

Flüstern Sie ihm was!

Frauen wünschen sich eine erfüllende Beziehung, harmonisch und romantisch. Vor allem in längeren Partnerschaften ist jedoch oft die Luft herausen: Aus Aufmerksamkeit und Zärtlichkeit werden Unachtsamkeit und Rechthaberei. Ist der Alltag schuld daran, dass die Freude am Zusammensein verschwindet? Sind Mann und Frau einfach zu verschieden? Oder gar nicht für dauerhaftes Glück geschaffen?

Doch, meint die deutsche Coachin Regina Swoboda, 49, die sich auf dieses Thema spezialisiert hat: „Wir Frauen haben zwar alles mögliche gelernt, nur nicht, wie wir mit Männern umgehen sollen.“ In ihren Seminaren (www.maennerfluesterin.de) verrät die vierfache Mutter, welche Worte es braucht, um vom Partner all das zu bekommen,

LOVE-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 Ihrem Mann alles kriegen!

wonach wir uns sehnen. Und gibt in WOMAN Tipps, wie wir den perfekten Mann (wieder-) bekommen ...

„PLÖTZLICH MACHT DER MANN DINGE GERNE“

Woman: *Wie müssen Frauen denn mit Männern reden, um von ihnen Wünsche erfüllt zu bekommen?*

Swoboda (lacht): Nun, da habe ich ein ganzes Buch darüber geschrieben („Die Raffinesse einer Frau“, Kösel-Verlag, € 16,95!) Kurz gesagt geht es darum, dass es für Männer wichtig ist,

gebraucht zu werden. Die Frau von heute zeigt dem Mann jedoch, dass sie alles allein kann: umsiedeln, Reifen wechseln ... Männer haben aber dieses „Gebenwollen“ in sich. Sie wollen Frauen glücklich machen können, ob materiell oder körperlich. Und sie wollen anerkannt werden.

Woman: *Frauen doch auch ...*

Swoboda: Natürlich. Aber die Nuancierung ist eine andere: Frauen wollen sich verstanden fühlen – Männer wollen sich akzeptiert fühlen. Sie wollen okay

sein, so, wie sie sind. Mit Kindern gelingt das Frauen auch. Wenn die Kleinen etwa eine Vase zerbrochen haben, geben Frauen ihnen trotzdem das Gefühl, dass sie geliebt werden.

Woman: *Und warum tun wir das bei den Männern nicht?*

Swoboda: Beim Kind fließt die Liebe leichter, da verzeiht man schneller. Aber an sich sind Frauen sehr spürig und nehmen viele Details wahr – deshalb fällt ihnen relativ schnell auf, was man bei Männern verbessern könnte. Die Herren sind in ihren

MÄNNERFLÜSTERIN SWOBODA TUT'S SELBST!

„Männer schätzen es, wenn Frauen sagen, was sie wollen. Je klarer, desto besser.“

fen. Sie müssen selbst Verantwortung dafür übernehmen, was sie wollen! Und Frauen haben eben mehr Talent zur Kommunikation, sind intuitiver, nachgiebiger und weicher. Männer sind die Krieger, die das umsetzen, was Frauen möchten.

Woman: *Müssen wir uns für erfüllte Liebe de-emanzipieren?*

Swoboda (*schmunzelt*): Nein, das hat nichts damit zu tun, dass Frauen zurück an den Herd müssen oder keine männlichen Berufe ergreifen sollen. Es gibt männliche und weibliche Energien – und Frauen sollten keine männlichen kopieren, sondern trotz ihrer Weiterentwicklung Frau bleiben.

Woman: *Wie müssen wir also mit Männern reden, damit sie verstehen, was wir wollen?*

Swoboda: Auf sanfte Art – allerdings konkret und direkt. Frauen reden oft um mehrere Ecken herum. Das verstehen Männer nicht, sie brauchen klare Ansagen. Wichtig dabei ist, dass Instruktionen, Fragen oder Bitten nicht als Beschwerde oder aus einer Opferhaltung heraus kommuniziert werden, sondern aus Klarheit und Stärke.

Woman: *Etwas konkreter, bitte.*

Swoboda: Die meisten Frauen leben in einer Bedürftigkeit, mit der Einstellung: „Ich brauche jemanden, um glücklich zu sein.“ Nun wollen Männer die Frauen zwar glücklich machen, aber nicht glücklich machen *müssen*. Der erste Schritt ist daher, zu lernen, mit sich selbst glücklich zu sein. Dieses Glück strahle ich dann auch aus.

