die Raffinesse einer Frau”.

Sie hat sich auf das Thema Mann-Frau-Kommunikation spezialisiert und gibt seit 15 Jahren Seminare

mit dem Titel “Werden Sie Männerflüsterin”.

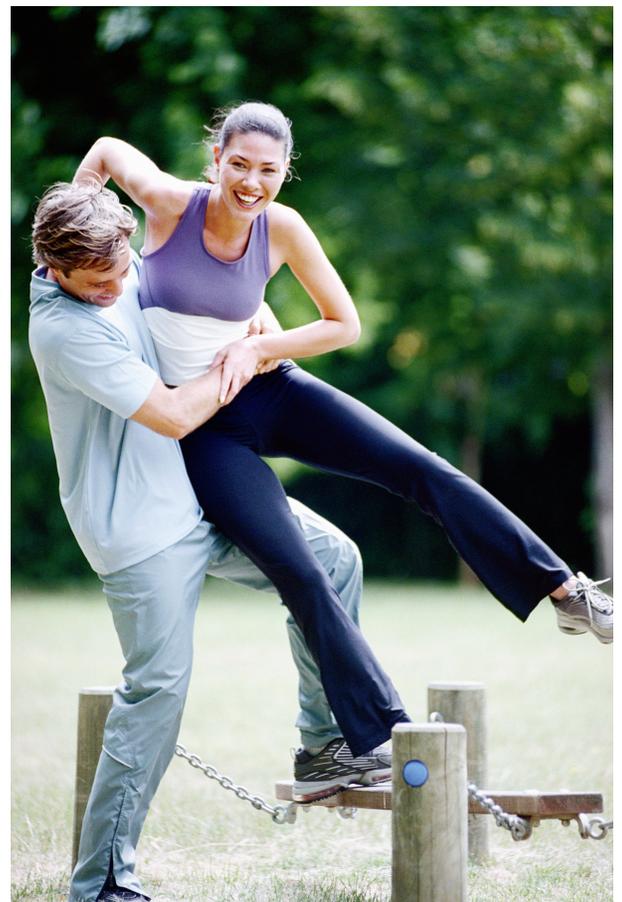
Die vierfache Mutter und Unternehmerin gibt in ihren Seminaren und in ihrem Buch Tipps und Anleitung, welche Art der Kommunikation mit Männern zu mehr Nähe, Liebe und Verbindung führt - im Privatleben wie im Business.

Für World Fitness Promotion nennt sie die 3 häufigsten Fehler der Frauen und verrät, wie es stattdessen besser funktionieren kann.

Vom Männer-Verbesserungsprogramm zur Anerkennung:

Frauen sehen und bemerken viele Details. Daher sehen sie auch viel, was man an Männern noch optimieren kann. Allerdings: Wenn sie den Männern sagen, was ihnen nicht gefällt, tönnen sie die Männer damit ab. Tun sie das häufiger, hören die Männer immer weniger auf sie und fühlen sich von den Frauen nicht akzeptiert.

Klüger ist es, wenn die Frauen das Augenmerk auf die Verhaltens-



 **world**[®]
fitness promotion
Ihr Spezialist für Sport- & Wellness-Produkte
www.world-fitness.com
81635 München, Postfach 86 08 48
info@world-fitness.com
Fax 0 18 05 - 96 75 38*
(*0,14€/Min. aus dem dt. Festnetz ggf. abweichende Mobilfunkkosten)

weisen legen, die sie am Mann toll finden und diese herausstreichen. So wird der Mann geneigt sein, mehr davon zu tun was der Frau gefällt und sich von ihr anerkannt fühlen. Auch im Business können Frauen die Männer durch Anerkennung und Wertschätzung führen.

Vom neutralen Kumpel zur hinreißenden Partnerin:

Im Zuge der Emanzipation haben Frauen gut gelernt sich selbstbewusst in männlichen Domänen zu bewegen. Sie stehen in ihren Familien und ihrem Berufsleben "ihren Mann". Auch wenn sie sehr weiblich gestylt und gekleidet sind haben sie doch oft ihre unwiderstehlich feminine Ausstrahlung eingebüßt. So sieht der Mann eine attraktive Frau, nimmt sie aber dennoch eher als Kumpel oder sogar als Gegner war. Daher haben viele Frauen das Gefühl, sich immer anstrengen oder kämpfen zu müssen.

Stattdessen, so Regina Swoboda, ist es für beide Seiten angenehmer und freudvoller, wenn Frauen entspannt und weiblich kommunizieren und Männer

dadurch die männliche Rolle selbst übernehmen können. Denn, so sagt sie, Männer helfen und unterstützen Frauen gerne, solange diese in ihrer weiblichen Ausstrahlung bleiben!

"Gerade erfolgreiche und selbständige Frauen tun sich damit schwer. Sie sind gewohnt, alles selbst zu machen und Führung zu übernehmen. Aber genau diese Frauen sehnen sich danach, ganz Frau zu sein und an der starken Schulter eines Mannes zu verschlafen. Sie sind oft sehr überrascht, wenn sie sehen, wie einfach es gehen kann und wie sie sich selbst oft blockiert haben."

Zu einer weiblichen Ausstrahlung gehört eine entspannte Art zu kommunizieren, Wertschätzung zu geben und sich in der Weiblichkeit wohl zu fühlen.

Vom Wischiwaschi zum Klartext:

Zu den wichtigsten Unterschieden zwischen Männern und Frauen gehört es, dass Frauen untereinander vorsichtige Andeutungen verstehen, Männer aber stattdessen einfache, klare Anweisungen brauchen. Wenn Frauen bei der Autofahrt sagen:

Schau mal, das Café sieht nett aus. Wird der Mann möglicherweise mit einem "ja" antworten und weiter fahren. Wenn die Frau Lust auf Kaffee hat, sollte sie besser direkt sein und sagen: Ich mag mit Dir eine Pause machen, bitte stoppe beim Café dort vorne!

Wenn die Beziehung zwischen den beiden von Nähe und Vertrauen geprägt ist, wird der Mann ihrem Wunsch gerne nachkommen.

Männer schätzen es, wenn Frauen sagen was sie wollen, je klarer desto besser!

Mehr zu der Kunst des Männerflüsterns kann frau im genannten Buch nachlesen oder die Praxis gleich in einem Seminar erlernen.

Allein vom Lesen über neueste Trainingsmethoden oder Ernährungsregeln wird man weder fit noch schlank. Das Wissen um die Hintergründe ist also wichtig, aber die Umsetzung ist letztendlich alles! So ist es auch mit Ihren Beziehungsmuskeln, auch diese wollen trainiert sein!

Buchtip

Der Tanz ins Glück – Werden auch Sie zur Männerflüsterin!

Öffnen Sie die Schatztruhe zum Glück! Die Männerflüsterin Regina Swoboda gibt allen Frauen, ob alleinstehend oder in Beziehung lebend, erprobte Werkzeuge an die Hand, damit es endlich klappt mit der erfüllten Zweisamkeit. Kampf und Rechthaberei haben damit ein Ende und werden ersetzt durch Verständnis, Vertrauen und Kommunikation. So wird das Zusammenleben zum Vergnügen – für sie und ihn!

Für Singles und in Partnerschaft lebende Frauen Verführen Sie sich und ihn zum Glücklichsein

Das Buch ist erschienen im Kösel-Verlag, EUR 16,95
www.maennerfluesterin.de; www.regina-swoboda.de

