

Der Männercheck

Wie Sie jeden Mann richtig einschätzen
und den Partner fürs Leben finden



mvgverlag 

Ulrich Fischer
Daniel Wiechmann

Ulrich Fischer
Daniel Wiechmann

Der Männercheck

A small, dark silhouette of a person standing on the letter 'e' in the word 'Männercheck'. The person is facing forward, with arms slightly away from the body.

Ulrich Fischer
Daniel Wiechmann

Der Männercheck



Wie Sie jeden Mann richtig einschätzen
und den Partner fürs Leben finden

mvgverlag 

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:

info@mvg-verlag.de

1. Auflage 2016

© 2016 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH,

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlaggestaltung: Isabella Dorsch, München

Umschlagabbildung: Shutterstock

Satz: Daniel Förster, Belgern

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-86882-646-3

ISBN E-Book (PDF) 978-3-86415-893-3

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-86415-894-0

Weitere Informationen zum Thema finden Sie unter: _____

www.mvg-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter
www.muenchner-verlagsgruppe.de

INHALT

Wie entstand der Männercheck?.....	9
------------------------------------	---

Kapitel 1

Wahre Liebe? Funktioniert nur mit dem Männercheck!	11
--	----

In der Hormonfalle – warum ausgerechnet die Liebe schuld daran ist, dass Frauen immer wieder bei den falschen Männern landen	11
--	----

Das böse Erwachen – Was passiert, wenn die Wirkung der Droge Liebe im Körper nachlässt	12
--	----

Der Männercheck – ein Stück Objektivität im hormonellen Gefühlschaos	16
--	----

Statistiken zum Vergessen – warum mit 35 der Zug der Liebe längst noch nicht abgefahren ist	19
---	----

Die falsche Rücksicht der Frauen – warum Frauen zuerst an sich und dann erst an die Interessen der Männer denken müssen	22
---	----

Kapitel 2

Der Männercheck: Wie Sie mit der Zehn-Punkte-Checkliste herausfinden, ob Sie mit einem Mann glücklich werden können	25
---	----

Beziehungsfähig oder nicht?.....	25
----------------------------------	----

Die kleinen Unterschiede – warum Frauen und Männer einander so schwer verstehen.	27
---	----

Der Dating-Pfau – was Sie bei einem Date normalerweise über einen Mann erfahren (und was nicht)	28
---	----

Punkt für Punkt – der Männercheck in der Übersicht	32
Kindheitstraumen – warum manche Männer Bindung nicht lernen (können)	38
Seine Eltern – der perfekte Einstieg in den Männercheck	40
Was die Vergangenheit eines Mannes über seine Zukunft verrät	63
Die Singlefalle – warum Männer und Frauen anders Single sind und das für Frauen gefährlich werden kann . . .	67
Drogen – wenn die Liebe in Rauch aufgeht	70
Einzelkämpfer oder Teamplayer? – was Sport über einen Mann verrät	73
Body-Kult – Vorsicht vor den eitlen Männern!	76
Lästernaule! – Warum ein Mann nie schlecht über seine Ex reden sollte	79
Arbeitsstier – wie das Berufsleben eines Mannes seine Persönlichkeit widerspiegelt	83
Gleich und Gleich gesellt sich gern – die Freunde eines Mannes, das unterschätzte Alarmsignal	86
Fragen, Fragen, Fragen – der Männercheck in der Praxis	90

Kapitel 3

Wildern in fremdem Revier: Wo Frau die besten Männer findet . . .	99
Warum es keine guten Singlemänner gibt	99
Die romantische Liebe – Wunschvorstellung und Wirklichkeit	104
Männer sind treu – aber anders als Frauen	107

Kapitel 4

Der Statuscheck: In welcher Liga spielen Sie als Frau?.....	115
Punkte sammeln vs. Statuscheck – wie unterschiedlich Männer und Frauen bei der Partnerwahl ticken	115
Das kleine Frauen-ABC der Männer	118
Wohlfühlfrauen – wie Männer sich in einer »Beziehung« parken.....	121

