

**HEYNE <**



Maximilian Pütz  
Arne Hoffmann

# DER CASANOVA CODE

SO KRIEGST DU JEDE RUM

Die vier Säulen der Eroberung

Wilhelm Heyne Verlag  
München

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,  
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,  
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich  
auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Originalausgabe 3/2019

Copyright © 2019 by Wilhelm Heyne Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Redaktion: Angelika Lieke

Umschlaggestaltung: Hauptmann & Kompanie Werbeagentur, Zürich

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-453-60492-6

[www.heyne.de](http://www.heyne.de)

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	7
<b>Erste Säule: Das perfekte Selbstbewusstsein</b> ....	11
Warum es manchen Männern an Selbstvertrauen mangelt. . .	16
Beliebte Strategien, die leider nicht funktionieren .....	25
Was dich wirklich stark macht. ....	31
20 Strategien für ein größeres Selbstbewusstsein .....	38
<i>Partnersuche online:</i>	
So stellst du dich selbstbewusst dar .....	80
<b>Zweite Säule: Das perfekte Charisma</b> .....	85
Das innere Feuer entfachen .....	93
<i>Partnersuche online:</i>	
Kontaktanzeige mit Charisma .....	109
Auf Menschen zugehen .....	110
<i>Partnersuche online:</i>	
So nimmst du Erstkontakt auf (1) .....	117
<i>Partnersuche online:</i>	
So nimmst du Erstkontakt auf (2) .....	126
Das Feuer sichtbar machen .....	128
Wahrhaftig sein .....	135
Emotionen anderer wahrnehmen .....	145
Dein Gegenüber in den Mittelpunkt stellen .....	148
<i>Partnersuche online:</i>	
So formulierst du deine Mail .....	157

Menschen berühren. . . . .	159
Anerkennung äußern. . . . .	163
Faszinierend sein . . . . .	177

*Partnersuche online:*

Das finden Frauen attraktiv. . . . .	179
--------------------------------------	-----

**Dritte Säule: Die perfekte Körpersprache . . . . .** 183

Weibliche Signale richtig lesen. . . . .	186
Körpersprachliche Signale provozieren. . . . .	205
Stärke und Wärme ausdrücken . . . . .	209
Körpersprache situationsbezogen einsetzen . . . . .	247

*Partnersuche online:*

So präsentierst du dich mit deinem Foto . . . . .	249
Negative Körpersprache in den Griff bekommen. . . . .	253
Übung macht den Meister. . . . .	258

**Vierte Säule: Das perfekte Rendezvous . . . . .** 261

Grundregeln für ein perfektes Rendezvous . . . . .	262
Die Einladung zum ersten Rendezvous . . . . .	270

*Partnersuche online:*

Vom Mailen zum Daten . . . . .	276
Wie du mit einer Abfuhr umgehst. . . . .	279
Mach keine große Sache draus – das erste Rendezvous . . . . .	285
Kreative Ideen und tiefe Gefühle – das zweite Rendezvous. . . . .	303
Wenn es doch das Restaurant sein soll. . . . .	316
Hol sie in dein Leben – das dritte Rendezvous . . . . .	321

**Anhang . . . . .** 325

Verwendete Literatur. . . . .	325
Quellenverzeichnis . . . . .	330

# Vorwort

Viele Männer haben Hemmungen, eine fremde, attraktive Frau anzufirten. Sie kommen sich unbeholfen dabei vor und haben Zweifel daran, dass sie jemals eine echte Traumfrau für sich begeistern können. Vielleicht sind sie sogar im Laufe der Jahre durch verschiedene Misserfolge zu der Überzeugung gelangt, dass sie einfach nicht der Typ sind, auf den tolle Frauen stehen.

Aber so zu denken ist absolut falsch. Ein Erfolg versprechendes Verhalten gegenüber Frauen kann man genauso lernen wie so viele andere Dinge im Leben. Wir haben in unseren Workshops und Büchern schon vielen Männern beigebracht, worauf sie achten und welche kleinen Tricks sie einsetzen sollten, um beim anderen Geschlecht hochgradig begehrt zu sein.

Diese Männer sind uns beispielsweise für unsere bisherigen Heyne-Ratgeber „Der perfekte Eroberer“ und „Das Gesetz der Eroberung“ überaus dankbar. Alleine das war Grund genug für uns, dieses Buch zu schreiben, das dir die vier zentralen Kompetenzen vermittelt, mit denen du eine Partnerin an Land ziehen kannst: Selbstbewusstsein, Charisma, Körpersprache und zuletzt die Gestaltung eines umwerfenden Dates. Unseres Erachtens sind das die vier Säulen, auf denen die erfolgreiche Verführung einer Frau beruht.

Ein gesundes Selbstbewusstsein stellt unbestreitbar die Grundlage für deinen Erfolg dar. Diese Eigenschaft gehört für Frauen zu den entscheidenden Faktoren, die einen Mann für sie anziehend machen. Oft setzen sie Selbstbewusstsein sogar mit Männlichkeit gleich. Und natürlich benötigst du auch eine große Portion davon,

um überhaupt auf eine fremde Frau zuzugehen. Psychologen wissen: Das Selbstwertgefühl eines Menschen ist wie ein Muskel – durch gezieltes Training lässt es sich stärken. Und zwar in einem erstaunlich hohen Maß. Wir zeigen dir in den folgenden Kapiteln, wie auch du souverän und selbstsicher wirken kannst statt entweder verschüchtert oder aber arrogant.

Allerdings nutzt dir Selbstbewusstsein allein wenig, wenn du die Ausstrahlung eines Holzklotzes hast. Für echten Erfolg beim anderen Geschlecht benötigst du darüber hinaus ein starkes Charisma, mit dem du anziehend und faszinierend wirkst. Vielleicht glaubst du, dass manche Menschen von Natur aus eine so starke Ausstrahlung besitzen und andere eben nicht. Aber das ist falsch: Auch Charisma kann man lernen. Mithilfe unserer Tipps wirst du so anziehend auf Frauen wirken, dass du ihnen nicht mehr hinterherzujagen brauchst, weil du selbst von ihnen umschwärmt wirst.

Wichtig ist in diesem Zusammenhang auch der gekonnte Einsatz der richtigen Körpersprache. Im dritten Teil des Buches werden wir dir verraten, wie du damit am besten arbeitest, um auf Frauen reizvoll zu wirken.

Manche Dinge lassen sich besser zeigen als erklären, deswegen findest du auch an manchen Stellen den Verweis auf kostenloses Zusatzmaterial, das ich für dich vorbereitet habe. Du findest dieses Material unter [www.casanovacoaching.de/casanovacode](http://www.casanovacoaching.de/casanovacode)

Sobald du das alles draufhast, sollte es für dich kein Problem mehr sein, eine Frau für ein Date zu gewinnen. Dann kommt der entscheidende Punkt: Stellst du dich in den Augen der begehrten Frau doch noch als Langweiler heraus, oder kannst du sie mit jeder Verabredung ein wenig mehr für dich gewinnen? Im letzten Kapitel

findest du Dutzende von hilfreichen Tipps und originellen Ideen, mit denen du eine Frau bei einem Rendezvous förmlich von den Beinen reißen kannst – worauf sie in deinen Armen landet.

