

authentisch attraktiv

Anziehung durch Ehrlichkeit

Sophia Lierenfeld
PERSONAL · FLIRT · COACHING



1. „Ich bin schon fast perfekt“

„Lieblingssport: Tanzen, Reiten, Joggen...

Lieblingssfilm:“, irgendwas witziges, spannendes, aber nichts gewöhnliches muss da rein, aber was?!

Ich fülle ein Profil auf einer Singleseite aus.

Eigentlich habe ich keinen Lieblingssport, weil ich Sport zu mindestens 60% der Zeit doof finde. Und einen Lieblingssfilm? Da gibt es doch so viele gute!

Wie soll ich jemanden kennen lernen, der wirklich zu mir passt, wenn ich Antworten aus der Konservendose geben muss? Die ich real niemals so sagen würde?

Aber heute hat man eben einen Lieblingssport und zwar mindestens dreimal wöchentlich! Und man weiß ganz genau, welcher Film der Lieblingssfilm ist. Nämlich ein spannender mit Action, der auch einem Mann gefallen würde, der aber trotzdem lustige Momente hat. Bloß kein Drama, sonst wirkt man verzweifelt! Aber ein wenig intellektuell muss er schon sein, man will sich ja immerhin abheben.

Das passende Lebensmotto darf natürlich auch nicht fehlen, um zu einem begehrten Produkt auf dem Singlemarkt zu werden.

Artikel trifft auf Artikel und wenn einer von beiden nicht passt und die Erwartungen nicht erfüllt, wird er ganz einfach ausgetauscht – oder?

Worum geht es hier eigentlich?

Meinen Wert auf einem überfüllten Markt?

Liebe? Glück?

Bin das überhaupt noch ich, den man da auf dem Partnerportal bewundern kann?

Sich selbst zu perfektionieren, um von außen vorgegebenen Richtlinien zu entsprechen, scheint Standard zu sein.

Ein guter Studienabschluss gehört ebenso dazu, wie eine gute Figur, kulturelles Interesse, Stilbewusstsein, Körperpflege...

Schließlich wollen wir ja die Richtigen sein für den perfekten Job, das perfekte Leben, den perfekten Partner – oder?

Da gehört es einfach dazu, dass man sich selbst vermarktet und besonders gut verkauft. Und vielleicht auch mal eine Rolle spielt und cool lächelt, auch wenn einem gerade überhaupt nicht danach ist. So wird man den Ansprüchen des Lebens nun mal am ehesten gerecht.

Aber kann es das wirklich sein?

Was ist denn dieses perfekte Leben, welches wir erreichen wollen?

Und wer ist der perfekte Partner, der anscheinend immer noch irgendwo anders abhängt, anstatt endlich an unserer Seite zu sein?

Kann ständige Selbstverbesserung glücklich machen?

Welchem Idealbild jagen wir hier eigentlich nach?

In meinen Coachings treffe ich immer wieder auf Männer und Frauen, die unzählige Techniken beherrschen, um aufs andere Geschlecht anziehend zu wirken. Da gibt es ganze Verhaltenskataloge mit genau vorgeschriebenen Reaktionen auf spezifische Situationen. Immer zehn Minuten länger brauchen für eine Antwort als der andere! Knappere SMS schreiben als der andere! Und zwar ohne Smileys! Nicht direkt am Tag nach dem ersten Date wieder anrufen! Kein Sex beim ersten Date, damit er nicht denkt, sie wäre leicht zu haben und billig! Unbedingt Sex beim ersten Date, damit sie weiß, dass er ein sexueller Mensch ist und weiß, was er will! Und und und und und...

So soll unterbewusst vermittelt werden „ich bin begehrenswert, ich kann sie alle haben, ich brauche Dich nicht, Du kannst Dich glücklich schätzen, dass ich mit Dir Zeit verbringen möchte, ich kann der perfekte, unkomplizierte Partner sein, ich bin für Dich da, bedränge Dich aber nicht, Du musst mich erobern...“

Dafür werden auch emotionale Impulse unterdrückt, damit man ganz cool und lässig reagieren kann...