Kapitel 5

Sex-Marketing: Wie Sie (s)eine A-Frau werden.....	123
Beziehung durch Sex? Die richtige Kragenweite	123
Der Sex-Test – wie Sie im Bett herausfinden, ob Sie für einen Mann eine A- oder B-Frau sind	126
A-Frau ist man nicht für immer – warum Sie es am Anfang beim Sex nicht übertreiben sollten	129

Kapitel 6

Der Balztanz: Wie Sie ihn für sich gewinnen	137
Die »Spielchen« zwischen Mann und Frau.....	137
Lass ihm einen Platz an deiner Seite!	141
Die »Angst« der Männer vor Karrierefrauen	145

Kapitel 7

No-Gos und Flirtkiller: die wichtigsten Dating-Regeln.....	149
Bin ich schön?	149
Die Pille als Flirtkiller	151
Haltung, bitte!	153
Ein Lachen für die Liebe	154
Gefährliche Liebschaften.	156
Sag ihm, dass alle dich wollen, aber keiner dich kriegt ...	157
Mein Schatz – wie Frauen ihre Wertigkeit betonen können .	159

Kapitel 8

Das Ich im Lovecheck – warum Frauen nicht immer kriegen, was sie wollen	165
Das Märchenprinz-Syndrom	165
Männertypen.....	170
Fischen im falschen Teich	172
Marktwert und Alter.	172
Lohnt sich der ganze Aufwand noch?	173
 Der Fragenkatalog für die zehn Punkte des Männerchecks	175
 Der Männercheck – ganz oder gar nicht!	183
 Über die Autoren.....	187

WIE ENTSTAND DER MÄNNERCHECK?

Ich habe dieses Buch vor allem aus einem Grund geschrieben: Ich war es leid mitanzusehen, wie starke und kluge Frauen von männlichen Arschlöchern hereingelegt und ausgenutzt wurden. Weil sie die Tricks der Männer nicht kannten. Weil sie nicht wussten, wie Männer in Sachen Partnerschaft wirklich ticken.

Durch meinen großen Bekanntenkreis bin ich immer wieder in Kontakt mit Frauen mit Beziehungsproblemen gekommen, die von mir wissen wollten, warum sie ständig an die falschen Kerle gerieten. Ich erkannte schnell, dass diese Frauen vor allem ein Problem hatten: Sie hatten der gefährlichsten Männerwaffe – seinem Gequatsche – zu wenig entgegenzusetzen und ließen sich zu leicht von Männern beeindrucken. Um diesen Frauen zu helfen, entwickelte ich eine Liste mit zehn Punkten, die ich ihnen mit auf dem Weg gab: den Männercheck. Es zeigte sich schnell, dass ich damit einen Nerv getroffen hatte. Der Check funktionierte und sorgte dafür, dass Frauen die Männer endlich durchschauen konnten.



Der Männercheck ist ein objektives, unbestechliches Tool, in dem das Wissen eines Mannes über Männer steckt und mit dem jede Frau binnen kürzester Zeit herausfindet, ob ein Mann überhaupt beziehungsfähig ist und welches Interesse er an ihr hat. Um den Männercheck anzuwenden, müssen Sie keine Psychologin sein. Alles, was Sie dafür brauchen, sind ein wenig Beobachtungsgabe, die richtigen Fragen und das Wissen darüber, wie es in Sachen Liebe und Beziehung wirklich in den Männern aussieht.

Mein Dank gilt Daniel Wiechmann, der mir half, meine Gedanken und Ideen zu strukturieren und auszuformulieren. Außerdem möchte ich mich bei Christiane Wolff, Alexandra Berger, Monika Scheddin, Angelika Otto, Carena Barkawi und Susan Bühler bedanken, deren Hilfe und Tipps mir geholfen haben, dieses Buch zu realisieren.

Ulrich Fischer

KAPITEL 1

WAHRE LIEBE? FUNKTIONIERT NUR MIT DEM MÄNNERCHECK!