Wir halten es für außerordentlich sinnvoll, dass du das geschicktere Ansprechen von Frauen im persönlichen Kontakt lernst, denn nur dort kannst du dein Selbstbewusstsein, Charisma und deine Körpersprache wirklich verbessern – und auch für ein Date musst du hinaus ins echte Leben. Natürlich ist uns bewusst, dass heutzutage die erste Kontaktaufnahme sehr häufig online geschieht. Auch dazu werden wir also hin und wieder Tipps einfließen lassen.

Insgesamt sorgen wir mit unserer bewährten Mischung aus praktischer Lebenserfahrung in Sachen Verführung zum einen sowie zahllosen wissenschaftlichen Studien und Erkenntnissen von Experten zum anderen dafür, dass alles, was du in diesem Ratgeber erfährst, auch Hand und Fuß hat. Die Wirkung jedes einzelnen unserer Tipps wurde gründlich auf Erfolg hin überprüft. Jetzt liegt es also nur noch an dir, ob du es wagst, den ersten Schritt zu machen.



# Erste Säule: Das perfekte Selbstbewusstsein

Zu den Fähigkeiten und Eigenschaften, die für den Erfolg bei Frauen wesentlich sind, gehört ganz ohne Zweifel auch ein gesundes Selbstbewusstsein. Und zwar aus zwei ganz unterschiedlichen Gründen:

1. Für Frauen gehört Selbstbewusstsein zu den entscheidenden Faktoren, die einen Mann für sie anziehend erscheinen lassen. Viele Frauen sind bereit, über andere Schwächen eines Mannes hinwegzusehen. Aber wenn er unsicher ist oder wenig von sich hält, dann wird er das Herz einer Frau kaum dazu bringen, schneller zu schlagen.
2. Du brauchst wenigstens ein Minimum an Selbstbewusstsein, um überhaupt auf eine fremde Frau zuzugehen und sie zum Tanzen aufzufordern oder auf andere Weise mit ihr in Kontakt zu kommen. Und auch bei allen weiteren Stufen der Verführung lassen sich die meisten Fehler, die Männer machen, auf mangelndes Selbstbewusstsein zurückführen. So trauen sie sich zum Beispiel nicht, die betreffende Frau nach ihrer Telefonnummer zu fragen, oder gar, sie zu küssen.

Eine etwas größere Portion Selbstbewusstsein benötigst du natürlich, wenn du zu jenen Männern gehörst, die lernen möchten, hübsche Frauen auf der Straße anzusprechen.

Wenn du dich hier schnell aus dem Konzept bringen lässt, weil sich eine Frau zunächst kühl und distanziert verhält, weil sie einen dummen Spruch macht oder anfängt, dich aufzuziehen, dann hast du schon verloren. Viele Frauen wenden aber genau solche Taktiken an, um einen Mann in Sekundenschnelle abzuchecken: Ist er wirklich selbstbewusst, oder schnurrt er bei der geringsten Zurückweisung in sich zusammen wie ein Ballon, aus dem die Luft entweicht?

Dass Selbstbewusstsein in den Köpfen vieler Frauen mit „Männlichkeit“ und „Qualität“ gleichgesetzt wird, kommt dabei nicht von ungefähr. Diese Frauen gehen davon aus, dass ein Mann, der selbstbewusst auftritt, auch gute Gründe dafür hat. Zum Beispiel Macht, Erfolg oder Geld. Auch Männer mit viel Testosteron treten besonders selbstbewusst auf – und gelten zugleich als hervorragende Liebhaber. All diese Dinge, die viele Frauen *eigentlich* interessieren, können sie in den ersten Sekunden des Kennenlernens unmöglich herausfinden. Deshalb wählen sie eine Abkürzung: Sie beobachten, wie selbstbewusst du auftrittst.

Wir Männer benutzen auch solche unbewussten Abkürzungen: Wir achten oft besonders darauf, wie attraktiv eine Frau ist. Und wenn sie sehr gut aussieht, nehmen wir das meistens als Indiz für andere Qualitäten – beispielsweise im Bett.

Die meisten von uns wissen natürlich, wie wichtig es für Frauen ist, dass ein Mann Selbstbewusstsein ausstrahlt. Deshalb versuchen viele Kerle, sich ein Pseudo-Selbstbewusstsein zuzulegen. Sie benehmen sich zum Beispiel auf eine Weise, von der sie hoffen, dass sie als cool und souverän rüberkommt, wirken damit aber in Wahrheit oft nur arrogant. Oder sie machen auf dicke Hose und geben mit ihren Besitztümern an. Das erscheint dann aber häufig nur

prahlerisch und so, als ob sie es nötig hätten, weil sie damit ihre Unsicherheiten kompensieren wollen.

Viele Frauen merken so etwas schnell und mühelos. Die Witze über Pseudo-Machos, die einen Sportwagen als Ausgleich für einen zu kleinen Schwanz benötigen, kommen schließlich nicht von ungefähr.

Völlig ins Aus schießen sich natürlich Männer, die Selbstbewusstsein mit Übergriffigkeit oder einem anderweitig asozialen Verhalten verwechseln. Viele von denen, die das tun, haben noch ganz andere Probleme, aber eines davon ist eben, dass sie nicht wissen, auf welche andere Weise sie Selbstbewusstsein demonstrieren können. Dass sie sich echtes Selbstbewusstsein erarbeiten könnten, kommt ihnen anscheinend gar nicht in den Sinn.

Du hast es also in einem beträchtlichen Ausmaß selbst in der Hand, ob du wesentlich mehr Selbstbewusstsein entwickelst, was dir wiederum den Schlüssel dafür liefert, attraktiver zu erscheinen, mutiger auf Frauen zuzugehen und schwerer durch anfängliche Ablehnung oder Skepsis getroffen zu sein. Gerade wenn du optisch nicht in die Kategorie „griechischer Gott“ fällst, ist es umso wichtiger, dass du ein starkes Selbstbewusstsein hast.

Darüber hinaus wirst du einen klareren Kopf haben, wenn es darum geht, eine Frau für dich zu gewinnen. Wir alle kennen es wohl, mindestens aus früheren Jahren, dass unsere Unsicherheit und unsere Mühe, diese Unsicherheit zu überwinden, viel zu viel Aufmerksamkeit auf sich gezogen hat. Das hat eine immense Ablenkung dargestellt, und oft haben wir begonnen, uns unnatürlich zu benehmen, statt so sicher, wie wir es beispielsweise im Umgang mit unseren Freunden waren.

Ein Mann aber, der sich seiner selbst sicher ist, tut sich viel leichter damit, sein Wesen und seine Qualitäten einer Frau deutlich zu machen.