Wie anstrengend!

Diese Rolle des „perfekten Menschen“ wird sowieso irgendwann zerbrechen. Spätestens, wenn der andere einem wirklich wichtig wird, lassen sich gespielte Rollen kaum noch aufrecht erhalten.

Ich selbst habe in meinem Leben schon so oft die selbstbewusste, lockere, entspannte, starke Frau gespielt und mich am Ende beim Werfen von Tellern und im Mittelpunkt großer, entsetzlicher Dramen wieder gefunden.

Dieses Idealbild auch nur für eine Zeit aufrecht zu erhalten, war immer wieder schrecklich anstrengend und ich habe mich jedes Mal wieder, wenn es zerbröckelt ist, dafür verachtet, dass ich nicht einfach *wirklich* so sein konnte. So perfekt, so stark, so begehrenswert. Stattdessen musste ich immer alles kaputt machen!

Es war, als könnte ich mit guter Laune ganz einfach diese lockere, großartige Person sein, aber irgendwo in mir schlummerte diese dunkle Seite, die immer wieder heraus brach und alles zerstörte, was mir wertvoll war.

Heute weiß ich, dass es kein Wunder ist, dass ich mich so verhalten habe.

Das Spielen einer angeblich perfekten Rolle, das Erfüllen wollen eines Idealbildes erzeugt einen enormen Leistungs- und Erwartungsdruck, die den Selbstwert schädigen und auch bei Erfolgen immer wieder vermitteln:

„Das hast du nur geschafft, weil Du Dich anders gibst, als Du wirklich bist und weil Du Teile von Dir versteckst. Du selbst, so wie Du bist, bist nicht gut genug.“

Je wichtiger der andere einem ist, desto größer wird die Angst, ihn zu verlieren und nicht mehr cool genug zu sein.

Darüber hinaus beginnt man automatisch, denselben Erwartungsdruck auf den Partner zu projizieren: „Ich hänge mich so rein und gebe alles, um perfekt zu sein, dann kann ich von Dir wohl dasselbe erwarten!“

Kein Wunder, dass ich unter all diesem selbsterzeugten Druck immer wieder zusammen gebrochen bin.

Dabei wollte ich doch einfach nur diese Eine sein.

Die, für die er alles tun würde, die, bei welcher er echten Einsatz zeigt und der er die Welt zu Füßen legen möchte...

2. Die Eine und der Traummann

Inzwischen weiß ich, dass ich in keinem Märchen leben möchte.

Von einem Mann erobert werden, der genau weiß, was er will (mich!) und mich auf Händen trägt, alles für mich tun würde, mit dem der Sex großartig ist und das Leben ebenso, der für mich da ist und mich unterstützt, dem ich den Rücken freihalte und der einfach alles kann und wir sind immer glücklich miteinander...?

Langweilig!

Und mühsam.

In dieser Geschichte ist kein Platz für grundlos schlechte Laune, „mit-dem-falschen-Fuß-aufgestanden-sein“ oder „heute hab ich keinen Bock auf Dich“.

Da läuft alles in geraden Bahnen, aber so ist das Leben nicht.

Das Leben ist bunt, unvorhersehbar, lebendig und manchmal macht es überhaupt keinen erkennbaren Sinn.

Der perfekte Partner wäre doch totlangweilig ohne all die Ecken und Kanten, die das Ganze spannend und aufregend machen.

Am Ende wachen die meisten von uns doch wieder neben dem Arschloch oder der komplizierten, unberechenbaren Frau auf und nicht neben dem Traummann oder der Einen. Denn die gibt es nur in dem Märchen, welches unser Leben in unseren Köpfen vielleicht sein sollte.

Dem Märchen, in welchem alles seinen Sinn hat und ein Happy End.

„Der Traummann“ und „die Eine“, das sind unsere eigenen Wünsche und Erwartungen ans Leben, die wir auf jemanden anderen projizieren.

Und am Ende sind wir enttäuscht, weil der andere doch nicht so war, wie wir dachten.