IN DER HORMONFALLE – WARUM AUSGERECHNET DIE LIEBE SCHULD DARAN IST, DASS FRAUEN IMMER WIEDER BEI DEN FALSCHEN MÄNNERN LANDEN

Liebe ist Chemie. Und damit ist sie der Hauptgrund, warum Frauen immer wieder bei den falschen Männern landen. Ich weiß, das hört sich im ersten Moment merkwürdig an. Aber das hat die Wahrheit leider manchmal so an sich. Damit wir uns nicht falsch verstehen: Ich glaube an die Liebe. Liebe ist ein wunderbares, ein starkes Gefühl. Aber es ist auch eines, das uns im wahrsten Sinne des Wortes um den Verstand bringt.



Die Wissenschaft hat den Ursprung des Gefühls, das wir Liebe nennen, seit Jahren entschlüsselt. Sind wir verliebt, verändert sich der Hormonhaushalt in unserem Gehirn radikal und gleicht dem von Süchtigen. Der einzige Unterschied: Nicht Alkohol oder Heroin, sondern der erwählte Partner ist die Droge, die unser Belohnungssystem im Kopf aktiviert. Kein Wunder, dass Verliebte einen ganz bestimmten Gedanken nicht mehr aus dem Kopf bekommen:

»Ich kann ohne ihn nicht mehr glücklich sein.«

Genau das ist es, was uns unsere Hormone suggerieren wollen. Greif zu! Dein Glück steht genau vor dir! Du fühlst es doch! Ein gemeiner Trick, der nur einen Zweck erfüllt: Das Thema Fortpflanzung soll so zügig wie möglich auf den Tisch kommen. Also wird einfach unser Verstand, unsere objektive Sicht auf unsere Umwelt, hormonell ausgeknipst. Die Natur will nicht, dass wir uns einen potenziellen Partner allzu genau anschauen. Schließlich verlieben wir uns nicht automatisch in den Richtigen oder die Richtige, sondern in erster Linie in einen genetisch attraktiven Partner. Beziehungsfähigkeit ist dabei kein für die Natur relevantes Kriterium. Die Erhaltung der Art steht im Vordergrund.

DAS BÖSE ERWACHEN – WAS PASSIERT, WENN DIE WIRKUNG DER DROGE LIEBE IM KÖRPER NACHLÄSST

Bei Licht betrachtet ist Liebe nichts weiter als ein von der Evolution über Jahrmillionen Jahre perfekt ausgeklügeltes Konzept: Passen die Gene zweier Menschen zueinander, soll es möglichst schnell zur Sache gehen. Von wegen »Man sieht nur

mit dem Herzen gut« wie es Antoine de Saint-Exupéry in seinem berühmten Buch *Der kleine Prinz* formulierte. Anthropologen und Evolutionsbiologen wie Helen Fisher und Karl Grammer, die sich jahrelang mit der Liebe beschäftigt haben, würden das berühmte Zitat von Saint-Exupéry garantiert nicht unterschreiben. Es ist wissenschaftlich schlicht nicht haltbar.¹

Schippert eine Beziehung mit der Zeit in ruhigere Bahnen, klingt das Verliebtsein langsam ab. Zwischen zwei und drei Jahre kann es andauern. Unsere Hormone schalten vom Sucht- wieder in den Normalmodus. Statt durch die rosarote Liebeshormonbrille sehen wir unseren Partner plötzlich so, wie er wirklich ist. Und nun raten Sie mal, in welchem Jahr sich die meisten Paare trennen? Im vierten. In diesem Jahr trifft es die Hälfte aller Paare, die sich insgesamt voneinander trennen. Dieses Phänomen lässt sich auf der ganzen Welt beobachten. Kaum ist das Verliebtsein vorbei, lässt unter dem wieder geschärften Blick für die Realität auch die Anziehungskraft des Partners dramatisch nach. Auch die Seitensprung-Statistik gibt einen deutlichen Hinweis, dass die Anziehungskraft durch die Liebeshormone mit der Zeit nachlässt: Ab dem dritten Beziehungsjahr beginnen sowohl Männer als auch Frauen verstärkt fremdzugehen.