Wie kannst du nun selbst am besten einschätzen, wie selbstbewusst du zu einem bestimmten Zeitpunkt bist? Hierbei helfen dir die folgenden neun Indikatoren<sup>1</sup>:

### *1. Zielstrebigkeit und Werte*

Du weißt genau, was du willst, was dir am wichtigsten ist und wie du vorgehen wirst, um diese Ziele zu erreichen. Möchtest du zum Beispiel eine feste Partnerin finden oder im Gegenteil möglichst viele Frauen verführen? Weißt du, wie dir das gelingen könnte?

### *2. Motivation*

Dir macht das, was du tust, Spaß, und du lässt dich deshalb auch nicht so leicht davon abbringen. Pick-up kann zum Beispiel eines der Dinge sein, an denen du längere Zeit dranbleibst, statt schon bei der ersten Schwierigkeit aufzugeben.

### *3. Emotionale Stabilität*

Du gehst die Herausforderungen, die sich dir stellen, ruhig und gelassen an. Aufsteigende Gefühle wie Wut oder Angst nimmst du zwar wahr, aber du lässt dich von ihnen nicht überwältigen. Du kannst also fremde Frauen auch dann ansprechen, wenn dir die Nerven flattern, und beginnst nach einer Abfuhr nicht gleich zu randalieren.

### *4. Positive Grundeinstellung*

Du bist zuversichtlich, kommst auch mit Rückschlägen gut klar und kannst allem positive Seiten abgewinnen. Wenn du handelst, nimmst du auf dich und andere Rücksicht.

### *5. Sichere Selbsteinschätzung*

Du kennst deine Stärken und Schwächen, bist dir im Klaren darüber, welchen Eindruck du auf andere Menschen machst, und kannst dich akzeptieren, ohne dass du von dir erwartest, perfekt zu sein.

### *6. Flexibilität im Verhalten*

Statt stur und blindlings dein Ding durchzuziehen, bist du in der Lage, dich auf die Situation einzustellen, in der du dich gerade befindest. Vor einer Entscheidung beziehst du die Meinung anderer Menschen ein.

### *7. Wunsch nach Entwicklung*

Du bist bereit, deine Komfortzone zu verlassen, um dich selbst zu fordern, statt so zu tun, als ob du nichts Neues mehr zu lernen bräuchtest. Statt zum Beispiel Frauen immer nur auf Partys im Freundeskreis kennenzulernen, bemühst du dich auch zu lernen, wie du eine Frau ansprechen kannst, wenn sie dir in der Stadt begegnet und ihr noch keinerlei Berührungspunkte habt.

### *8. Gesundheit und Energie*

Du nimmst deinen Körper und seine Reaktionen wahr, respektierst sie und bewältigst stressige Situationen, ohne krank zu werden.

### *9. Risikobereitschaft*

Du traust dich, etwas zu tun, auch wenn nicht sicher oder sogar fragwürdig ist, ob du dabei Erfolg haben wirst – beispielsweise das offensive Anbaggern einer sehr attraktiven oder deutlich jüngeren Frau.

All das ist dir möglich, solange es dafür ein stabiles Fundament gibt: ein solides Selbstvertrauen. Mit welchen Techniken du dieses

Selbstvertrauen entwickeln kannst, werden wir dir Schritt für Schritt in diesem Buch erklären.

Die obige Liste ist dafür schon ein sehr guter Start. Beginne doch einfach einmal, dich in den einzelnen Bereichen auf einer Skala von 1 bis 10 selbst einzuschätzen. Damit hast du bereits einen sehr guten Überblick, wo du gerade in diesem Moment stehst, und kannst gleichzeitig darüber nachdenken, wie du dich in den einzelnen Bereichen verbessern willst.

Auf [www.casanovacoaching.de/casanovacode](http://www.casanovacoaching.de/casanovacode) findest du dazu ein Arbeitsblatt zum Herunterladen.

Nehmen wir mal an, du siehst bei Punkt 7 für dich noch reichlich Luft nach oben, dann könntest du dir jetzt beispielhaft für die Zukunft vornehmen:

- Ich gehe in diesem Monat alleine auf eine Party.
- Ich melde mich zu einem Tanzkurs an.
- Ich spreche nächste Woche zehn fremde Menschen an.

In den folgenden Kapiteln werden wir dir verraten, wie du das dafür notwendige Selbstbewusstsein erfolgreich aufbauen kannst.

## Warum es manchen Männern an Selbstvertrauen mangelt

Bis heute hält sich ein Klischee über vermeintliche Unterschiede zwischen Männern und Frauen hartnäckig: Frauen wird nachgesagt, schüchtern zu sein und an zu geringem Selbstvertrauen zu leiden, was sich auch beruflich auswirke und weshalb sie gar nicht genug Unterstützung bekommen könnten. Männer hingegen seien

risikofreudig und durchsetzungsstark. Ihr Selbstbewusstsein sei eher unangenehm groß, sie plusterten sich oft unverdient auf und zeigten Macho-Allüren.

Es mag einige wenige Männer geben, auf die diese Beschreibung zutrifft. Mit den privaten und beruflichen Erfahrungen, die Arne und ich machen, haben sie allerdings wenig zu tun. Gerade mir als Flirtcoach begegnen vor allem Männer, die sich zu wenig zutrauen und so zurückhaltend sind, wenn es darum geht, eine Frau anzusprechen, als könnte sich ihr Ego von einer Niederlage so schnell nicht wieder erholen.

Lustigerweise wird auch diese Eigenschaft in männerfeindliche Klischees gepresst und zum Spott gegen „überempfindliche Männer“ benutzt – bevorzugt von jenen Frauen, die sich im Traum nicht der Herausforderung stellen würden, fremde Männer anzusprechen und sie zum Beispiel nach ihrer Telefonnummer zu fragen.

Beide Geschlechter haben sehr ähnliche Probleme, wenn Selbstbewusstsein gefragt ist. Nur bei uns Männern fällt es stärker auf und auch stärker ins Gewicht.

Wie das konkret aussieht und wo die Ursachen dafür liegen, wurde bei einem Experiment der lesbischen amerikanischen Journalistin Norah Vincent deutlich: Sie verkleidete sich ein Jahr lang als Mann und schrieb über ihre Erfahrungen während dieser Zeit ein Buch. Am aufschlussreichsten sind darin ihre Berichte von der Datingszene. Zum einen musste Norah Vincent feststellen, dass sie vor jeder Frau, mit der sie überhaupt nur näher in Kontakt treten wollte, zuerst einmal schaulaufen musste. Auch wenn die angeflirteten Damen selbst nicht viel zu bieten hatten, erhoben sie sehr umfassende Ansprüche,

deren Erfüllungen sich oft gegenseitig ausgeschlossen hätten: zum Beispiel „deutlich selbstbewusst, aber auf keinen Fall arrogant“. Am beliebtesten war die Mischung: ein richtiger Kerl, ein Fels in der Brandung, der eine Frau auch schon mal leidenschaftlich aufs Bett werfen sollte, aber bitte gleichzeitig empfindsam, sensibel, mit Sinn für Poesie und ohne Scheu, seine Gefühle zu zeigen.