Dabei ist es nicht die Schuld unseres Partners, sondern unsere eigene, wenn wir ihm ein unerfüllbares Rollenkostüm anziehen wollen.

Ebenso wenig macht der Versuch Sinn, die Erwartungen und Träume eines anderen zu erfüllen. Man endet damit, sich zu verbiegen, bis man sich selbst nicht mehr erkennt.

Wer zum Traummann oder der Einen werden möchte, wird ewig einem unerreichbaren Ziel nachjagen.

3. „Sei einfach Du selbst“

„Sei einfach Du selbst“ – diesen Satz hat vermutlich jeder schon mal gehört und sich insgeheim gedacht „Fick Dich“.

Obwohl es einer der besten Ratschläge ist, die man geben kann, ist es auch einer der am schwammigsten ausgedrückten und am Schwersten zu befolgenden.

„Sei einfach Du selbst“, das bedeutet, dass man aufhört, einem von außen vorgegebenen Idealbild nach zu eifern oder eine Rolle zu spielen.

Und das ist verdammt schwer, weil man dieses Bild und diese Rolle meistens schon ins eigene Denken integriert hat.

„Sei einfach Du selbst“ bedeutet, dass man, anstatt darauf zu achten, welche Erwartungen an einen gestellt werden, den Fokus darauf legt, wer man eigentlich selbst ist und was man selbst will.

Für einen Moment mag es funktionieren, eine coole, starke, selbstbewusste Rolle zu spielen aber selbst dann ist es die Rolle, welche mit dem anderen Geschlecht erfolgreich ist, und nicht man selbst.

Dann wirkt man anziehend auf Menschen, welche diese Rolle wollen.

Wer sich hingegen nicht verstellt, mag vielleicht mehr polarisieren.

Dafür zieht er aber auch die Menschen an, welche zu ihm passen.

Ich selbst hatte beispielsweise einmal eine Phase, in welcher ich einfach Lust hatte, selbst auszuprobieren, wie es sich anfühlt, ein „Macho“ zu sein.

Ich war davor in einer Beziehung gewesen, in welcher der Mann sehr dominant und fürsorglich war und mir vieles abgenommen hatte. Jetzt wollte ich den genauen Gegensatz: Selbst sagen, wo es lang geht, selbst der Chef sein.

Also hatte ich zwei Affären, welche ich wie Objekte behandelte. Beide wussten voneinander und sie fanden es cool und witzig, dass ich sie als „Loverboy“ und „Toyboy“ bezeichnete und meine Freunde nicht mal ihre Namen kannten. Sie mochten meine SMS mit Inhalten wie „Heute ficken?“

Bei einer Party erzählte ich ein paar Anekdoten von „Toyboy“ und „Loverboy“.

Einige Tage später hörte ich, dass bei der Party wohl jemand anwesend gewesen ist, der mich schon länger interessant fand, jetzt aber nicht mehr mochte, weil ich so „arrogant“ sei.

Klar, so etwas ist schade.

Ich muss ihm auch absolut Recht geben: Aus seiner Sicht muss ich verdammt arrogant gewirkt haben. Aber zu dieser Zeit war es ganz einfach ehrlich und authentisch.

Andere wiederum haben meine Geschichten geliebt und mich erst Recht zu Partys eingeladen.

Und genau das ist der Effekt, wenn man offen zeigt, was man gerade will und denkt. Man polarisiert.

Es wird einen nie jeder mögen oder wollen.

Man kann es nicht allen Recht machen.

Aber das muss man ja auch gar nicht, immerhin möchte man selbst auch nicht mit jedem Zeit verbringen.

Je ehrlicher man zeigt, wer man ist, desto mehr zieht man die Menschen an, die zu einem passen.

„Sei einfach Du selbst“ bedeutet also:

1. Finde heraus, wer Du bist, mit all Deinen Wünschen, Gefühlen und Werten, mit all Deinen Stärken und Schwächen
2. Akzeptiere Dich so, wie Du bist.
Hasse Dich nicht für Deine Schwächen.
Höre auf, Dich selbst zu bewerten, verurteile Dich nicht.
Nimm alles an, was zu Dir gehört.
3. Stehe dazu, wer Du bist und verstecke es nicht.

