

HEYNE <

Maximilian Pütz ist als »Pick-up-Artist« und Verführungskoach deutschlandweit bekannt und häufig als Experte zu Gast in den Medien. In seinen gut besuchten Seminaren lehrt der Flirt-Guru und Begründer des »Casanova-Codes« die hohe Kunst der Verführung.

Arne Hoffmann, geb. 1969, ist Medienwissenschaftler, Journalist und Buchautor. Er hat bereits zahlreiche Bücher über das Verhältnis von Männern und Frauen veröffentlicht. Mit seinem Blog »Genderama« engagiert er sich für eine faire Geschlechterpolitik.

Maximilian Pütz
Arne Hoffmann

DAS GESETZ DER EROBERUNG

Perfekte Strategien, wie Sie
jede Frau verführen

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete
FSC®-zertifizierte Papier *Holmen Book Cream*
liefert Holmen Paper, Hallstavik, Schweden.

Originalausgabe 04/2014

Copyright © 2014 by Wilhelm Heyne Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Printed in Germany 2014
Redaktion: Angelika Lieke, München
Umschlaggestaltung und Motiv:
Hauptmann & Kompanie Werbeagentur, Zürich, Stephanie Hirt
Satz: Schaber Datentechnik, Wels
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
ISBN: 978-3-453-63013-0
www.heyne.de

Vorbemerkung

Dieses Buch ist von zwei Autoren verfasst worden: Maximilian Pütz und Arne Hoffmann. Da Maximilian Pütz derjenige von beiden ist, der als Verführungscoach arbeitet und damit deutschlandweit bekannt geworden ist, erhält er in diesem Buch die dominante Stimme: Bei sämtlichen Berichten, die in der Ich-Perspektive geschildert werden, geht es um Maximilians Erlebnisse und Erfahrungen.

Inhalt

Vorwort	11
Wie du die nötigen Grundlagen für deinen Erfolg schaffst	17
<i>Was ist das Wichtigste, was ein Verführungskünstler über Frauen wissen sollte? . . .</i>	17
<i>Habe ich bei einer schönen Frau auch dann Chancen, wenn ich selbst nicht so attraktiv bin? . . .</i>	21
<i>Muss ich ein »Alpha-Mann« sein, um bei Frauen anzukommen?</i>	26
<i>Welche meiner positiven Eigenschaften sollte ich besonders betonen, um bei einer Frau zu landen?</i>	30
Wie du Frauen am besten ansprichst	39
<i>Wie kann ich den sexuellen Charakter einer Frau erkennen?</i>	39
<i>An welchen Signalen merke ich, ob eine Frau auf mich steht?</i>	41
<i>Wie setze ich Blickkontakt richtig ein?</i>	49
<i>Wie kann mir ein Lächeln zum Erfolg verhelfen?</i>	55

<i>Wie überwinde ich Schüchternheit und Nervosität vor dem Ansprechen einer Frau?</i>	69
<i>Auf welche Weise kann ich eine fremde Frau am geschicktesten ansprechen?</i>	83
<i>Wie setze ich meine Körpersprache meisterhaft ein?</i>	93
<i>Wie gehe ich am besten damit um, wenn eine Frau mich abblitzen lässt?</i>	97
<i>Inwiefern kann es schädlich sein, wenn ich mich nur auf eine Frau fokussiere?</i>	109
<i>Wie du den Kontakt zu einer Frau ausbaust</i>	117
<i>Wie komme ich am raffiniertesten an die Telefonnummer einer Frau?</i>	117
<i>Wie schreibe ich eine SMS, die ihren Zweck erfüllt?</i>	121
<i>Warum werde ich manchmal von einer Frau am Telefon geblockt?</i>	126
<i>Wie mache ich aus einem Telefonat ein Date?</i>	133
<i>Wie lade ich eine Frau so raffiniert zu einer Unternehmung ein, dass sie Ja sagt?</i>	146
<i>In welchen drei grundlegenden Phasen läuft eine Verführung ab?</i>	151
<i>Wie du Dates gestaltest, die sie nie vergessen wird</i>	163
<i>Wie richte ich ein kreatives Date aus?</i>	163
<i>Wie führe ich mit einer Frau ein fesselndes Gespräch?</i>	170

<i>Wie setze ich Berührungen am geschicktesten ein?</i>	183
<i>Welche Tricks benutzen Profiverführer, um bei Frauen zu landen?</i>	190
Wie du eine Frau scharf auf dich machst	203
<i>Wie küsse ich so, dass sie Lust auf mehr bekommt?</i>	203
<i>Wie gestalte ich meine Wohnung so, dass sie eine Frau erotisch in Stimmung bringt?</i>	213
<i>Wie bekomme ich eine Frau am einfachsten und schnellsten ins Bett?</i>	221
Wie du mehr als nur »ein guter Freund« wirst	229
<i>Wie verhindere ich, bei einer heißen Frau auf der Kumpelschiene zu landen?</i>	229
<i>Wo verläuft die Grenze zur sexuellen Belästigung?</i>	242
<i>In welchen Fällen kann »Sexismus« zum Erfolg führen?</i>	253
<i>Wie komme ich von der Kumpelschiene wieder runter?</i>	259
<i>Wie führe ich emotionale Intimität herbei?</i>	265
Wie du deinen Horizont erweiterst	273
<i>Wie kann ich eine Affäre erfolgreich managen?</i>	273
<i>Wie kann ich mehrere Affären gleichzeitig handhaben?</i>	279

<i>Kann ich auch Frauen erfolgreich anbaggern, die wesentlich jünger sind als ich?</i>	286
Wie du dein Leben dauerhaft verwandelst	297
<i>Wie stelle ich sicher, dass ich mich beständig zum Profiverführer verändere?</i>	297
<i>Wie kann ich mich zukünftig über relevante Männerthemen informieren?</i>	304
Verwendete Literatur	307
Anmerkungen	311

