

# Regina (49) ist die Männerflüsterin

## Ihre Mission: Andere Frauen stark zu machen für mehr Glück im Alltag



Drücken, schieben, zerren – im Rollenspiel lernen Frauen, dass Nachgeben viel besser ist



Wer hat hier die Oberhand? Keiner! So soll es auch in einer Partnerschaft sein

**Z**ugegeben, es sieht ein bisschen seltsam aus: Zwei Frauen stehen Rücken an Rücken, schieben sich lachend gegenseitig durch den Raum. Und nein, das ist keine neue Yoga-Übung – so lernt man bei Regina Swoboda (49) auf eine interessante Art, wie gut es tut, wenn man auch mal nachgibt und sich nicht um jeden Preis durchsetzen will.

Und um zu lernen, sind diese Frauen hier. Da ist z. B. Ulla (49), geschieden und zweifache Mutter. Sie würde gerne wieder einen Mann kennen lernen. „Ich war so lange verheiratet und weg vom Markt. Ich muss erst wieder lernen, wie man flirtet“, sagt sie. Lisa dagegen hat gerade die große Liebe gefunden, doch diese hat einen Haken: Lars will nicht mit ihr tanzen gehen. „Das macht mich ziemlich traurig“, berichtet die 33-Jährige. Und Imke (44) hat wieder ein ganz anderes Problem: „Im Umgang mit Männern bin ich manchmal unsicher“, verrät sie der Runde. „Nach dem ersten Date weiß ich oft nicht, wie ich weitermachen soll.“

Ulla, Lisa und Imke sind drei von zehn Frauen, die in den Münchner Vorort Ebenhausen-Schäftlarn gekommen sind, um an dem Seminar „So werden Sie Männerflüsterin“ teilzunehmen.

### Ein Mann ist kein Pferd, oder doch?

Männerflüsterin – da denkt man sofort an den Film „Der Pferdeflüsterer“. Soll man hier lernen, wie man einen Mann trainiert?

Da muss Seminarleiterin Regina Swoboda erst mal herzlich lachen.

„Natürlich ist klar: Ein Mann ist kein Pferd. Aber erinnern Sie sich, wie sanft, geduldig und vertrauensvoll sich der Pferdeflüsterer dem Tier genähert hat? Das ist auch das Prinzip der Männerflüsterin“, erklärt die 49-Jährige.

Und was heißt das konkret? „Interesse am Mann aufbauen, seine Sprache verstehen, sein Temperament erfühlen, seine Eigenheiten akzeptieren. Vertrauen haben, an ihn glauben“, so Reginas Credo.

Aber brauchen wir Frauen wirklich Nachhilfeunterricht? Regina, selbst Ehefrau und vierfache Mutter, hat da so ihre Erfahrungen: „Wir Frauen haben alles Mögliche gelernt – nur nicht, wie wir mit Männern umgehen sollen.“

Also dann ran an den Mann. Und zwar richtig. Dafür sorgt die erste Übung. Regina erklärt: „Wir müssen erst mal bei uns selbst anfangen. Und dafür sorgen, dass es uns gut geht. Wer glücklich ist, strahlt das auch aus und wirkt wie ein Magnet auf Männer“, erklärt die Trainerin.

### „Zündet in seinen Augen Lichter an!“

Deshalb wird Imke jetzt aufgefordert, zu erzählen, was sie glücklich macht. „Ich singe in einem Chor. Neulich hatte ich sogar einen Solo-Auftritt“, beginnt sie. Ihre Augen leuchten, die Sätze sprudeln nur so aus ihr heraus. Kein Wunder, wer plaudert nicht gerne über das, was ihm guttut? Auch Männern geht das so. „Sobald wir wissen, was uns glücklich macht, können wir auch unsere Männer dahin führen“, macht Regina klar. „Fragt eure Männer, findet heraus, was sie glücklich macht. Zündet in ihren Augen die Lichter an.“

Jetzt mal Hand aufs Herz: Machen wir das? Oder nörgeln wir nicht viel zu oft an unserem Liebsten herum? „Wir Frauen sehen am Mann schnell die Dinge, die uns



Schritt für Schritt erklärt Regina, wie man im Mann Vertrauen weckt

nicht gefallen und fangen sofort an, zu reparieren. Wir wollen ihn unbedingt so hinbiegen, wie wir ihn wollen. Stimmt's?", fragt Regina, und die Frauen nicken.

Wer nicht aufhören kann, an seinem Mann herumzubasteln, schafft Frust, lernen wir. Und dass Misstrauen und Rechthaberei weitere Beziehungskiller sind. „Im Nachgeben liegt wahre Kraft“, heißt die nächste Lektion. „Manchmal ist es sinnvoll, eine Grenze zu ziehen und auf etwas zu bestehen. Aber im rechten Moment nachzugeben, ist eine Kunst.“

Eine Männerflüsterin hat aber noch mehr auf dem Kasten: Sie weiß, wie sie ihre Wünsche so äußert, dass er sie versteht. „Frauen reden oft um den heißen Brei herum“, erläutert die Trainerin. „Doch Männer brauchen klare Aussagen. Aber: Erzwingen Sie nichts. Er muss auch nein sagen dürfen, ohne dass wir beleidigt sind.“

Am Ende des Seminars haben alle Frauen das Gefühl, dass das Zusammenleben zum Vergnügen wird – für sie und ihn. Hört sich an wie ein Märchen. Doch das Schöne daran: Es kann wahr werden!

## i Tipps und Infos zum Thema

### Die 4 besten Beziehungstipps von Regina

So flüstern Sie ihm was und bekommen dadurch den perfekten Mann. Versuchen kann man es ja mal!

#### ■ Die Klügere gibt nach

Männer lieben den Kampf. Aber wenn sie Druck verspüren, erhöhen sie automatisch den Gegendruck. Damit erreicht man gar nichts. Besser: Sie kommen ihm entgegen.

#### ■ Er ist der Mittelpunkt

Zeigen Sie Interesse an ihm und den Dingen, die ihm etwas bedeuten. Hören Sie zu, und unterstützen Sie ihn in seinen Wünschen. Das weckt völlig neue Energien.

#### ■ Reden Sie Klartext

Männer tun gerne etwas für uns, aber sie können keine Gedanken lesen. Wer sich vom Partner etwas wünscht, muss das auch klar formulieren. Dann gibt es auch keine Missverständnisse.

#### ■ Achten Sie auf den Ton

Wenn Sie Wünsche äußern, dann nicht im Nörgelton. Sagen Sie nicht: „Wir gehen nie weg“, sondern: „Es gibt ein neues Lokal, das würde ich gerne mit dir testen.“

#### So erreichen Sie Regina:

► open4life, Regina Swoboda, Waldstr. 2c, 82049 Pullach/München, Tel.: 089/79 36 71 22 oder im Internet: [www.open4life.de](http://www.open4life.de)

#### Buch-Tipp:

Regina Swoboda: „Die Raffinesse einer Frau“. 16,95 Euro. Kösel Verlag



Sie ist die Frau, die weiß, was Männer wollen. Und gibt ihr Wissen gerne an andere weiter