4. Wer bin ich und was will ich?

Das sind Fragen, welche jeder für sich selbst beantworten muss.

Dies kann ein langer, sehr persönlicher Prozess sein.

Hier sind ein paar Übungen und Impulse, welche Dir helfen können, die ersten Schritte auf diesem Weg zu gehen.

1. Werte

Was sind Deine Werte?

Was ist Dir wirklich wichtig?

Loyalität, Familie, Sex, Ehrlichkeit, Abenteuer...?

Schreibe Dir eine Liste und ordne Deine Werte nach ihrer Wichtigkeit.

Deine Werte definieren Deine Grenzen, welche andere nicht überschreiten sollten und welche Du klar machen solltest.

Steht beispielsweise „Loyalität“ bei Dir an oberster Stelle und ein guter Freund hat Dich bereits mehrfach im Stich gelassen und hintergangen, ist es Zeit für eine klare Ansprache oder sogar das Beenden der Freundschaft.

2. Herzenswünsche

Was sind Deine Ziele?

Wie sehen Deine Herzenswünsche aus?

Ziele sind oft eine rationale Angelegenheit, wohingegen Herzenswünsche wirklich von Herzen kommen.

Frage Dich also nicht nur, welche Ziele Du im Leben hast, sondern auch, was Du wirklich von

Herzen willst.

Beides können manchmal völlig unterschiedliche Dinge sein und wo das Erreichen von Zielen befriedigend ist, erzeugt das Erfüllen eines Herzenswunsches echte Freude und macht glücklich.

Mache Dir anschließend Gedanken, wie Du diese Ziele und Wünsche verwirklichen kannst. Teile sie in kleine Schritte und Zwischenziele ein und starte schon heute mit Schritt 1!

3. Gefühle

Was geht in Dir vor?

Versuche, eine Zeit lang alle von innen kommenden emotionalen Impulse raus zu lassen.

Bist Du wütend? Schrei rum!

Bist Du traurig? Weine!

Bist Du glücklich? Renne jubelnd durch die Straßen!

Bist Du wütend auf jemanden? Sag es ihm!

Zumindest, wenn Du Dich danach fühlst.

Deine Gefühle sind ein Teil von Dir und wenn Du sie unterdrückst, unterdrückst Du einen wichtigen Teil Deiner Persönlichkeit.

4. Deine Stärken

Was magst Du an Dir?

Was sind Deine Stärken?

Was macht Dich zu einem großartigen, begehrenswerten Menschen?

Was hast Du bereits erreicht im Leben?

Worauf bist Du stolz?

Schreibe eine Liste und lege sie an einen Ort, an welchem Du sie oft siehst.

Wenn Dir nichts Großes einfällt, dann schreibe die kleinen Dinge auf.

5. Deine Schwächen

Setze Dich mit Deinen Schwächen auseinander und den Dingen an Dir, die Du negativ bewertest.

Lasse diese Dinge an Dich heran und akzeptiere, dass Du (unter anderem auch) so bist.

Aus meiner Erfahrung heraus kann ich sagen, dass das einer der schwierigsten Schritte ist, welche man gehen kann.

Zugleich bereichert es aber auch enorm das eigene Leben.

Ich habe es früher schon erwähnt: Früher habe ich mich oft in Beziehungen in den größten, von mir selbst inszenierten Dramen wieder gefunden.

Ich wollte so gerne die unkomplizierte Frau sein, mit welcher alles ganz einfach geht.

Genau das wünschen sich Männer ja auch, zumindest hatte ich das immer wieder von welchen gehört: Die coole, starke Frau.

Und doch kam ich immer wieder in Situationen, in welchen ich mich selbst nicht mehr

erkannt habe.

Heulend auf dem Boden, überfordert von der einfachen Frage, was ich essen wollte.

Teller werfend, weil mein Freund sich mit seiner Exfreundin getroffen hatte.