„Wenn Frauen vom Madonna-Hure-Komplex gefangen sind“, urteilte Vincent, „dann sind es Männer genauso von einem Krieger-Minnesänger-Komplex.“ Besonders erschwert wurde dieses Schaulaufen dadurch, dass die von Vincent angesprochenen Frauen ihr zunächst mit unverhohlenem Misstrauen begegneten und jedes Verhalten erst einmal gegen sie auslegten. Wo Männer, denen sie als Mann begegnete, „ihm“ erst mal unterstellten, dass er in Ordnung sei, solange er nicht das Gegenteil zeigte, gingen die Frauen erst einmal vom Schlechtesten aus: „Sie neigten dazu, in jedem Mann, den sie trafen, einen Wolf zu sehen, also machten sie aus jedem Mann, den sie trafen, einen Wolf – selbst wenn es sich bei diesem Mann um eine Frau handelte.“ Die Feindseligkeit, mit der ihr all diese Frauen immer wieder begegneten, begann, in ihr selbst feindselige Gefühle gegen jene Frauen auszulösen.

Auf [www.casnovacoaching.de/casnovacode](http://www.casnovacoaching.de/casnovacode) findest du ein paar Videos zu diesem Experiment.

All das führt uns zu der ersten wichtigen Erkenntnis bei diesem Thema: Wenn dein Selbstbewusstsein Frauen gegenüber ins Wanken kommt, brauchst du dich weder darüber zu wundern noch dafür zu schämen. Zahllose andere Männer spüren ähnlich ungute Gefühle – und sogar eine lesbische Frau, die sich nur als Mann verkleidete.

Was für Norah Vincent nur ein Jahr zu einem Zeitpunkt darstellte, als ihr Ich bereits gefestigt war, erleben wir Männer in unserer

Lebensgeschichte wesentlich früher und länger. Die Quelle schwachen Selbstbewusstseins gegenüber Frauen kann so zum Beispiel schon in der Kindheit liegen. Viele Männer haben bereits als Junge gelernt, eine hochgezogene Augenbraue und andere kleinste Signale zu interpretieren, mit denen ihre Mutter ihren Unmut kundtat, worauf mitunter unangenehme Sanktionen folgten. Wie oft übertrug sich das in der Kindheit Gelernte auf Begegnungen, die man als Erwachsener mit Frauen hatte?

Eine andere Lebensphase, deren Bedeutung für die spätere Sexualität eines Menschen eine große Rolle spielt, ist die Pubertät. Während Jungen die ersten sexuellen Gefühle entwickeln, treffen sie damit auf Mädchen, die weder Übung darin noch Lust dazu haben, ihr Desinteresse an einem bestimmten Jungen diplomatisch abzumildern. Stattdessen wird der übergroßen Mehrzahl von Jungen oft recht drastisch klargemacht, dass sie im Vergleich mit einigen wenigen sehr begehrten Jungen nicht mal die zweite Geige spielen. Ein stabiles erotisches Selbstbewusstsein entsteht deshalb in dieser wichtigen Lebensphase nicht.

Welche bemerkenswerten Folgen negative Lebenserfahrungen haben können, zeigt ein interessantes psychologisches Experiment, dessen Teilnehmer dazu gebracht werden konnten, freiwillig einen Wurm zu essen, obwohl ihnen diese Aufgabe überaus unangenehm war.<sup>2</sup> Dieses Experiment lief in mehreren Schritten ab:

Die Teilnehmer wurden gebeten, einen Fragebogen auszufüllen, der dazu diente herauszufinden, wie stark ausgeprägt ihr Selbstbewusstsein zu diesem Zeitpunkt war.

Danach konnten sie zwischen zwei Aufgaben wählen: Entweder mussten sie verschiedene Gewichte in eine Reihenfolge vom leichtesten zum schwersten bringen oder aber einen Wurm essen. Da

die zweite Aufgabe die deutlich unangenehmere war, entschieden sich die Versuchsteilnehmer in der Regel für die erste.

Daraufhin teilte ihnen der Versuchsleiter mit, er habe sich vertan: Die Teilnehmer durften gar nicht selbst zwischen den Aufgaben wählen, sondern die Entscheidung sollte durch das Werfen einer Münze fallen. Bei diesem Münzwurf wurde so getrickt, dass die Versuchspersonen den Wurm essen sollten.

Bevor es aber dazu kam, wurden sie aufgefordert, einen weiteren Fragebogen auszufüllen. Dieser enthüllte, dass das Selbstbewusstsein der Versuchspersonen im Schnitt gesunken war. Das ist vermutlich kein Wunder, nachdem ihnen die Kontrolle über ihre Situation genommen worden war.

Nun ging es endlich an das Verspeisen des Wurms. Oder doch nicht: Im letzten Moment warf sich der Versuchsleiter dazwischen und erklärte, er habe entdeckt, den Fehler in Wahrheit gemacht zu haben, als er von dem Münzwurf gesprochen hatte. Die Art, wie er den Versuch beim ersten Mal verstanden hatte, sei die richtige gewesen: Die Versuchspersonen durften selbst entscheiden, welche der beiden Aufgaben sie ausführten.

Und nach all diesem Kuddelmuddel geschah das eigentlich Interessante: Nur 20 Prozent der Versuchsteilnehmer, die sich schon damit abgefunden hatten, den Wurm zu essen, wechselten dann doch lieber zum Anordnen der Gewichte!

In besonderem Maße interessant ist hier natürlich nicht das Verspeisen des Wurms allein, sondern welche Rückschlüsse Psychologen aus diesem Experiment schlussendlich ziehen: Menschen, die das Opfer von zufälligen unschönen Erlebnissen wurden, entwickeln häufig das Gefühl, diese Erlebnisse geradezu verdient zu haben. Sie geben sich oft selbst die Schuld daran und verhalten sich daraufhin entsprechend.

Genau diese Erfahrung macht man nämlich nicht nur in einem künstlich hergestellten Experiment, sondern auch wenn man mit Menschen zu tun hat, die zum Beispiel Opfer eines Überfalls oder einer schweren Krankheit wurden. Um sich von dem Gedanken zu befreien, dass sie ganz zufällig Opfer geworden sind und ein so belastendes Ereignis außerhalb ihrer Kontrolle lag, glauben sie lieber, es träfe sie zu Recht, weil sie sich irgendwie falsch verhalten hätten.

Daraufhin entwickelten sie ein negatives Bild von sich selbst, das unweigerlich zu weiteren unschönen Entwicklungen führte.

Ich erlebe das bei meinen Kunden in meinen Workshops auch immer wieder. Sie beziehen jede Reaktion einer Frau erst einmal auf sich und begegnen ihr mit der Frage „Was habe ich falsch gemacht?“ Dabei haben die meisten Reaktionen, die Männer von Frauen bekommen, die sie auf der Straße ansprechen, wenig bis gar nichts mit ihnen zu tun.

Es ist im Prinzip eine Unglücksspirale. Der betreffende Mann war in der Vergangenheit nicht besonders erfolgreich beim anderen Geschlecht und denkt deswegen bei jeder nicht allzu überschwänglichen Reaktion von Frauen sofort, er habe etwas falsch gemacht – und fühlt sich natürlich in seinem negativen Selbstbild bestätigt.