Vorwort

»All the world, even you,
should learn to love the way I do.«

BRYAN FERRY

Mit der Veröffentlichung von Ratgebern wie diesem tun mein Coautor Arne Hoffmann und ich uns eigentlich keinen Gefallen – erst recht nicht, wenn man die mittlerweile verhältnismäßig große Bekanntheit dieser Art von Büchern bedenkt. Jede Frau, die wir anbaggern und ins Bett bekommen wollen, wird sich herausgefordert fühlen und sagen: »Na, das wollen wir doch mal sehen!« Die Mitglieder des weiblichen Geschlechts sind vorgewarnt und erwarten von uns vermutlich die durchtriebensten Manöver. Glücklicherweise sind wir aber selbstbewusst genug, um uns über solche Dinge keine allzu großen Gedanken zu machen. Wir betrachten es als unsere Aufgabe, Männern, die bei Frauen noch erfolgreicher sein möchten als bisher, die dafür notwendigen Kenntnisse an die Hand zu geben, und wir tun alles, um dieser Aufgabe gerecht zu werden.

Dies gilt umso mehr, als inzwischen tatsächlich Not am Mann zu bestehen scheint. So hat das Statistische Bundesamt Deutschlands vor Kurzem einen Datenreport über allein lebende Menschen veröffentlicht. Während seit 1991 die Quote der Single-Frauen um 16 Prozent gestiegen ist,

schnellte jene der Kerle um 81 Prozent nach oben. Diese Entwicklung betrifft vor allem junge Männer im heiratsfähigen Alter: 27 Prozent der 18- bis 34-Jährigen leben heute allein. Auch in sogenannten mittleren Jahren – von 35 aufwärts – liegt der Anteil der allein lebenden Männer signifikant über jenem der allein lebenden Frauen.¹

Zugegeben: Ein Großteil dieser Männer zieht sich aufgrund einer bewussten Entscheidung aus den Bereichen Partnerschaft und Familie zurück. In den USA spricht man hier inzwischen von einem »Streik der Männer«; die amerikanische Psychologin Dr. Helen Smith veröffentlichte letztes Jahr einen Bestseller zu diesem Thema.² Der Grund für diesen Rückzug ist zum einen eine Geschlechterpolitik, die einseitig auf die Interessen von Frauen ausgerichtet ist. Zum anderen befindet Jeremy Nicholson in dem populärwissenschaftlichen Magazin *Psychology Today*, dass Männer heutzutage beim Daten einer Situation ausgesetzt sind, in der sie kaum gewinnen können: Einerseits verlangt unsere Gesellschaft von ihnen, herausragend »frauenfreundlich« zu sein und sich ganz den Bedürfnissen des schöneren Geschlechts zu widmen. Sobald sie das aber tun, laufen sie Gefahr, ausgenutzt und schlecht behandelt zu werden. Folgen sie jedoch den erotischen Ansprüchen der Frauen selbst und treten bestimmter und fordernder auf, landen sie zwar mit vielen Frauen im Bett, werden aber als »Machos« und »Aufreißer« abgewertet und erfahren oft weder Liebe noch Respekt. Während die unterwürfigen neuen Männer von Frauen als nicht besonders erotisch empfunden werden und deshalb schnell auf der Kumpelschiene landen – also alle Kosten dieser Beziehung tragen, während die begehrte Frau mit einem »echten Kerl« schläft –, werden diese echten Kerle wiederum als sexistisch beschimpft und vor allem in den Medien konti-

nuierlich angefeindet. Nicholsons Fazit: »Also sitzen immer mehr Männer lieber alleine auf der Couch, spielen Videospiele und ziehen sich aus der Datingszene zurück – genau so, wie es die psychologische Lehre des Behaviorismus vorhersagen würde.«³

Zwar gibt es seit einigen Jahren eine Männerrechtsbewegung in Deutschland, zu deren Vordenkern Arne Hoffmann gehört, aber dieser Bewegung wird es in unserer Gesellschaft natürlich ebenfalls sehr schwer gemacht, und sie muss mit endlosen Anfeindungen leben. Es steht also kaum zu erwarten, dass sich die Situation von uns Männern insgesamt binnen der nächsten Jahre deutlich verbessern wird. Bis dahin sollten wir versuchen, auf individueller Ebene ein möglichst glückliches Leben zu führen, wozu für viele von uns immer noch auch Sex und Liebe gehören. Unser letzter Ratgeber *Der perfekte Eroberer* hat hier schon einmal einige Grundlagen geschaffen und wurde von zahllosen Männern studiert und begeistert weiterempfohlen. Diese Begeisterung führte dazu, dass wir mit immer größerem Nachdruck dazu gedrängt wurden, einen Folgeband herauszubringen, der noch mehr in die Tiefe geht und die »Gesetze der Eroberung« nachvollziehbar erklärt. Diesem Verlangen sind wir herzlich gerne nachgekommen.

Was aber soll ausgerechnet uns dazu befähigen, anderen Menschen beizubringen, wie sie ein erfüllteres Liebesleben genießen können? Mit welchen Referenzen können wir belegen, in dieser Hinsicht kompetenter als jeder x-beliebige andere Mann zu sein?

Hier ein paar Hintergrundinformationen: Ich selbst bin einer der Mitbegründer der deutschen Gemeinschaft professioneller Verführer (»Pick-up-Artists«) und dort seit 2004 aktiv. Ich habe ein Diplom im Bereich Pädagogik und leite

seit Jahren Workshops, in denen ich den unterschiedlichsten Männern beibringe, wie sie ihre Hemmungen überwinden und bei Frauen erfolgreicher sein können. Auch meine Online-Videokurse erfreuen sich großer und immer weiter wachsender Beliebtheit. Dementsprechend bin ich nicht nur in mehr Medien von *Focus* bis *Welt* porträtiert worden, als ich hier aufzählen kann, es gab mit *Jungfrau sucht die große Liebe* auch eine eigene RTL-Serie, in der ich unerfahrenen Männern im Bereich Erotik auf die Sprünge geholfen habe.