Und wo schon etwas ist, kommt nach dem Gesetz der Anziehung immer mehr dazu.

Woman: *Mit sich selbst glücklich zu sein – wie stellt man das an?*

Swoboda: Frauen müssen zuerst wieder ihre ➤

BERUFEN. Aus ihrem Hobby und ihrer Leidenschaft für Kommunikationsseminare wurde Regina Swobodas Beruf.

SO KRIEGEN SIE DEN PERFEKTEN MANN!

Regina Swoboda ist Coachin und weiß als Männerflüsterin, wie jede Partnerschaft zum Erfolg wird.

■ **ENTSPANNEN SIE SICH.** Wenn wir unter Druck stehen und gestresst sind, erwarten wir Verständnis vom Partner. Leider funktioniert das nicht, denn was wir aussenden, kommt auf uns zurück. Setzen Sie also das eigene Wohl an erste Stelle! Wenn Sie sich wohl fühlen, kann Mann mit Ihnen entspannen. Zu diesem Zeitpunkt können Sie gut „flüstern“ – hingegen wenn er gereizt ist, können Sie es gleich vergessen: Nichts dringt dann zu ihm durch.

■ **GENIEßEN SIE IHRE WEIBLICHKEIT.** Das bedeutet Mut zu Verspieltheit, Entspanntheit, Flexibilität und Sinnlichkeit. Holen Sie diese Qualitäten in Ihr Leben. Verwöhnen Sie Ihren Körper, leben Sie Ihre Kreativität aus, albern Sie mit dem Partner oder den Kindern. Trauen Sie sich, und zeigen Sie Ihre Weiblichkeit auch durch Kleidung, Accessoires. Ihr Spaß damit ist der stärkste Magnet für Männer.

■ **REDEN SIE KLARTEXT.** Männer wollen Frauen glücklich machen. Allerdings können sie uns die Wünsche nicht von den Augen ablesen. Sie schätzen es, wenn wir ihnen sagen, was wir gerne hätten. Frauen sind hier oft unklar und diffus, möchten keine Ansprüche stellen, manipulieren, reden um den Brei herum oder erklären sich. Besser: ihm klar sagen, was wir uns wünschen.

Wichtig ist, ihm die Freiheit zu lassen, ja oder nein sagen zu können.

■ **AKZEPTIEREN SIE IHN.**

Gabriel García Márquez hat ein Liebesgeständnis einmal so formuliert: „Ich mag dich nicht, weil du so bist, wie du bist. Sondern dafür, wer ich bin, wenn ich mit dir zusammen bin.“

Hören Sie auf, seine Schwächen und Eigenarten zu kritisieren. Denn ein

Mann fragt sich: Wenn sie mich nur kritisiert, warum sollte ich mich ändern oder überhaupt etwas für sie tun? Konzentrieren Sie sich auf seine Stärken. Merkt er das, ist er dankbar und tut mehr für Sie.

■ **SCHENKEN SIE IHM ANERKENNUNG.** Männer sind verloren ohne unsere Anerkennung, ohne unsere Freude und ohne unsere Bestätigung. Wenn Sie sich in seiner Gegenwart nicht gut fühlen, fühlt er sich als Versager. Anerkennung ist mehr als Lob und Kompliment. Sagen Sie ihm genau, was er getan oder beigetragen hat, was Sie erfreut hat, und warum dies für Sie ein Beitrag war. Statt „Der Abend mit dir war schön“ sagen Sie ihm genau, was mit ihm schön war, zum Beispiel: „Als du mir heute Abend deine Jacke um die Schultern gelegt hast, weil ich gefroren habe, habe ich mich sehr wohl gefühlt ...“

■ **SEIEN SIE NACHGIEBIG.** Frauen versuchen oft Stärke zu zeigen, indem sie das Gehabe der Männer kopieren. Wenn Männer Druck spüren, erhöhen sie automatisch den Gegendruck. So ernten Sie Kampf und entfernen sich von dem, was Sie wollen. Lernen Sie Führen durch Nachgeben. Wie in den asiatischen Kampfsportarten. Sie gehen nicht gegen die Kraft des Gegners an, sondern nutzen seine Power und gehen mit. Wenn Frauen Hingabe leben, werden Männer Wachs in ihren Händen und laufen zur Höchstform auf.