Diese Lehre kann gerade für Männer, die erfolgreich bei Frauen sein möchten, von großer Bedeutung sein – insbesondere wenn diese Männer zuvor bei verschiedenen Frauen abgeblitzt oder von ihnen schlecht behandelt worden waren.

Viele Männer denken sich hier nämlich nicht „Es hat halt nicht gepasst“ oder „Diese Frauen haben sich mir gegenüber mies verhalten“,

sondern „Ich bin selbst daran schuld“ oder sogar „Ich habe keine tolle Frau verdient“ beziehungsweise „Eine wirklich tolle Frau ist für mich unerreichbar“.

Und prompt bestrafen sie sich selbst, indem sie, bildlich gesprochen, lieber den Wurm fressen. Statt einen wirklich heißen Feger anzufirten, nehmen sie vorlieb mit einer Frau, die ihnen gerade noch attraktiv erscheint. Das Selbstbewusstsein, das nötig ist, um eine umwerfende Frau anzubaggern, ist ihnen abhandgekommen. Dabei konnten sie in vielen Fällen überhaupt nichts dafür.

Vielleicht sei Schüchternheit für Männer deshalb noch gravierender als für Frauen, vermutet die Marketing-Spezialistin Petra Wüst in ihrem Buch über dieses Problem, „denn die traditionelle Rollenerwartung, wonach Männer initiativ, leistungsstark und erfolgreich sind, gilt nach wie vor.“<sup>3</sup> Wenn Männer sich ständig mit diesem Idealbild messen, das oft nur wenig mit dem Durchschnittsmann zu tun hat, kommen sie sich besonders armselig vor.

Die Botschaft „Mann, du bist okay“ wird gerade jungen Männern heute gar nicht mehr vermittelt. Im Kino und in der Werbung bekommen sie scheinbar perfekte Kerle mit ebenso perfekten Körpern vorgesetzt. Echte männliche Rollenvorbilder fehlen ihnen gleichzeitig in ihrem eigenen Leben. Stattdessen wird ihnen immer wieder vermittelt, dass sie minderwertig, tendenziell übergriffig und ihre Bedürfnisse anmaßend sind.

Dass dies inzwischen bis hinein in die Jugendliteratur geht, sprach vor einigen Jahren Professor Hans-Heino Ewers an, Chef des Instituts für Jugendbuchforschung an der Universität Frankfurt. In den heutigen Büchern für junge Leser, führte Ewers aus, wird

gezeigt, dass Frauen gescheit, cool und souverän sind, „Männer dagegen meist traurige Wesen, arbeitslos, untreu, unzuverlässig, nicht selten gewalttätig oder alkoholsüchtig“. Am besten kämen die Männer noch weg, wenn sie sich als schwul outen oder erst gar nicht in Erscheinung träten. Ewers zufolge seien die neuen Klischees deshalb so verbreitet, weil rund 80 Prozent der Autoren weiblich sind: „Hier schreibt eine bestimmte Frauengeneration, die eigene Wunschvorstellungen bezüglich des gesellschaftlichen Rollenwechsels in ihren Texten verarbeitet. Ich entdeckte immer wieder weibliche Allmachtsfantasien, die oft mit einer Destruktion der Männer einhergehen.“<sup>4</sup>

Dieselben Frauen setzen in unseren Medien auch anderweitig ihre Vorstellungen durch, wie ein „echter Mann“ zu sein hat:

- Er soll finanziell unabhängig sein, am besten ein Milliardär wie Christian Grey in „50 Shades of Grey“.
- Er soll körperlich topfit sein wie James Bond oder noch besser einer dieser Vampire oder Werwölfe in den sogenannten „Paranormal Romances“.
- Er soll intelligent sein, vor allem, wenn ihn seine Intelligenz dazu befähigt, reichlich Geld zu verdienen oder im Haushalt die unterschiedlichsten Dinge zu reparieren.
- Er soll verlässlich sein, also für die verschiedenen Wünsche und Bedürfnisse einer Frau immer verfügbar.
- Und natürlich soll er über einen „starken Charakter“ verfügen.

Das sind Wunschfantasien – oft geäußert von denselben Frauen, die ihrer Empörung darüber, dass die meisten Männer auf schlanke und sportliche Frauen stehen, immer wieder Ausdruck verleihen.

Viele Männer wiederum fühlen sich minderwertig, wenn sie in der einen oder anderen Kategorie auf diesem Wunschzettel schwächeln.

Absurderweise kommen sie sich vor, als würden sie nicht einmal den Mindestanforderungen vieler Frauen genügen.<sup>5</sup>

Das ist anscheinend ein besonders in Deutschland stark ausgeprägtes Phänomen. Die Verzweiflung der Männer hat dazu geführt, dass Frauen ein überdurchschnittlicher Wert zugemessen wird. Wer das am eigenen Leib erleben will, der melde sich doch mal als Frau bei einer Datingseite an und wird staunen, was daraufhin passiert. Meine Freundin hat es aus Spaß gemacht und bereits am ersten Tag 178 Nachrichten erhalten! 178!! So viele habe ich wohl in meinem ganzen Leben nicht bekommen. Das führt dazu, dass immer mehr Männer bei einer Frau landen, die selbst nicht besonders toll ist und ihnen noch dazu ständig unter die Nase reibt, was für ein Glück sie doch hätten, von ihr überhaupt als Partner akzeptiert zu werden. Was natürlich nur bei „guter Führung“ so bleiben werde ...

Ab diesem Moment sinkt das Selbstbewusstsein eines Mannes automatisch auf ein niedriges Niveau und bleibt dort häufig bis zum Ende seines Lebens. Was soll er auch machen: Lässt er sich scheiden, fühlt er sich oft erst recht wie ein Versager. Geht er fremd, entwickelt er Schuldgefühle. Bleibt er unter dem Pantoffel seiner Frau, macht ihn das aber auch nicht stark und glücklich. Deshalb ist es sinnvoll, so früh wie möglich ein stabiles Selbstbewusstsein aufzubauen, um gar nicht erst in eine solche Situation zu geraten.

Das Problem ist, dass viele Männer zwar genau das versuchen, dabei aber Strategien anwenden, die sich zwar super anhören, in Wahrheit aber leider nicht funktionieren. Um diese Irrtümer soll es im nächsten Kapitel gehen.

## Beliebte Strategien, die leider nicht funktionieren

Auf den folgenden Seiten werden wir uns mit einigen vermeintlichen Patentrezepten gegen ein schwaches Selbstbewusstsein beschäftigen – Methoden, die das, was sie versprechen, leider nicht halten können.

Eine klassische Methode, die wir aus zahlreichen Ratgebern und Zeitschriftenartikeln kennen, besteht darin, immer wieder Glaubenssätze zu wiederholen, die aussagen, was für ein großartiger Mensch man doch sei. Man murmelt also so lange „Ich bin toll“ oder „Ich wirke sehr anziehend auf Frauen“ oder „Das schaffe ich mit links“, bis man es selbst zu glauben beginnt.