Mein Coautor Arne Hoffmann wiederum ist nicht nur männerpolitisch prominent, sondern aufgrund von etwa fünfzig veröffentlichten Büchern, darunter etlichen Sachbüchern und Ratgebern, einer der bekanntesten Geschlechterforscher und Sexexperten Deutschlands. Sobald es darum geht, wie Frauen und Männer ticken, hat er eine passende Studie parat und sorgt dafür, dass alles, was ich hier aus meiner praktischen Erfahrung berichte, auch wissenschaftlich abgesichert ist. Das gilt ebenso für den Bereich Verführung: Wenn es irgendwo ein Sachbuch gibt, das erklärt, wie man sein Lächeln effektiv einsetzen kann, dann weiß Arne darüber Bescheid. Für das *Gesetz der Eroberung* wühlte er sich zusätzlich noch einmal quer durch fast die gesamte deutsche und englischsprachige Pick-up-Literatur und trennte dabei sorgsam die Spreu vom Weizen. Die Bücher, die unter Arnes prüfendem Blick bestanden und mit ihren Tipps in unseren Ratgeber mit aufgenommen wurden, findet ihr im Anhang dieses Buchs.

Dabei lautete die zentrale Frage immer wieder: Funktionieren die in diesen Ratgebern vorgestellten Techniken denn tatsächlich? Haben sie, auch wissenschaftlich betrachtet, Hand und Fuß? Zitieren wir hierzu noch einmal einen Beitrag Jeremy Nicholsons, diesmal »Do Pick-Up Artist Tech-

niques Really Work?«, veröffentlicht 2013 in der Zeitschrift *Psychology Today*.⁴ Darin berichtet Nicholson von zahlreichen Leseranfragen, ob man einen anderen Menschen durch den Einsatz der richtigen Techniken dazu bringen könne, dass dieser sich in einen verliebe oder mit einem schlafe. Nicholson antwortet darauf, dass es zwar keine absolut narrensichere Strategie gibt, mit der automatisch jeder x-beliebige Mann bei jeder x-beliebigen Frau landen kann. Sehr wohl aber greifen die gängigen Techniken der Verführer-Gemeinschaft auf grundlegende evolutionäre und psychologische Mechanismen zurück, sodass man damit seine Chancen auf Erfolg beim anderen Geschlecht enorm verbessern kann. Nicholson zitiert hierzu einen Beitrag in einem wissenschaftlichen Fachmagazin, dessen Autoren die fraglichen Taktiken genau unter die Lupe nahmen und die schließlich zu dem Fazit gelangten, dass »die Behauptungen, die von der Verführer-Szene aufgestellt werden«, tatsächlich »von einer beachtlichen und ständig wachsenden Literatur an physiologischer, soziologischer und evolutionspsychologischer Forschung gestützt« werden.⁵

Diese wissenschaftlichen Grundlagen des Verführrens und die narrensicheren Tipps, die man durch sie ableiten kann, bilden die Grundlage für den Ratgeber, den du gerade in Händen hältst. Während ich in *Der perfekte Eroberer* viel von meinem eigenen Werdegang zum Profiverführer und meinen Erfahrungen dabei berichtet habe, geht es uns in *Das Gesetz der Eroberung* darum, zu erklären, warum viele Mechanismen beim Verführen von Frauen fast schon wie Naturgesetze funktionieren: Man muss sie nur kennen, um sie für sich nutzen zu können. Dabei bleiben diese Studien aber keine graue Theorie, sondern werden durch meine ganz praktische Erfahrung als Verführungscoach

und Verführer gestützt, die ebenfalls mit jedem Tag größer wird. Ihr erhaltet in unseren Büchern also Tipps und Ratschläge, auf die ihr euch wirklich verlassen könnt.

Abschließend würde ich gerne erwähnen, dass das Studium der entsprechenden Methoden nicht ausschließlich dazu dienen kann, Frauen abzuschleppen. Da sie aus den Männern, die sie anwenden, reizvollere Partner machen, haben sie auch für diese Männer selbst, unabhängig von jedem Flirterfolg, einen ganz konkreten Nutzen. Sie machen sie beispielsweise attraktiver (was ja auch beruflich von Vorteil sein kann), besser gelaunt, leidenschaftlicher, zielstrebig und selbstbewusster. Ein einfaches Beispiel: Du möchtest schlanker werden, weil du dir dadurch bei Frauen mehr Erfolg versprichst, bewegst dich also jeden Tag deutlich mehr als früher, und durch diese Bewegung verbessern sich dein Erscheinungsbild, dein Energielevel und deine Laune. Du fühlst dich einfach viel besser, als wenn du Tag für Tag nur auf der Couch sitzen und tütenweise Chips futtern würdest. All das führt zu häufigeren Kontakten, auch außerhalb von Flirts, und zu mehr Erfolg, nicht nur bei Frauen. Einen ähnlich angenehmen Nebeneffekt haben viele andere Techniken des Pick-up.

Wie stark sich dieser Erfolg auf den unterschiedlichsten Ebenen bei dir persönlich bemerkbar macht, hängt vor allem von deiner Motivation ab und davon, wie viel Zeit und Energie du in dieses Abenteuer investieren magst. Ein wenig werden wir dich hoffentlich auch mit diesem Ratgeber motivieren können – außerdem findest du darin alles, was du wissen musst, um aus dir einen tollen, begehrenswerten Mann zu machen, auf den viele Frauen abfahren. Wir wünschen dir in jeder Hinsicht nur das Beste!