Es war grässlich.

Und immer dieser Gedanke „kann ich nicht einfach normal sein? Unkompliziert? Einfach?“

Bei mir war es die intensivere Beschäftigung mit dem Theater, die mir geholfen hat.

Auf einmal habe ich aufgehört, „kompliziert sein“ negativ zu bewerten.

Ja, ich habe tatsächlich manchmal die skurrilsten Gedankengänge und mein Kopf ist voller Geschichten und seltsamer Möglichkeiten. Ich tue gerne Dinge, die keinen Sinn machen.

Na und?

Meine Eltern sind Musiker, ich bin quasi auf und hinter Bühnen und in Theatern aufgewachsen.

Natürlich inszeniere ich gerne kleine Dramen im langweiligen Alltag und sage Dinge, die ich eigentlich nicht so meine, einfach nur, weil sie gerade besonders schön klingen oder die Situation in eine interessante neue Richtung lenken könnten.

Diese Charakterzüge kann ich nicht einfach ändern – und das will ich auch gar nicht mehr.

Seit ich das erkannt und akzeptiert habe, ist es Teil meines Alltags.

Meine Freunde lieben mich dafür, dass ich manchmal Kleinigkeiten überdramatisiere oder aus dem Nichts etwas völlig Abgefahrenes, Spontanes tue.

Seitdem haben auch die übertriebenen Beziehungsdramen aufgehört, ich lebe diesen Teil von mir ja durchgehend aus, es staut sich nichts mehr auf.

Dadurch, dass ich diese Seite von mir, welche ich früher negativ bewertet habe, akzeptiert und an mich herangelassen habe, konnte ich lernen, damit umzugehen.

Gerade die Negativbewertung von früher war es ja, die aus einem inzwischen sogar charmanten Charakterzug ein schmerz erfülltes Drama gemacht hat.

Der Hauptgrund für die negative Bewertung war der Umgang meines Stiefvaters mit mir.

Er hatte mir von klein auf vermittelt, dass ich nicht in Ordnung bin und störe. Klischee, Klischee.

Dass sich dadurch das schmerzhafteste Gefühl, nicht okay zu sein, wenn ich es nicht schaffe, „einfach zu funktionieren“, etabliert hat, ist kein Wunder.

Diesen Glaubenssatz konnte ich erst lösen, als ich erkannt habe, dass das Verhalten meines Stiefvaters in keinsten Weise in Ordnung und nicht richtig war. Und dass es nichts an mir gab, was das rechtfertigt hätte – kein Verhalten eines Kindes kann psychischen Druck und auch tätliche Angriffe rechtfertigen.

Eine solche „Schwäche“ kann also mehrere Ebenen haben.

Warum bewertet man selbst eigene Wesenszüge als schlecht? Kommen die Auslöser dafür aus der eigenen Kindheit oder Erziehung? Aus vergangenen Beziehungen und schmerzvollen Erfahrungen?

Am Ende habe ich fest gestellt, dass es so etwas wie „Schwächen“ gar nicht gibt.
Es ist alles eine Frage des Blickwinkels und dessen, wie man damit umgeht.

Natürlich kann es sinnvoll sein, an sich selbst zu arbeiten.

Sich selbst so anzunehmen, wie man bereits jetzt ist, halte ich allerdings für den wichtigsten Schritt der Persönlichkeitsentwicklung. Am Ende gehört oft beides zusammen – das Lösen des Glaubenssatzes aus meiner Kindheit war sowohl Selbstakzeptanz als auch Arbeit an mir selbst.

Aus diesem Schritt heraus entstehen innere Ruhe und Stabilität.

Das ist es übrigens, was auf andere ganz von selbst und ohne große Show oder sich verstellen müssen anziehend wirkt.

5. Lebe, wie es Dir entspricht

Wenn man sich selbst so akzeptiert hat, wie man ist, ist der Übergang dazu, das Leben danach auszurichten, fließend.