Nun wollen wir diese Technik nicht in Bausch und Bogen verurteilen. Bei einigen Menschen kann sie das Selbstbewusstsein tatsächlich stärken: nämlich bei jenen, die ohnehin schon über ein starkes Selbstvertrauen verfügen.

Wenn du allerdings zu den Menschen gehörst, deren Selbstbewusstsein eher schwach ausgeprägt ist, dann machen solche sogenannten Affirmationen die Sache nur noch schlimmer. Das ergab eine Studie, die passenderweise an der Universität von Waterloo durchgeführt wurde. Wenn derartige Slogans nämlich richtig auf den Putz hauen, werden die Betroffenen jedes Mal daran erinnert, wie sehr die Wirklichkeit und die Behauptung voneinander abweichen. Wir Menschen sind nun mal nicht so dumm, dass wir uns alles Mögliche einreden können, solange wir es nur oft genug wiederholen.

Stattdessen erzeugten die Slogans bei den Menschen, die ein stärkeres Selbstbewusstsein am nötigsten hatten, durch die Kluft

zwischen ihrem Inhalt und der Realität Zweifel und Stress. Die betreffenden Personen fühlten sich nach solchen Übungen schlechter statt besser.<sup>6</sup>

Wesentlich besser geeignet ist dem Psychotherapeuten Guy Winch zufolge diese Schreibübung: „Regelmäßig, wenigstens einmal pro Woche sollten Selbstwertgeschädigte aufschreiben, wo ihre Stärken liegen, was sie gut hinbekommen haben, was sie liebenswert macht. Mindestens zehn solcher Punkte sollten notiert werden.“<sup>7</sup>

Sich einmal damit zu beschäftigen, über welche Vorzüge und angenehmen Seiten man tatsächlich verfügt, führt wesentlich eher zum Ziel, als sich quasi selbst zu hypnotisieren, um sich danach für Superman zu halten.

Du findest ein Arbeitsblatt dazu auf [www.casanovacoaching.de/casanovacode](http://www.casanovacoaching.de/casanovacode).

Eine andere Methode, Selbstbewusstsein zu gewinnen, hört sich erst mal sehr logisch an: Man verbessert einfach so lange seine verschiedenen Talente, bis man wirklich zu einem tollen Menschen wird – und zu einem begehrten potenziellen Partner. Du fühlst dich minderwertig, weil du nicht kochen kannst, handwerklich ungeschickt bist oder Schiller nicht von Goethe unterscheiden kannst? Dann setz dich auf den Hosenboden und lerne, bis du ein echter Hansdampf in allen Gassen bist – so lautet diese Parole.

Das Problem bei der Sache ist allerdings, dass du dein Selbstwertgefühl dabei von bestimmten Bedingungen abhängig machst. Dein Motto lautet dann: „Sobald ich das und das erreicht habe, bin ich ein wertvoller Mensch.“ Echtes Selbstvertrauen bedeutet aber, dass man sich auch dann akzeptiert, wenn man so ist, wie man ist, und

sich annehmen kann mit sämtlichen Fehlern, Unzulänglichkeiten und Schwächen.<sup>8</sup> Wenn jemand seinen Selbstwert allen Ernstes davon abhängig macht, ob er kochen kann oder handwerklich geschickt ist, hat er vermutlich ein wesentlich tiefer liegendes Problem.

Viele Männer versuchen zum Beispiel über den Umweg des Bodybuildings für Frauen interessanter zu werden. Ich habe schon viele Männer in meinen Kursen kennengelernt, die gesagt haben: „Jetzt bin ich zwar muskulös, aber gebracht hat es mir leider auch nichts bei den Frauen.“

Ein schüchterner Muskelmann hat genauso wenig Erfolg bei Frauen wie ein schüchterner Mann mit Bauch. Andere Hobbys aber, wie zum Beispiel ein Musikinstrument spielen, singen und Stand-up-Comedy können dir wirklich zu mehr Frauenkontakten verhelfen und dein Selbstbewusstsein stärken. Nicht ohne Grund wählen viele schüchterne Männer den Weg des sensiblen Songwriters, um doch noch an Frauen heranzukommen. Ob sich dieses Investment tatsächlich lohnt, wollen wir mal dahingestellt sein lassen. Natürlich ist es grundsätzlich eine gute Sache, wenn man sich weiterentwickeln und seine Kompetenzen in verschiedenen Bereichen erweitern möchte. Unsinn ist es nur, wenn du deinen Selbstwert davon abhängig machst, ob du eine bestimmte Stufe schon erreicht hast oder noch nicht.

Besonders fatal wird es, wenn du ernsthaft glaubst, so etwas wie Perfektion wirklich nahekommen zu können und in irgendeiner Hinsicht „unschlagbar“ zu werden. Es gibt Spitzensportler, die haben es bis zur Teilnahme an den Olympischen Spielen geschafft und sind dann trotzdem bei „Schlag den Raab“ gescheitert.<sup>9</sup>

Wenn du dir wirklich erst dann zutraust, eine fremde Frau anzusprechen, wenn du bestimmten Ansprüchen gerecht wirst – gerne auch, was dein Einkommen oder dein Körpergewicht angeht –, dann schiebst du die Sache womöglich auf ewig hinaus. So etwas kann auch eine unbewusste Vermeidungsstrategie darstellen.

Fatal ist es auch, wenn aus dem „besser sein“ statt „besser sein als früher“ irgendwann „besser sein als andere“ wird, du andere Männer also nur als Konkurrenten wahrnimmst, die du übertrumpfen und ausstechen möchtest. „Wer stark konkurriert und alles versucht, um besser zu sein als andere, macht sich zum einen nicht besonders beliebt“, weiß die Bamberger Sozialpädagogin Astrid Schütz, „und neigt womöglich dazu, andere abzuwerten, um sich selbst auf diese Weise aufzuwerten.“<sup>10</sup> Die Folge ist klar: Du wirkst weniger sympathisch und verbaust dir positiven Kontakt zu anderen Männern, die dich vielleicht sogar in deinen Bemühungen unterstützen könnten.

Fachleute sprechen von „kontingentem Selbstwertgefühl“, wenn das Selbstwertgefühl bei einem Menschen von äußeren Einflüssen abhängig wird, also beispielsweise von Erfolgen sowie von Lob, Anerkennung und anderen Formen der Bestätigung von anderen. Die Psychologin Jennifer Crocker von der University of Michigan hat sich diese Zusammenhänge gründlicher angeschaut und gelangte zu der Einsicht, dass Erfolge aller Art zwar kurzfristig das Selbstwertgefühl stärken können, aber diese Wirkung nicht lange anhält.

Das fand Crocker heraus, indem sie Menschen befragte, wie sie sich nach einer erfolgreichen Prüfung oder einer anderen besonderen Leistung fühlten. Diejenigen, deren Selbstbewusstsein nur schwach ausgeprägt war, erwiderten zumeist: „Es fühlt sich für

einen Tag ganz gut an, aber dann bin ich wieder dort, wo ich vorher war.“ Je stärker dein Selbstwertgefühl von deinen Leistungen abhängt, desto größer ist zudem der Rückschlag, wenn dir einmal etwas misslingt. Und niemand kann dauerhaft erfolgreich sein!