Maximilian Pütz

Wie du die nötigen Grundlagen für deinen Erfolg schaffst

Was ist das Wichtigste, was ein Verführungskünstler über Frauen wissen sollte?

Ich muss immer wieder schmunzeln, wenn ich in einem Artikel lese, dass wir professionellen Verführer vermeintlich so »frauenverachtend« seien. Allerdings weiß ich auch, wie dieser Eindruck entstanden ist. Schon vor einiger Zeit haben Sozialpsychologen ein Phänomen erkannt, das als Frauen-sind-wundervoll-Effekt bezeichnet wird. Beispielsweise ließen im Jahr 2004 die Psychologinnen Laurie Rudman und Stephanie Goodwin in ihren Experimenten Versuchspersonen am Computer bestimmte Aufgaben durchführen, die Rückschlüsse darauf zuließen, wie schnell jeder Proband positive und negative Eigenschaften mit einem der beiden Geschlechter verband. Ähnlich wie schon andere Wissenschaftler zuvor fanden Rudman und Goodwin dabei heraus, dass Menschen angenehm besetzte Wörter wie »gut«, »Ferien« und »Paradies« eher mit Frauen verbanden und weniger angenehme wie »schlecht«, »Schleim« und »Trauer« eher mit Männern. Es gibt also in unserer Gesellschaft ein klares Gefälle, wie die beiden Geschlechter bewertet werden.

Von dieser allgemeinen Auffassung sind insbesondere etwas schüchterne junge Männer betroffen. Sie überhöhen Frauen mitunter zu fast engelhaften Wesen, haben Angst,

sich ihnen zu nähern, dabei irgendetwas falsch zu machen, stellen sie insgesamt auf einen hohen Sockel, wo sie kaum erreichbar sind. Den Frauen selbst ist das oft überhaupt nicht recht. Sicher, sie genießen es, wie eine Prinzessin behandelt zu werden, aber Bewunderung aus der Ferne geht ihnen oft gehörig auf die Nerven. »Ich will nicht angehimmelt werden«, erklärt die von Emma Watson gespielte Studentin Sam ihrem Verehrer in dem Film *The Perks of Being a Wallflower (Vielleicht lieber morgen)*. »Ich will gemocht werden, weil ich die bin, die ich bin.« Und selbst eine Erzfeministin wie Gloria Steinem ist kein Fan davon, Frauen auf einen Sockel zu stellen, weil auch ein Sockel einen eng begrenzten Raum darstelle, aus dem Frauen eigentlich ausbrechen sollten.

Insofern ist es wichtig, jedem angehenden Verführungskünstler als Erstes Folgendes klarzumachen: Frauen sind genauso schüchtern und unsicher wie du, und sie sind genauso triebgesteuert wie du. Sie haben mitunter nur geschicktere Methoden, das zu kaschieren. Allerdings scheinen Frauen eher hormonellen Schwankungen unterworfen zu sein als Männer, was sich überraschend stark auf ihre Partnerwahl auswirken kann. Aber auch das berichten wir nicht, um Frauen herunterzumachen, sondern weil es schlicht den momentanen Stand der Forschung darstellt. Sollten Wissenschaftler morgen herausfinden, dass Männer hormonellen Schwankungen ebenso stark unterworfen sind, brähe uns deswegen auch kein Zacken aus der Krone.

Nun ist ein Verführungskünstler umso erfolgreicher, je mehr er von der Psyche einer Frau versteht – immer vor dem Hintergrund natürlich, dass Frauen unterschiedlich sind und es nur bestimmte Tendenzen gibt, die von Biologie und Gesellschaft herbeigeführt werden. Je mehr du also

über Frauen weißt und diese Geschöpfe verstehst, desto besser. Aber wir empfehlen, dass du so schnell wie möglich deine Techniken in der freien Wildbahn ausprobierst, statt erst mal dicke Wälzer über die Psyche von Frauen zu lesen. Was also sind die wirklich wichtigen Dinge, die du dir hier klarmachen solltest?

- Frauen sind immer sehr auf ihren guten Ruf bedacht. Deshalb sind sie beispielsweise im Unterricht pflegeleichter, ziehen als Heranwachsende in der Regel nicht wie gleichaltrige Männer besoffen und laut grölend durch die Kneipen und so weiter. Vielleicht ist der Frauen-sind-wundervoll-Effekt das Ergebnis solch jahrzehntelanger hartnäckiger PR-Arbeit. Ihren guten Ruf zu bewahren bedeutet für eine Frau aber auch, dass sie darauf achten muss, sich nicht von jedem Kerl abschleppen zu lassen, weil sie andernfalls als eine Schlampe gelten könnte.
- Abgesehen davon empfinden die meisten Frauen ebenso sexuelles Begehren wie du. Bei ihnen ist diese Geilheit allerdings enger mit ihren anderen emotionalen Bedürfnissen verknüpft. Während du schon damit zufrieden bist, eine heiße Frau ins Bett zu bekommen, wäre das umgekehrt für eine Frau mit einem Mann in der Regel nicht befriedigend genug. Sie braucht viel mehr emotionales Drumherum, wozu es gehört, dass sie als ganze Person geschätzt und gewürdigt wird. Aus genau diesem Grund gibt es jede Menge Ratgeber wie diesen zu dem Thema, wie man eine Frau so perfekt umwirbt, dass sie sich einem schließlich hingibt. Ein Ratgeber, wie umgekehrt eine Frau einen Mann ins Bett bekommt, wäre tausendmal schneller geschrieben: »Komm nackt. Bring Pizza mit.«