Doch warum bleiben die anderen Paare zusammen? Was ist bei ihnen anders? Warum halten 50 Prozent aller Paare länger durch als andere?

Sie hatten schlichtweg Glück.

Oder die Frauen haben mit meinem Männercheck gearbeitet.

1 Dass wir Liebe im Herzen verorten und ausgerechnet das Herz zum Symbol der Liebe gemacht haben, könnte übrigens damit zusammenhängen, dass Verliebte besonders viel Adrenalin produzieren, das unser Herz tatsächlich schneller schlagen lässt (siehe auch »Die lieben Hormone«, S. 14 f).



DIE LIEBEN HORMONE

Geht es um Liebe, unterscheiden Wissenschaftler in der Regel zwei Phasen:

- Das Verliebtsein (die romantische Liebe)
- Die Liebe (die langfristige monogame Paarbindung)

Beide Phasen unterscheiden sich grundlegend voneinander. Lassen Sie uns einmal einen genaueren Blick darauf werfen, was genau in unserem Körper passiert, wenn wir uns in jemand anderen verguckt haben: Sind wir verliebt, steigt die Konzentration der beiden Hormone Dopamin und Noradrenalin in unserem Gehirn in ungeahnte Höhen. Dank des Adrenalins fühlen wir uns voller Energie. Das Dopamin sorgt dafür, dass wir trunken vor Freude sind. Wir schweben auf Wolke sieben. Doch es kommt noch besser: Infolge der hohen Dopaminkonzentration produziert unser Körper zusätzlich größere Mengen des Sexualhormons Testosteron. Kein Wunder, dass Verliebte ständig Lust aufeinander und jede Menge Sex haben. In den ersten Wochen einer frischen Liebe kommen Mann und Frau, bis zum Anschlag mit Testosteron geladen, kaum aus dem Schlafzimmer heraus.

Gleichzeitig jedoch – und jetzt wird es gemein – sinkt im Gehirn Verliebter die Konzentration des Glückshormons Serotonin. Serotonin ist ein klassischer Stimmungsaufheller. Immer dann, wenn wir nicht verliebt sind, sorgt das Serotonin dafür, dass wir uns wohlfühlen und der Welt angstfrei begegnen. Bei Menschen, die an Depression erkrankt sind, wird beispielsweise sehr häufig ein Mangel an Serotonin festgestellt. Und der herrscht eben auch im Gehirn Verliebter. Das ist eine durchaus vertrackte Situation. Zwar sind Verliebte trotz des Serotoninmangels durch-

aus fröhlich und beschwingt, aber eben nur, wenn sie ihren Partner sehen oder an ihn denken und dadurch von neuen Dopamin- und Noradrenalinerschüben heimgesucht werden. Liebe ist – genau wie jede Sucht – direkt mit dem Belohnungssystem im Gehirn verbunden. Sind wir verliebt, wird der Fokus unserer positiven Emotionen vollkommen auf den Partner gelegt: Alle guten Emotionen kommen nur noch von ihm, während die alltäglichen, durch das Serotonin hervorgerufenen Glücksmomente ausbleiben. So entsteht das Gefühl, dass wir nur noch mit diesem einen Menschen glücklich sein können.

Klingt das Verliebtsein nach zwei bis drei Jahren ab, sinken der Noradrenalin- und der Dopaminspiegel. Die Testosteronkonzentration im Hirn nimmt ebenfalls ab und damit die Lust auf Sex. Zwei andere Hormone übernehmen das Kommando über unsere Gefühlswelt. Oxytocin, das sogenannte Kuschelhormon, sorgt nun für wohliges Kribbeln und eine als angenehm empfundene Sicherheit zwischen zwei Partnern. Vasopressin, das Treuehormon, erhöht die Stabilität der Bindung. Ob Sie es glauben oder nicht, aber eine ordentliche Dosis Vasopressin macht aus polygamen Wühlmäusen liebevolle Partner, die nur noch Augen für ein Weibchen haben. Unter normalen Umständen – also ohne Hormonspritze im Labor – wird die Vasopressinkonzentration in unserem Körper durch gemeinsam verbrachte Zeit, körperliche Nähe wie Kuscheln und Sex geregelt. Doch nicht jeder von uns ist für das Vasopressin gleich empfänglich. Es wird daher später in unserem Männercheck noch eine sehr wichtige Rolle spielen.