Darüber hinaus zeigte sich in Crockers Untersuchungen, dass Menschen mit einem von bestimmten Erfolgen abhängenden Selbstbewusstsein Situationen vermeiden, in denen sie auch nur einen kleinen Einbruch in ihrer Selbsteinschätzung befürchten müssten.<sup>11</sup> Das kann natürlich fatal sein. Angenommen, das Selbstbewusstsein eines Mannes hängt zum Beispiel davon ab, dass er andere Frauen erfolgreich anflirtet, dann ist es möglich, dass er schwierigen Herausforderungen in diesem Bereich lieber aus dem Weg geht, weil ein ausbleibender Erfolg sofort sein Selbstwertgefühl schwächen würde.

So zu empfinden wäre für einen professionellen Flirtkünstler hochgradig kontraproduktiv. Wir können ja nur an Herausforderungen wachsen. Und eine wesentliche Herausforderung besteht darin, dass wir souverän bleiben, auch wenn wir gerade eine Abfuhr hinnehmen mussten.

Leider musste Jennifer Crocker auch feststellen, dass Schüler und Studenten heute intensiv nach Erfolgserlebnissen streben, die ihr Selbstwertgefühl vergrößern – also nach guten Noten und anderen Formen der äußeren Anerkennung. Dieser Kampf überlagert häufig sogar die Suche nach anderen angenehmen Aktivitäten oder Erlebnissen wie Sex, gutem Essen und Feiern! Während man der jungen Generation nachsagt, dass für sie nur noch Partymachen zähle, ist diese stattdessen häufig auf der mühevollen Suche nach Dingen, von denen sie fälschlich glaubt, dadurch ein stärkeres Selbstbewusstsein zu erhalten.<sup>12</sup>

Abraten muss man zuletzt auch jenem vermeintlichen Patentrezept für mehr Selbstbewusstsein, das unter dem Slogan „fake it till you make it“ bekannt geworden ist – zu Deutsch: Täusche so lange vor, etwas zu besitzen und auszustrahlen, bis dir das entsprechende Verhalten in Fleisch und Blut übergegangen ist und du die gewünschte Eigenschaft tatsächlich entwickelt hast. Die Urheberrechte für diese Methode liegen vermutlich bei dem altgriechischen Philosophen Aristoteles, der befand, dass Menschen eine bestimmte positive Wesensart entwickeln können, wenn sie sich immer wieder in entsprechender Weise verhalten.

Aber zumindest wenn es um Selbstbewusstsein geht, funktioniert diese Methode leider nicht – und zwar aus ganz ähnlichen Gründen, wie wir im Zusammenhang mit den obigen Methoden genannt haben: Wer entgegen seiner eigentlichen Natur auftritt und sich zum Beispiel zwingt, immer wieder auf den Putz zu hauen, obwohl er eigentlich eher ein zurückhaltender Mensch ist, ist sich stets bewusst, dass er dabei nur schauspielert. Er selbst wird dabei nur noch unsicherer, und die Menschen, denen er gegenübertritt, merken, dass er Signale aussendet, die nicht übereinstimmen, er also offenbar etwas vorspiegelt, was seinem eigentlichen Wesen nicht entspricht. Und wenn man solche Unstimmigkeiten bei seinem Gesprächspartner wahrnimmt, geht man sicherheitshalber doch lieber auf Abstand.

Wesentlich klüger ist es, bestimmte selbstbewusste Handlungen zu üben (zum Beispiel eine fremde Frau anzusprechen), aber ohne sich dabei zu verstellen und den dicken Max zu markieren, obwohl man sich eigentlich schrecklich unsicher fühlt.<sup>13</sup>

## Was dich wirklich stark macht

Die Methoden, mit denen man sein Selbstbewusstsein garantiert *nicht* verbessern kann, kennen wir nun. Und uns ist darüber hinaus auch klar geworden, welcher Weg mit Sicherheit in die Irre führt: nämlich das eigene Selbstwertgefühl von äußeren Faktoren abhängig zu machen.

„Im Grund gibt es nur einen Weg zu innerer Stärke“, weiß auch die Psychologin Ursula Nuber: „Selbstakzeptanz.“ Und die Bamberger Sozialpädagogin Astrid Schütz hält folgenden Leitspruch für sinnvoll: „Ich existiere, also bin ich wertvoll. Ich muss weder übermäßig beliebt sein noch etwas Überragendes leisten, noch besonders gut aussehen.“<sup>14</sup>

Leider versucht uns die Werbeindustrie, getragen von unserem Wirtschaftssystem, unser ganzes Leben hindurch etwas anderes einzureden – und das mit großem Erfolg. Sehr viele unserer Konsumententscheidungen haben in unterschiedlichem Maße etwas mit dem Versuch zu tun, unser Selbstbewusstsein aufzuwerten. „Ich kaufe, also bin ich“, heißt die neue Maxime unserer Gesellschaft.

Wenn es darum geht, bei Frauen zu landen, folgen hier auch oft reflexartig Einwände: Der Partnermarkt würde ja nun nicht zu Unrecht als Markt bezeichnet. Wer beim anderen Geschlecht ein glückliches Händchen haben wolle, müsse nun einmal etwas zu bieten haben, zum Beispiel Attraktivität, Geld und/oder Macht.

Und wenn du das herkömmliche Spiel mitspielst, stimmt das mitunter sogar. Gerade beim Online-Dating kann die Frau sehr gut nach dem Geldbeutel selektieren – und tut es häufig auch. Aber beim direkten Kontakt zählen andere Eigenschaften mehr, und

eine dieser Eigenschaften ist zweifelsohne ein unerschütterliches Selbstbewusstsein, das dir erlaubt, auch dann männliche Stärke auszustrahlen, wenn du einmal keinen Erfolg haben solltest. Weil du einfach weißt, wer du bist.

Solange du dein Selbstbewusstsein daran knüpfst, ob du gerade in bestimmter Hinsicht erfolgreich bist oder nicht, wird es diesem Selbstbewusstsein immer an Stabilität mangeln. Stattdessen würde es von Faktoren beeinflusst werden, auf die du gar keinen Einfluss hast.

So geht es uns zum Beispiel auch mit unseren Büchern. Natürlich freut es uns und macht uns stolz, wenn diese Bücher von vielen Menschen gelesen werden und wir vielen Lesern damit helfen konnten. Jeder in der Verlagsbranche Tätige weiß aber nur zu gut, dass man Bestseller nicht planen kann. Ohne Zweifel ist ein beachtliches Werbebudget ebenso hilfreich wie ein Autor, der in jeder Talkshow auftaucht. Dennoch floppen selbst unter diesen Bedingungen regelmäßig Bücher, und es werden auf der anderen Seite manchmal solche zu Bestsellern, die kaum beworben wurden. Keiner weiß vorher, was viele Menschen zu einem bestimmten Zeitpunkt am liebsten lesen möchten. Wäre es unter diesen Umständen sinnvoll, wenn wir unser Selbstbewusstsein daran knüpfen würden, ob ein Buch gerade erfolgreich ist oder nicht?