- Frauen haben große Angst davor, verletzt zu werden, und ihnen ist beigebracht worden, dass Männer eine potenzielle Bedrohung für sie darstellen. Auch hier sind uns die Ergebnisse nur allzu gut bekannt: Von Antisexismuskampagnen, um uns Männer schon beim Flirten in unsere Schranken zu verweisen, bis zum sogenannten Bitch Shield, also fiesem Verhalten, mit dem eine Frau deine Flirtversuche abwehrt. Dass Männer ihrerseits auch Angst vor Frauen haben könnten und vor den Verletzungen, die sie durch sie erfahren, ist vermutlich den meisten Frauen nicht klar – und viele Männer versuchen ja auch, ihre Ängste sogar vor sich selbst zu leugnen oder zumindest zu überspielen, weil sie meinen, sonst nicht männlich genug zu wirken.⁶

Sobald du dir diese drei Punkte vor Augen geführt hast, wird dir klar, warum viele Frauen sich abweisend oder arrogant verhalten, obwohl du sie nur nett angesprochen hast, um sie ein wenig näher kennenzulernen, was eigentlich kein Verbrechen darstellen sollte. Du kannst also gelassen bleiben: Wenn du beim Anflirten erst mal gegen eine Eiswand prallst, liegt das weder zwangsläufig daran, dass du ein Freak bist, noch ist die Frau, bei der dir das passiert, deshalb automatisch eine fiese Zicke. Stattdessen ist es deine Aufgabe, auch mit ersten Abweisungen souverän umzugehen, statt dich wieder zu verkriechen oder ebenfalls unwirsch zu reagieren. Beide Reaktionen mögen, psychologisch betrachtet, naheliegend sein, aber beide lassen dich in den Augen einer Frau auch als zweitklassigen Beta-Mann erscheinen. Ebenso schlecht ist es, wenn du von Anfang an mit einer Abfuhr rechnest und dich einer Frau deshalb so vorsichtig näherst, dass du überängstlich oder irgendwie seltsam wirkst. Stattdessen liegt es an dir,

dich so unerschütterter zu geben wie möglich und ihr klarzumachen, dass sie für dich mehr als die Gelegenheit zu einer schnellen Nummer darstellt. Du brauchst ihr nicht alles durchgehen zu lassen, wenn sie sich wirklich unmöglich aufführt, aber auch in solchen Situationen gilt, dass du umso beeindruckender wirkst, je gelassener du damit umgehen kannst. Und da kann es dann in der Tat eine Taktik darstellen, eine Frau und ihr Verhalten nicht so furchtbar ernst zu nehmen, sondern dir klarzumachen, welchen inneren Bedürfnissen dieses Verhalten entspringt. Je eher du einer Frau verdeutlichen kannst, dass du in der Lage bist, ihre Bedürfnisse zu erfüllen, desto eher sollte sie sich auch um deine kümmern.

Habe ich bei einer schönen Frau auch dann Chancen, wenn ich selbst nicht so attraktiv bin?

Die meisten von uns kennen diese Situation: Wir begegnen einer Frau, die wir nur allzu gerne ansprechen möchten, weil sie so verdammt hübsch ist. Leider ist sie aber dermaßen attraktiv, dass wir glauben, sie befände sich außerhalb unserer Liga und wir hätten bei ihr mit unserem eigenen eher durchschnittlichen Aussehen sowieso keine Chance. Dieses Denken ist verständlich, aber es führt aus einer ganzen Reihe von Gründen in die Irre.

Zunächst einmal haben gerade besonders gut aussehende Frauen das Problem, dass die meisten Männer ähnlich denken wie du und sich deshalb mit dem Anbaggern zurückhalten.

Die Faustregel lautet: Je hübscher eine Frau ist, umso seltener wird sie angesprochen.

Da die Attraktivität einer Frau immer auch im Auge des Betrachters liegt, kommt es sogar vor, dass viele Schönheiten, eben weil sie so selten angebaggert werden, den Eindruck haben, sie seien gar nicht ungewöhnlich attraktiv. Vielleicht stößt du bei einer solchen Frau also gerade auf keine Mauer der Arroganz, sondern sie ist sehr davon angetan, dass du einen Kontakt mit ihr herstellen möchtest.

Dass bei Frauen hohe Attraktivität automatisch mit Arroganz oder einer gewissen Distanziertheit verbunden ist, verweist die Flirtextpertin Victoria Zdrok ohnehin ins Reich der Mythen. »Im Schnitt sind die richtig heißen Frauen sexuell umtriebiger als ihre weniger attraktiven Geschlechtsgenossinnen«, erklärt sie ihren Lesern. »Sie investieren eine Menge Zeit, Mühe und Geld in ihr erotisches Aussehen, und sie zeigen ihren Körper gerne vor. Tendenziell sind sie exhibitionistischer, narzisstischer, impulsiver und wünschen sich die permanente Bestätigung ihres Sexappeals. Aus diesen Gründen bekommt man heiße Frauen tatsächlich leichter ins Bett als Durchschnittsfrauen; vorausgesetzt, Sie haben ihnen etwas zu bieten – und sei es nur das Vergnügen.«⁷

Wenn wir Männer Frauen beurteilen, stellt Schönheit zwar oft das wichtigste Kriterium dar. Umgekehrt gilt dies aber keineswegs. Beispielsweise sind Frauen generell gewillt, Hässlichkeit zu ignorieren, wenn der Mann dafür entsprechend finanzkräftig ist. Wer allerdings zu den unteren zehn Prozent auf der Attraktivitätsskala gehört, fanden amerikanische Forscher heraus, sollte zum Ausgleich besser volle 186 000 \$ pro Jahr mehr verdienen als der Durchschnitt, damit er die gleichen Chancen hat. Da hoffen wir lieber, dass es um dich nicht ganz so schlimm steht – oder dass du in der Lage bist, durch entsprechendes Styling dieser Todeszone zu entkommen.