■ **MACHEN SIE IHN ZU IHREM KÖNIG.** Eine starke, weise Frau setzt aus Respekt vor ihrer eigenen Würde ihren Mann auf den Königsthron. Wenn sie das tut, wird er sie gern und freiwillig als Königin an seine Seite stellen. Mehr noch: Er gibt ihr die Macht hinter dem Thron. Sie können ihn zum König machen, indem Sie zulassen, dass er Sie verwöhnt, er Ihnen die Tür aufhält, statt sie selbst zu öffnen. Oder indem Sie gut von ihm reden, an ihn glauben und das Beste von ihm annehmen.

Bedürfnissen und Wahrnehmungen viel anspruchsloser.

Woman: *Sie beziehen sich auf das Motto „Männer wollen Sex, Frauen wollen Liebe“?*

Swoboda (*lacht*): Frauen wollen auch Sex! Und Männer wollen auch eine Beziehung haben! In jedem Menschen wohnt die Sehnsucht nach Verschmelzung, Hingabe, Nähe, Vertrauen. Männer sind diesbezüglich allerdings viel hilfloser. Sie wissen nicht, wie sie diese Dinge erreichen können, und lassen sich dadurch oft nicht gern auf Bindungen ein. Frauen können mit ihrem Einfühlungsvermögen den Männern Beziehung „beibringen“.

Woman: *Also sind wieder vor allem die Frauen fürs partnerschaftliche Glück zuständig.*

Swoboda: Es bringt ja nichts, wenn Frauen mit ihren Freundinnen über die Männer schimp-



REPORT BEZIEHUNGS-COACH

► Weiblichkeit entdecken. Darunter verstehe ich Freude, Kreativität, Verspieltheit, Entspannung und Leichtigkeit. Sich mit seinem Körper verbunden fühlen, einfach Spaß daran haben, weiblich zu sein, sich schön zu fühlen – unabhängig davon, welche Figur man hat. In dieser Entspannung kann man sich seiner Wünsche und Sehnsüchte wirklich bewusst werden, sich selbst kennen lernen.

Woman: Zwischen Job, Kindern und Haushalt ist es aber oft nicht so einfach, sich zu entspannen.

Swoboda: Stimmt. Wir könnten natürlich – und das tun wir auch oft – die Zähne zusammenbeißen oder mit der Brechstange unsere Vorstellungen erzwingen. Das tut uns aber nicht gut. Deshalb müssen wir die Männer dafür gewinnen, uns zu unterstützen – wovon insgesamt alle profitieren.

Woman: Was üben Sie mit den Frauen also in Ihren Seminaren?

Swoboda: Ich führe zuerst mit jeder Teilnehmerin ein kleines Interview, um herauszufinden,

allein oder mit einer Freundin einen Kurs zu besuchen. Es geht darum, dem Mann gegenüber klar und offen zu bleiben, in der Haltung und im Ton. Und nicht die Position „ich habe verloren“ einzunehmen. Recht haben und gewinnen wollen zerstört jede Beziehung.

Woman: Machtspiele gibt's ja in vielen Partnerschaften. Wie lassen sie sich vermeiden?

Swoboda: Recht haben wollen ist sehr menschlich, in jeder Kultur – wir führen Kriege deswegen! Bei Frauen ist es auch eine Form von negativem Stolz – daher sollten sie das Ego mal hintanstellen! Ein weiterer Beziehungskiller sind Erwartungen – Frauen sollten diese einmal aufgeben! Es bringt auch nichts, ständig zu versuchen, den Mann irgendwohin zu bekommen. Auch wichtig: Nicht nur die eigene Sicht der Dinge als richtig ansehen, sondern das Vertrauen in den Partner haben, dass er das schon auf seine Weise richtig macht. Wenn man das schafft, tritt diese bedingungslose Liebe

REGINA SWOBODA, 49,
Männerflüsterin



»Recht haben wollen ist ein Beziehungskiller – stellen Sie Ihr Ego einfach mal hintan!«

was sie braucht, um sich lebendig und in ihrer Kraft zu fühlen. Danach führen die Frauen miteinander solche Gespräche, um zu erkennen, wann man selbst in seine eigene Stärke kommt und wie man den anderen dahin führen kann. Der nächste Schritt ist dann, zu lernen, wie ich meinen Partner gewinne, mich zu unterstützen.