Als mir bewusst wurde, dass ich gerne Dramen und Geschichten in meinem Leben inszeniere und gar nicht anders kann, als mich kreativ auszudrücken – dass mir die spannende Geschichte sogar persönliches Unglück oder womöglich das Scheitern einer Beziehung wert war – wurde mir auch klar, dass ich das Theater und die Musik vernachlässigt hatte und wieder mehr Energie in meinen eigentlichen Herzenswunsch stecken muss.

Ebenso empfehle ich Dir:

Ziehe Konsequenzen aus Deinen Erkenntnissen.

Es kann unmöglich glücklich machen, ein Leben zu führen, welches nicht zu einem passt.

Ich persönlich lebe lieber auf einem Drahtseil ohne Sicherungsnetz und bringe dort oben ganz eigene Kreationen hervor, verfolge meine Träume und greife nach den Sternen, als diese Träume aufzugeben zugunsten von Sicherheit und einem geregelten Einkommen. Denn dies ist das Leben, welches mir mehr entspricht.

Welches Leben entspricht Dir?

Lebst Du es bereits?

6. Zeige ehrlich, wer Du bist

Schon dadurch, dass Du so lebst, wie es zu Dir passt und Dich selbst angenommen hast, strahlst Du aus, was in Dir ist.

Darüber hinaus empfehle ich Dir, ehrlich auszudrücken, wie es Dir geht, was Du willst, was Dich stört.

Wir leben in einer sehr höflichen Gesellschaft.

Auf die Frage „wie geht es Dir?“ antwortet man mit „gut“ – würde man etwas anderes sagen, so würde dies das Gespräch auf ein tiefgehendes Level katapultieren, auf welchem man mit dieser Person vielleicht gar nicht sein möchte.

Wir vermeiden dadurch unangenehme Berührungsflächen und tiefer gehende Gespräche.

Mit jemandem, der mich vielleicht als Partner interessiert, hingegen *will* ich Berührungsflächen, Nähe, Intimität und Spannung.

Und die entstehen, wenn ich ehrlich sage „Oh mein Gott, ich kann gerade nicht aufhören, an Sex mit Dir zu denken, tut mir Leid!“ oder „Ich kann mich zur Zeit einfach gar nicht entscheiden, was ich will“, oder „als Du das gesagt hast, habe ich mich ein bisschen in Dich verliebt“.

Ehrlichkeit ist mutig und sie kann sogar riskant sein.

Aber nur so kann der andere Dich wirklich kennen lernen und nur so kannst Du den anderen kennen lernen. Nur so findet Ihr heraus, ob es wirklich passt.

Wichtig ist hierbei nur, dass Du an eine ehrliche Aussage keine Forderung hängst.

Nur, weil Du gerade nicht aufhören kannst, an Sex zu denken, kannst Du nicht erwarten, dass es Deinem Gegenüber genauso geht.

Sei ehrlich, akzeptiere aber auch ablehnende Reaktionen.

7. Übernimm die Verantwortung für Dein eigenes Glück

Für Dein Glück und die Erfüllung Deiner Wünsche ist nämlich kein anderer verantwortlich als Du selbst.

Niemand ist schuld daran, wenn es Dir schlecht geht und keiner kann Dich retten.

Jede Entscheidung in Deinem Leben liegt bei Dir selbst.

Deswegen macht es keinen Sinn, nach einem perfekten Partner zu suchen oder selbst einer werden zu wollen – den perfekten Partner gibt es nicht und es wird auch nicht alles besser, wenn man ihn gefunden hat, zehn Kilo abgenommen hat oder befördert wurde.

Stattdessen gibt es den richtigen Partner, der das eigene Leben bereichert und genau zu einem selbst passt.

Die Lösung für ein glückliches Leben liegt allerdings nicht darin, diesen Partner zu finden. Die Lösung liegt in Dir selbst.

Wer das verstanden hat, hört auf, etwas von anderen zu brauchen – auch das wirkt ganz von selbst anziehend auf die meisten Menschen.

Also leg los!

Finde heraus, wer Du bist, finde heraus, was Du willst und lerne, es offen und ehrlich zu zeigen.

Mach den ersten Schritt – Jetzt!