Das ist nämlich sehr gut möglich, wie die Psychologen Albert Mehrabian und Jeffrey Blum bei einer weiteren Untersuchung entdeckten. Sie beschäftigten sich mit der Frage, welche Dinge einen Menschen in den Augen der anderen attraktiv erscheinen ließen, und verglichen dabei jene Eigenschaften, die man kaum verändern kann (also etwa die Größe und den grundlegenden Körperbau), mit solchen, die sich verbessern ließen (etwa Körperpflege und Kleidung). Zu diesem Zweck legten sie Studentinnen und Studenten Fotos von Mitgliedern des jeweils anderen Geschlechts vor, ließen die Versuchspersonen die Attraktivität der Abgebildeten bewerten und maßen ihre emotionalen Reaktionen. In der statistischen Auswertung dieser Daten zeigte sich, dass die entscheidenden Faktoren in Fragen der Attraktivität durchgehend zu jenen Aspekten gehören, die man gut verändern kann, wenn man sich nur entsprechend darum kümmert: Körperpflege, eine ordentliche Frisur, gut sitzende Kleidung von hochwertiger Qualität, eine ansprechende Haltung und ein gesundes Gewicht. Es waren weder Schönheitschirurgie noch monatelanges Schuften im Fitnesscenter notwendig, um aus sich einen ansprechenden Menschen zu machen.⁸

Wir kennen dieses Prinzip, wenn es bei Männern zur Anwendung kommt, aus TV-Sendungen wie *Beauty & The Nerd* auf Pro7, die zeigen, wie aus eher absonderlich wirkenden Strebern durchaus vorzeigbare junge Männer werden, sobald sie sich unter kundiger Anleitung um ihr Styling kümmern. Auch ihre Schüchternheit macht dabei im Laufe der Zeit einem gewachsenen Selbstbewusstsein Platz. Was diese Männer hinbekommen, kann dir mit derselben Methode gelingen. Falls du glaubst, dass du das alleine nicht hinbekommst, weil du in Modedingen zu wenig Ahnung hast und dir ein wohlwollend-kritischer Blick von

außen fehlt, wäre es eine Überlegung wert, eine professionelle Stilberatung in Anspruch zu nehmen. Das kostet zwar etwas, aber nicht die Welt. Und du findest auf diese Weise Kleidung, bei der du dich darauf verlassen kannst, dass sie dir steht – wodurch du vermutlich um einiges lässiger und selbstsicherer auftreten wirst.

Dass es darüber hinaus stark im Auge der Betrachterin liegt, wann sie einen Mann als attraktiv bewertet, ergab eine Studie, die Psychologen an mehreren europäischen Universitäten unter der Leitung von Lynda Boothroyd durchführten. In dieser Untersuchung zeigte sich, dass Frauen, die eine gute Beziehung zu ihrem Vater hatten, sich von Männern angezogen fühlten, deren Erscheinungsbild ihm ähnelte. Das zeige, dass es für menschliche Gehirne kein ideales »schönes Gesicht« gebe, sondern dass diese Bewertung auch dadurch geprägt wird, mit welchen Menschen wir eine besonders positive Beziehung haben. In der Regel wirst du nicht wissen, wie der Vater eines Mädchens aussieht, das du ansprichst, und ob sie ein gutes Verhältnis zu ihm hat. Es kann also sehr gut sein, dass du ihr sehr gefällt, obwohl du dich selbst gar nicht so attraktiv findest. Umgekehrt kann es auch sein, dass sie dich ablehnt, weil ihr dein Aussehen aufgrund persönlicher Hintergründe nicht gefällt, ohne dass du deswegen gleich glauben musst, unattraktiv zu sein.

In einer weiteren Studie, bei der Frauen zwischen Attraktivität, der Fähigkeit, Gefühle auszudrücken, und sozialem Geschick wählen sollten, stellte sich heraus, dass Attraktivität nur auf Platz drei in der persönlichen Wunschliste der Durchschnittsfrau landete. Wenn du also in der Lage sein solltest, deine Gefühle in deinem Gesicht besonders stark zu zeigen, bist du im Vorteil: Emotional ausdrucksstarke Gesichter werden von Frauen als attraktiver bewer-

tet – solange es nicht in wildes Grimassenschneiden ausartet, natürlich.

Die Attraktivität eines Menschen wird für uns alle im Übrigen auch weniger wichtig, wenn an ihre Stelle Vertrautheit tritt. Das zeigte sich, als Wissenschaftler Männern und Frauen eine Reihe von Fotos zeigten und diese Versuchsteilnehmer dann angeben ließen, wen sie sich vorstellen könnten zu heiraten. Danach wurden einige dieser Fotos mehrere Male auf einen Bildschirm projiziert und die Versuchsteilnehmer erneut gebeten, eine Entscheidung zu treffen. Jetzt schwenkten mehrere Männer und Frauen zu einem der potenziellen Partner um, dessen Bild sie bereits mehrere Male gesehen hatten. Es kann also zu deinem Vorteil sein, wenn du öfter auch dann mit einer Frau zu tun hast, die anfangs noch nicht voll auf dich abfährt – deine Chancen könnten sich mit zunehmender Vertrautheit erhöhen.

Eine ganz andere Frage ist es, ob es sich für dich auf lange Sicht überhaupt als sinnvolle Strategie herausstellt, nur besonders scharfe Schnitten anzugraben, wenn du selbst eher durchschnittlich aussiehst. Auch hierzu gibt es nämlich Untersuchungen: Jemanden mit einem ähnlichen Grad an Attraktivität zu daten, führte in der daraus entstandenen Beziehung zu einem höheren Grad von Zufriedenheit und Erfolg. Aber vielleicht bist du ja auch nur an einem One-Night-Stand interessiert? Auch dabei könntest du Erfolg haben, wenn du keine Schönheit bist, aber dafür ein heller Kopf. In einer Untersuchung des Fachbereichs Psychologie der Universität von Kalifornien wurden Studentinnen Videos von Männern gezeigt, die Aufgaben bewältigten, welche geistiges oder körperliches Geschick erforderten. Danach wurden die Studentinnen befragt, wie sehr sie an den verschiedenen Männern »langfristig« be-

ziehungsweise »kurzzeitig« interessiert wären. Dass clevere Kerle im Gegensatz zu den reinen Schönlingen für Langzeitbeziehungen geschätzt werden, hatten die Forscher erwartet; schließlich machten sie ein hervorragendes Potenzial als Ernährer einer Familie deutlich. Überraschend war, dass die Studentinnen die smarten Jungs sogar für eine kurze Liaison bevorzugten. Wenn du also eine hübsche Studentin siehst, selbst kein Adonis bist, aber dafür einiges auf dem Kasten hast, dann solltest du vor einem Kontaktversuch nicht zurückscheuen. In ihren Augen könntest du ein Hauptgewinn sein.