DER MÄNNERCHECK – EIN STÜCK OBJEKTIVITÄT IM HORMONELLEN GEFÜHLSCHAOS

Ich weiß, dass viele Frauen enttäuscht sind, wenn Liebe als funktionaler Hormonrausch dargestellt wird, der lediglich dazu dient, das Überleben der Art zu sichern. Wenn ich sage: Liebe ist Chemie, meine ich das nicht wertend. Es ist ein Fakt. Es spielt keine Rolle, ob man das gut findet oder nicht. Die Chemie der Liebe ist die Voraussetzung dafür, dass Mann und Frau zusammenkommen. Ohne die Chemie geht es nicht. Wenn mir eine Frau von einem Mann erzählt, für den sie sich interessiert, und ich sehe nicht dieses ganz bestimmte Leuchten in ihren Augen, dann weiß ich, dass sie nicht in ihn verliebt ist. Wie schade wäre es, wenn es dieses Leuchten nicht gäbe. Die Chemie der Liebe soll walten, sie muss walten. Ohne den berühmten Funken, der zwischen zwei Menschen überspringt, wäre die Liebe nur halb so aufregend, wie sie ist.

Dumm ist eben nur, wenn man inmitten des explosiven Gefühlschaos, das der Liebesfunke auslöst, übersieht, dass man eigentlich an einen Psycho geraten ist. Davor beschützt einen die Chemie der Liebe nämlich nicht.

Dieses Buch schon.

Vor allem Frauen Mitte 30, die, oft nach diversen gescheiterten Beziehungen, den Wunsch haben, eine Familie zu gründen und Kinder zu bekommen, können es sich nicht leisten, noch einmal an den falschen Mann zu geraten. Sie haben keine Zeit mehr zu verlieren. Wenn sich ihr Liebes- und Lebensglück doch noch realisieren soll, müssen diese Frauen in jeder sich anbahnenden Beziehung so schnell wie möglich Klarheit über den Mann selbst und seine Absichten gewinnen. Es ist zu klären:

1. Ist er beziehungsfähig?
2. Sucht er wirklich eine Beziehung und nicht nur ein schnelles Abenteuer?

Doch wie stellt Frau das an? Wie kriegt Frau heraus, wer der Mann, in den sie sich verliebt hat, wirklich ist?

Ganz einfach: Sie braucht ein objektives Tool, das sie der Chemie der Liebe entgegensetzen kann: einen Männercheck. Einen Check, der ihr verlässlich sagt, ob ein Mann wirklich beziehungsfähig ist und ob sie mit ihm die Chance auf eine stabile gemeinsame Zukunft hat.

Beziehungsfähigkeit wird niemandem von uns in die Wiege gelegt. Die Fähigkeit, Kontakt mit anderen Menschen aufzubauen und aufrechtzuerhalten, ist etwas, das wir lernen müssen. Ob und wie beziehungsfähig wir sind, ist den meisten von uns jedoch nicht bewusst. Wie auch? Wir alle wollen und suchen Beziehungen. Selbst Männer, die nicht beziehungsfähig sind, sehnen sich nach einer Partnerin an ihrer Seite. Bindung ist eines der menschlichen Grundbedürfnisse. Beziehungsunfähige Männer können daher genau wie ihre beziehungsfähigen Pendants attraktiv, charmant und extrem verführerisch sein. Und genau wie alle anderen Männer versuchen sie sogar immer wieder, sich eine Beziehung aufzubauen. Schaut Frau nicht genau hin und gerät an einen solchen Mann, ist das Ende der Beziehung jedoch vorprogrammiert. Eine Beziehung zu wollen ist das eine. Eine Beziehung auch leben zu können, ist etwas ganz anderes.²