Woman: Bitte ein Beispiel.

Swoboda: Nehmen wir eine Frau, die für ihr Leben gern tanzen geht und zuhause einen Tanzmuffel hat. Bei mir lernt sie, ihre Wünsche so zu kommunizieren, dass der Mann versteht, dass ein solcher Kurs für sie die reinste Freude wäre. Nun kann es natürlich sein, dass er ihre Interessen absolut nicht teilt. Dann muss er nein sagen dürfen, ohne dass die Frau beleidigt ist. Dann heißt's, gemeinsam andere Lösungen zu finden, also entweder

ein – und plötzlich macht der Mann Dinge gern, weil er sie freiwillig tun kann.

Woman: Klingt einleuchtend, ist aber in der Praxis wohl ein längerer Umsetzungsprozess.

Swoboda: Natürlich. Aber die Seminarteilnehmer bekommen eine Art Kompass, wie sie sich



KOMMUNIKATIVE FAMILIE. Regina Swoboda mit Mann Dieter, 51, und den gemeinsamen Kids Gloria, 9, Felicitas und Antonia, beide 11 (v. l.).

das in ihr Leben holen können, was sie brauchen. Ich biete auch ein begleitendes Tele-Coaching an, bei dem Frauen mit den Werkzeugen, die sie von mir in die Hand bekommen haben, trainieren können. Also klare Sprache, Anerkennung, Nachgeben.

Woman: In Ihrem Buch nennen Sie das „Machen Sie ihn zum König, damit er Sie zur Königin macht“ ...

Swoboda (lacht): Das ist dann die Krönung! Deswegen ist es auch das letzte Kapitel, da geht es um vollendete Hingabe. Das hat aber bitte nichts mit Schwäche zu tun, es ist die höchste Form, wie Frauen die Männer stark machen können. Auch für mich ist das ein ständiger Prozess. Erst vor kurzem war wieder eine Situation, in der sich mein Mann mit unseren Kindern so

verhalten hat, dass ich das nicht gut fand und ihn dafür kritisiert habe. Er hat mich zur Seite genommen und gemeint: „Es schwächt mich, wenn du mich kritisierst. Ich tu das bei dir auch nicht. Versuche mal das, was ich mache, aus dem Blickwinkel heraus zu betrachten, dass ich das Beste will!“ Das hat mich sehr berührt. Das heißt nicht, dass man nichts sagen darf. Aber es macht einen großen Unterschied, ob ich ihn anrede in der Vorstellung „Ich muss da etwas reparieren, nur mein Weg ist richtig“. Oder ob ich das aus dem Vertrauen und der Akzeptanz heraus mache, dass mein Mann sich bei seinem Handeln etwas denkt.

Woman: Schafft man ein solches Verständnis in jeder Beziehung?

Swoboda: Gemeinsame Wertvorstellungen, wie beispielsweise Treue, müssen natürlich schon passen. Zu mir kommen viele Frauen, die schon das Handtuch werfen wollen. Ich lehre sie, offen zu bleiben, nicht ständig mit dem imaginären Werkzeugkofferchen unterwegs zu sein und reparieren zu wollen. Im Fühlen zu bleiben, beobachten, wahrnehmen und zuhören. Gerade wenn wir jemanden gut kennen und wissen, wie er ist, sollte man immer wieder neu hinschauen und auch nachgeben. Denn wer nachgibt, der führt.

PETRA MÜHR ■

„ES IST NIE ZU SPÄT!“

Kursteilnehmerin E. Passegger über neues Glück nach 37 Jahren.

Zuerst hat Elfriede Passegger, 60, das Buch von Regina Swoboda verschlungen, zwei Wochen später an ihrem Seminar teilgenommen – nun bringt sie die Männerflüsterin nach Österreich (17. 4. Lienz, 26. 6. Wien, 27. 6. Graz; Anmeldung unter e.passegger@aon.at oder www.maennerfluesterin.de). Denn nach 37 Jahren

Ehe mit Ups and Downs hat die Östirlerin ihren Ehemann neu im Griff: „Man muss den Mann Mann sein lassen. Ich hab gelernt, seine Stärken zu stärken und nicht auf seinen Schwächen rumzuklopfeln. Das ist nicht schwer, man muss nur sein Ego ein bissl hintanstellen – und gewinnt so eine lebendige und wertschätzende Partnerschaft!“