Muss ich ein »Alpha-Mann« sein, um bei Frauen anzukommen?

In der Szene professioneller Verführer und der begleitenden Literatur wird häufig eine bestimmte These vertreten: Die meisten Frauen könnten sich ausschließlich für dominante Alpha-Männer begeistern, also jene mit dem höchsten sozialen Status, und würden den Rest der Männerwelt mehr oder weniger verachten – das sei durch die Evolutionspsychologie so gut wie festgelegt. Deshalb sollte es das Ziel jedes erfolgreichen Aufreißers sein, ein ebensolcher Alpha-Mann zu werden. Man sollte hier allerdings davor warnen, das Kind mit dem Bade auszuschütten. Auch wenn du kein »Alpha« bist, kannst du durchaus Erfolg bei Frauen haben.

Die Hintergründe erklärt der Experte für Evolutionspsychologie Andrew Badenoch in seinem Blog zu diesem Thema unter der Überschrift *The Pick-Up Artists' Alpha-Male Narrative Myth*.⁹ Badenoch fasst dort zunächst einmal die Lehre

zusammen, die von vielen professionellen Frauenerobere-
bern vertreten wird und die in etwa so lautet: Wir Men-
schen haben in der Steinzeit Reaktionen darauf entwickelt,
was wir bei anderen Menschen als attraktiv wahrnehmen.
Da Stammesführer damals Schutz und Zugang zu den
Ressourcen anboten, was für die körperlich schwächeren
Frauen reizvoll war, entwickelten diese Frauen eine Vor-
liebe für Männer mit solchen Führungsqualitäten, was im
Lauf der Jahrtausende, die die Steinzeit dauerte, zum fes-
ten Bestandteil der weiblichen Psyche wurde. Deshalb
schätzen sie auch heute noch Alpha-Typen, und Männer
sollten sich wie solche verhalten, wenn sie beim weibli-
chen Geschlecht erfolgreich sein möchten.

Badenoch bringt gegen diese These mehrere Einwände
vor (die er jeweils mit wissenschaftlichen Quellen belegt):

- Es gibt keine haltbaren Beweise dafür, dass sich Men-
schen im weitaus größten Teil ihrer Geschichte in hier-
archisch aufgebauten Stämmen entwickelten – aber
tonnenweise Belege dafür, dass diese Evolution in Grup-
pen stattfand, deren Mitglieder weitgehend gleichen
Ranges waren und in denen Versuche Einzelner, diese
Gruppen zu beherrschen, mit sozialen Sanktionen, Ver-
bannung und Tod bestraft wurden. Alpha-Männer wur-
den also von den anderen Gruppenmitgliedern ausge-
schaltet – nicht gerade ein Vorteil für ihre Reproduktion.
- Wäre Alpha-Verhalten ein Vorteil für die menschliche
Reproduktion gewesen, hätte es sich im Laufe der Evo-
lutionsgeschichte als Gewinnerstrategie durchgesetzt,
und wir würden heute in einer Welt voller Alphas leben
statt in einer Welt mit Milliarden von Beta-Männern.
- Experimente aus den Jahren 2007 und 2011 zeigen, dass
Frauen sich während ihrer fruchtbaren Tage – der Zeit

also, auf die es ankommt – weniger durch testosteronstarke Männlichkeit angesprochen fühlen als durch Humor und Intelligenz. Die beiden letztgenannten Eigenschaften führen auch am ehesten zum Erfolg bei der Partnersuche.

Badenochs Urteil lautet deshalb: »Besonders männliches Alpha-Verhalten wirkt nur auf einige Frauen manchmal attraktiv. Aber wenn Sie über die nötige Intelligenz verfügen, ist Ihnen vermutlich selbst schon klar, dass es nicht vernünftig ist, bei jedem Spiel dieselbe Strategie zu wählen.«

Damit trifft Badenoch genau den Punkt. Du musst keineswegs immer die Rolle eines Alpha-Mannes einnehmen, nur weil einige Frauen darauf abfahren. Aber wenn du es gerade mit einer solchen Frau zu tun hast und du diese Frau ins Bett bekommen willst, kann es ganz gewiss nicht schaden, wenn derartige Fähigkeiten zu deinem Repertoire gehören. Für einen starken Alpha-Mann ist es auch wesentlich leichter, sich in die Rolle eines Betas zurückfallen zu lassen, als es umgekehrt für einen Beta-Mann wäre, von einem Augenblick zum anderen plötzlich Alpha-Verhalten an den Tag zu legen. Du musst nicht gleich deine gesamte Persönlichkeit verändern, falls dir die Alpha-Rolle nicht von Natur aus entspricht – es dürfte lediglich hilfreich sein, dominant auftreten und als jemand mit hohem Status erscheinen zu können, wenn die Situation es gerade erfordert. Denjenigen, die unser erstes Buch gelesen haben, ist der Satz »Öffne dein Herz, aber vergiss deine Eier nicht« vielleicht noch im Kopf. Und genau das ist die Balance, die du halten solltest.