Keineswegs. Stattdessen würden wir ständig versuchen, einer Formel gerecht zu werden, von der wir vermuten, dass sie eine hohe Auflage bringt. Wir würden unsere Spontaneität verlieren, nicht mehr einfach mal ausprobieren, was man stattdessen noch alles machen kann, nicht mit neuen Themen und Konzepten experimentieren.

So würde es auch jedem anderen ergehen, dessen Selbstbewusstsein ausschließlich von äußerem Erfolg abhängig ist. Er bleibt innerhalb ausgetretener Pfade, die scheinbar Sicherheit versprechen, und sobald sich etwas verändert, worauf er sein Selbstwertgefühl aufgebaut hat, hat er das Gefühl, die Kontrolle zu verlieren.

Ein Mann, der sein Selbstbewusstsein stärken will, fährt also wesentlich besser, wenn er seine Wahrnehmung von sich selbst nicht anhand von Dingen konstruiert, die außerhalb seines Ichs liegen, sondern anhand dessen, was zum Kern einer Persönlichkeit gehört. Also bestimmte Werte, Eigenschaften und naturgegebene Stärken, auf die er sich immer verlassen kann.<sup>15</sup>

An dieser Stelle können wir auf die Arbeit von Martin Seligman und Christopher Peterson zurückgreifen, die das Feld der sogenannten positiven Psychologie begründeten – ein Teilbereich der Psychologie, der sich statt mit seelischen Störungen lieber damit beschäftigt, welche Faktoren Menschen seelisch besonders gesund werden lassen. Dabei haben Seligman und Peterson sechs zentrale Tugenden herausgearbeitet, die zu allen Zeiten, bei allen Religionen und in den unterschiedlichsten Kulturen gelten. Diesen Tugenden lassen sich wiederum bestimmte Charakterstärken zuordnen:

*1. zentrale Tugend: Wissen und Weisheit erlangen*

Damit verbundene Charakterstärken: Kreativität, Neugierde, Aufgeschlossenheit gegenüber Neuem, Lust am Lernen sowie die Bereitschaft, eine neue Perspektive einzunehmen

*2. zentrale Tugend: ein Ziel trotz äußerer oder innerer Hindernisse erreichen können*

Damit verbundene Charakterstärken: Mut, Hartnäckigkeit, Integrität, Lebenskraft

*3. zentrale Tugend: sich um andere Menschen kümmern und sich mit ihnen anfreunden*

Damit verbundene Charakterstärken: Liebe, Güte/Freundlichkeit, soziale Intelligenz

*4. zentrale Tugend: zu einer funktionierenden Gemeinschaft beitragen*

Damit verbundene Charakterstärken: Engagement, Gerechtigkeitssinn, Führungsstärke

*5. zentrale Tugend: Maßlosigkeit vermeiden*

Damit verbundene Charakterstärken: verzeihen und Gnade gewähren können, Bescheidenheit, Demut, Keuschheit, Selbstkontrolle

*6. zentrale Tugend: die Grenzen der materiellen Welt überwinden und einen höheren Sinn finden*

Damit verbundene Charakterstärken: Ehrfurcht, Dankbarkeit, Hoffnung, Humor, Spiritualität

Den einen oder anderen mögen diese sechs Tugenden an die vier Häuser von Hogwarts bei „Harry Potter“ erinnern (Gryffindor für die Mutigen, Ravenclaw für die Wissensdurstigen und so weiter). Aber natürlich liegt das daran, dass sich auch die Fantasy an den bestehenden Wegen der Tugend orientiert. Praktischer gesprochen besitzen wohl die meisten Menschen einen gewissen Zugang zu all diesen Pfaden und haben in dem einen oder anderen ganz besondere Stärken entwickelt. (Wenn du dich nicht auf deine eigene Einschätzung verlassen möchtest, findest du auf der englischsprachigen Website [authentichappiness.org](http://authentichappiness.org) unter den „Engagement Questionnaires“ einen Fragebogen, mit dem du ermitteln kannst, in welchen Bereichen du besonders stark bist. Hierbei handelt es sich nicht um einen der im Web so beliebten

Pseudo-Psychotests, sondern um einen detaillierten Test, für den du ungefähr 20 Minuten benötigst und 240 Fragen beantworten musst.)

Den direkten Link zum Test findest du auf [www.casanovacoaching.de/casanovacode](http://www.casanovacoaching.de/casanovacode).

Es macht sehr viel mehr Sinn, wenn du dein Selbstbewusstsein auf diesen Stärken aufbaust, als es von irgendwelchen Erfolgen abhängig zu machen, die du gerade hast – oder eben nicht. Denn diese Stärken sind das, was du als deine spezielle Gabe zu unserer Welt beisteuern kannst, und du wirst auch in Krisensituationen wie dem Ende einer Partnerschaft oder dem Verlust eines Arbeitsplatzes darauf zurückgreifen können.

In einem Essay zu diesem Thema führen Brett und Kate McKay auf ihrer weithin beliebten Website *The Art of Manliness* dazu aus: „Wir mögen niemals Superhelden im eigentlichen Sinne des Wortes sein, aber du solltest deine speziellen Stärken als die Superkräfte betrachten, mit denen du Gutes tun kannst. Setze sie ein, wann immer es dir möglich ist. Auf diese Weise findest du Erfüllung, Glück und Zufriedenheit. Und je mehr das geschieht, desto stärker fühlst du dich auch als Mann, und umso leichter wird es für dich sein, Risiken einzugehen und Rückschläge zu verkraften.“<sup>16</sup> Du entwickelst also das, was wir als Selbstbewusstsein bezeichnen. Und es ist kein Zufall, dass dieses Wort die Konzepte Selbstbehauptung und Sich-seiner-selbst-bewusst-Sein miteinander verbindet.

Im Zusammenhang mit Selbstbewusstsein hält es ein weiterer Autor der genannten Website für sinnvoll, zwischen Dominanz und Prestige zu unterscheiden. In seiner Wahrnehmung wird Dominanz mit Einschüchterung und Zwang durchgesetzt und zeichnet sich durch Arroganz, Feindseligkeit, Narzissmus, Manipulation und

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Maximilian Pütz, Arne Hoffmann

## **Der Casanova-Code**

So kriegst du jede rum – Die vier Säulen der Eroberung

ORIGINALAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 352 Seiten, 11,8 x 18,7 cm  
ISBN: 978-3-453-60492-6

Heyne

Erscheinungstermin: Februar 2019

Die Bibel des Single-Mannes

Charisma, Selbstbewusstsein, Körpersprache und das perfekte Date – die vier Säulen der Eroberung machen jeden Mann zum perfekten Verführer. Flirt-Guru Maximilian Pütz und Geschlechterforscher Arne Hoffmann weihen ihre Leser in die Geheimnisse ein, die Männer für Frauen unwiderstehlich machen. Ein verständnisvoller, praxisorientierter Ratgeber, mit dem Mann an seine Traumfrau kommt.

 [Der Titel im Katalog](#)