2 Nicht umsonst sind Familienurlaube oder Weihnachten – also Momente, die Paare zusammen verbringen MÜSSEN – der häufigste Auslöser für Trennungen. Zwei Drittel aller Trennungen finden in dieser Zeit statt. Bindungsphobiker halten die Zwangsnähe im Urlaub oder an den Feiertagen einfach nicht aus. Die Beziehungssituation eskaliert.

Das Problem: Ob ein Mann beziehungsfähig ist oder nicht, steht ihm nicht auf die Stirn geschrieben.

Aufschluss darüber geben uns jedoch bestimmte Verhaltensmuster und Informationen aus seinem Leben. Ich nenne sie Beziehungsmarker. Auf diesen Beziehungsmarkern ist der von mir entwickelte Männercheck aufgebaut. Der Männercheck umfasst dabei zehn Punkte. Es gibt zwei Ursachen- und acht Symptompunkte. Jeder der zehn Punkte ist ein wichtiges Puzzleteil, aus dem am Ende ein komplettes Bild über die Beziehungsfähigkeit eines Mannes entsteht. Alles, was Sie für den Männercheck brauchen, sind die richtigen Fragen und eine normale Beobachtungsgabe. Besteht ein Mann den Check, können Sie sich zu 99 Prozent sicher sein, dass eine stabile Beziehung mit ihm möglich ist. Besteht er ihn nicht, können Sie zu 99 Prozent sicher sein, dass es in einer Beziehung mit diesem Mann alsbald Probleme geben wird.

Ich will mit diesem Buch aber noch ein Stück weitergehen. Ich will Ihnen nicht nur verraten *wie* Sie endlich den Mann fürs Leben finden, sondern auch, wo Sie ihn finden. Und sollte ein Mann den Check bestanden und sich als der Richtige erwiesen haben, bedeutet das ja leider noch lange nicht, dass Sie den Mann auch bekommen. Sie werden in diesem Buch daher auch erfahren, wie Sie einen Mann für sich gewinnen und aus dem von Unruhe und Lust geprägten Verliebtsein eine tiefe und erfüllende Liebesbeziehung werden kann. Wir werden über Sex und Sex-Marketing sprechen. Über die Spielregeln beim Flirt. Und darüber, wie Männer in Beziehungsfragen wirklich ticken.

Drei unangenehme Wahrheiten über Männer und Beziehungen:

- Männer entscheiden binnen zwei Minuten, ob eine Frau die Mutter ihrer Kinder werden könnte oder ob die Frau nur etwas fürs Bett ist.
- Es gibt keine guten beziehungsfähigen Singlemänner ab 35. Trotzdem kann jede Frau ihren Traummann noch finden, wenn sie an der richtigen Stelle sucht.
- Einen Mann ab 27 kann Frau nicht mehr ändern.

Das können (oder wollen) Sie nicht glauben? Kein Problem, dann halten die folgenden Seiten nur umso mehr Überraschungen für Sie parat.

STATISTIKEN ZUM VERGESSEN – WARUM MIT 35 DER ZUG DER LIEBE LÄNGST NOCH NICHT ABGEFAHREN IST

Es ist mit 35 Jahren für eine Frau wahrscheinlicher, Opfer eines Terroranschlags zu werden, als dass es in ihrem Liebesleben noch einmal richtig funkt. Sagt die Statistik. Es ist für eine Frau auch jenseits der 35 sehr wohl möglich und gar nicht mal so unwahrscheinlich, noch den Mann fürs Leben zu finden, sage ich. Zugegeben, die Zahlen sprechen nicht für mich (siehe Infokasten auf der nächsten Seite). Jedoch sehe ich Statistiken immer nur als eine Beschreibung des IST-Zustandes und nicht als Antwort auf die viel wichtigere Frage nach dem WARUM.