Ähnlich verhält es sich mit der Frage, ob du dich einer Frau gegenüber besonders männlich geben solltest, wenn du bei ihr landen willst. Seit einigen Jahren liest man in Zeitungen und Zeitschriften immer häufiger, dass Frauen heute wieder auf besonders kernige Macho-Männer stünden. Ganze Bücher werden diesem angeblichen Wunsch gewidmet (beispielsweise Judith Luigs *Breitbeiner: Warum wir Machos trotzdem mögen*, in dem Arne und ich allerdings eher unfreundlich behandelt werden). Wenn man als Mann so etwas liest, glaubt man, es wären in der Frauenwelt plötzlich nur noch Supermachos gefragt, und man hat Angst, als Weichei oder Tunte zu wirken, wenn man zum Beispiel eine Leidenschaft für Lesezirkel, Esoterik oder rhythmische Sportgymnastik hat. Lieber tut man so, als interessiere man sich für kaum etwas anderes als Fußball, Autos und Holzfällerei.

Während es keinen Sinn macht, speziell auf Softi umzuschulen, ist der Supermacho beim weiblichen Geschlecht immer noch out. Als in einer Studie Frauen die Wahl zwischen einem Mann gegeben wurde, der sich nur für typisch männliche Aktivitäten interessierte, und einem, der sich für männliche wie weibliche Aktivitäten gleichermaßen aufgeschlossen zeigte, entschieden sich die Frauen mehrheitlich für Letzteren. Vermutlich machten ihn die Anknüpfungspunkte zu ihrer eigenen Welt sympathischer, er erschien ihnen »ganzheitlicher«, und er machte nicht den Eindruck, irgendetwas kompensieren zu müssen, indem er versuchte, James Bond zu imitieren. Eine andere Studie zeigte, dass Dominanz Frauen bei einem Mann nur ansprach, wenn sie von Hilfsbereitschaft und dem Willen zur Kooperation begleitet wurde – Eigenschaften, die, wenn auch fälschlich, traditionell eher Frauen zugesprochen werden. Du musst also keineswegs immer beweisen, dass du »ein

ganzer Kerl« bist, sondern kannst dich in dieser Hinsicht ruhig entspannen.

Das Problem unserer Zeit ist nur, dass die meisten Männer in den letzten Jahrzehnten zu viel von der weichen, femininen Seite übernommen und zu viel von der dominanten männlichen Seite aufgegeben haben. Deswegen scheitern sie häufig bei Frauen. So war es auch bei mir und vielen meiner Kunden. Ich habe noch keinen Kunden gehabt, der bei Frauen erfolglos war, weil er zu machohaft wirkte, und den ich dabei coachen musste, empfindsamer zu werden. Aber vielleicht sind diese »echten Kerle« auch zu stolz und zu cool, um vor sich und anderen zuzugeben, dass sie beim Kontakt mit Frauen noch Hilfe benötigen.

Welche meiner positiven Eigenschaften sollte ich besonders betonen, um bei einer Frau zu landen?

Wenn du eine Frau anflirtest, kannst du nicht all deine unzähligen Vorzüge gleichermaßen betonen, ohne wie ein grauenvoll eingebildeter Egomane zu wirken. Du solltest dich besser auf einige wenige konzentrieren, mit denen du natürlich nicht offen prahlst, sondern die du entweder zeigst oder sie in subtilen Andeutungen erkennen lässt. Aber welche Eigenschaften sollten das am besten sein?

Die Antwort gibt ein Experiment, bei dem Wissenschaftler Frauen ein schmales Budget zur Verfügung stellten, das sie für die gewünschten Eigenschaften ihres Partners ausgeben konnten. Eben weil dieses Budget begrenzt war, konnten es sich die Versuchsteilnehmerinnen nicht leisten, die eierlegende Wollmilchsau zu suchen, wie es in vielen Kontaktanzeigen geschieht, sondern mussten sich

jeweils auf wenige wünschenswerte Kriterien beschränken. Dabei zeigte sich, dass die folgenden vier besonders häufig gewählt wurden: Intelligenz, Geld, hohe Arbeitsmoral (bringt Geld) und Sinn für Humor. Zugespitzt formuliert wäre also ein arbeitswütiger, reicher Clown mit Dokortitel für viele Frauen der ideale Partner.

Während du deinen Intelligenzquotienten nicht mal eben um einiges anheben kannst und sich echte Intelligenz auch schwer vortäuschen lässt, stehen dir bei den anderen Dingen viele Wege offen. Wenn du vermögend bist, kannst du das durch die Art zu erkennen geben, wie du dich kleidest, welche Uhr du trägst und so weiter – viele Männer machen das. Wenn du wenig Geld hast, kannst du im Gespräch aber immer noch deinen Ehrgeiz und deine Bereitschaft, hart zu arbeiten, betonen: Das zeigt einer Frau immerhin, dass du als möglicher Ernährer einiges Potenzial bietest. Es bleibt nur zu überlegen, ob du diese Karte wirklich spielen solltest, wenn du nicht als Zahlmeister und Versorger herhalten willst. Besonders weit kann es dich aber bringen, wenn du deinen Sinn für Humor aufblitzen lässt.

Wie wichtig diese Eigenschaft Frauen bei einem Mann ist, zeigen auch weitere Untersuchungen. Bei einer gaben die Forscher den Teilnehmerinnen Texte über verschiedene Männer zu lesen. Der zentrale Unterschied zwischen diesen sich ansonsten sehr ähnelnden Geschichten war der Humor des betreffenden Mannes. Bei diesem Versuch zeigte sich, dass Frauen Männern mit viel Sinn für Humor auch andere positive Eigenschaften zuschrieben. So wurden diese als einfühlsamer wahrgenommen, als glücklicher, intelligenter, männlicher, kreativer und sogar größer. Verrückte Weiber? Mitnichten – diesen sogenannten »Halo-