



# **SCHEISS AUF COOLE SPRÜCHE**

**FRAUEN DURCH  
EHRlichkeit EROBERN**

**MARK MANSON**

**riva**

© des Titels »Scheiß auf coole Sprüche« von Mark Manson (978-3-7423-1132-0)  
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

# Vorwort

Im April 2011 begann ich in einem engen, überbelegten Hotelzimmer in London mit dem Entwurf eines Flirtratgebers.

Wer jemals ein Buch geschrieben hat, weiß, dass die Hauptschwierigkeit darin besteht, überhaupt anzufangen. Es gibt so viel zu bedenken, so viele Ideen, Ziele und Ambitionen miteinander zu vereinen. Einige Tage lang war ich wie gelähmt vor lauter Potential.

Dann beschloss ich, mich auf ein ganz bestimmtes Ziel zu konzentrieren. Ich fragte mich: »Als ich Single war und nicht richtig an Frauen rankam, was für ein Buch hätte ich da gern gelesen? Wenn ich damals nur ein Buch hätte lesen können, was hätte drinstehen müssen?«

Es hätte eine Menge drinstehen müssen. Das wurde mir klar, als das Buch in den folgenden Wochen fast unwillkürlich aus mir hervorsprudelte. Ich tourte gerade durch Europa und hielt Vorträge und Live-Coachings ab. Nach jeder Einzelstunde mit einem Klienten, nach jeder Fragerunde mit einem kleinen Publikum rannte ich aufs Hotelzimmer, um die Ideen, die ich soeben von mir gegeben hatte, in das sich langsam aufblähende Buch einzuarbeiten.

Schon bald nahm ich mir vor, dass mein Buch stilistisch anders sein sollte. Ich hatte so ziemlich alle erhältlichen Flirtratgeber gelesen und hielt die meisten für Schrott. Ich wusste bereits, dass die Grundaussage meines Buches anders sein würde: tiefer, persönlicher, emotionaler. Aber ich wollte es auch in einem außergewöhnlichen Stil schreiben. Gut möglich, dass ich furchtbar eingebildet war, aber ich wollte dem Buch ein literarisches Flair verpassen. Ich wollte, dass sich Schönheit und Freude des Liebeswerbens im Schreibstil widerspiegeln. Es sollten nicht nur Schritt-für-Schritt-Anleitungen und Lernstoff enthalten sein, ich wollte den Leser anrühren und bewegen, denn genau darum dreht sich das Buch: dass man sich beim Dating anrühren und bewegen lassen muss, seelisch wie körperlich.

Ich habe das Buch in weniger als drei Monaten geschrieben. Der größte Teil entstand in europäischen Hotelzimmern und Apartments: erst in London, dann in Bristol, Prag und Sankt Petersburg. Die letzten Seiten schrieb ich in Budapest.

Die erste Version war lang und schlampig: 366 Seiten mit mindestens so vielen Verschreibern, Grammatikfehlern und Abschweifungen. Mit dem Buch verband ich damals eher bescheidene Ambitionen. Ich wollte online ein bisschen dazuverdienen, ohne physisch präsent sein zu müssen, denn vier Jahre Dauerreise in Sachen Flirt-Coaching zehrten an meinen Kräften.

Aber ich wollte der Welt auch meine Ideen offenbaren und, wenn möglich, der Flirtratgeberbranche einen neuen Impuls geben. Denn das, was ich zu sagen hatte, hob sich deutlich von den toxischen Pickup-Lehren ab, die Männern damals überall vermittelt wurden.

Das Buch erschien am 5. Juli 2011. Ich hatte es auf Amazon und auf meiner Website selbst veröffentlicht. Im ersten Monat gingen nur ein paar Hundert Exemplare weg – größtenteils an Blog-Leser und ehemalige Klienten. Viele von ihnen trugen mir Fehler zu, und mit ihrer Hilfe konnte ich das Buch in den folgenden Wochen redigieren und mehrere korrigierte Versionen veröffentlichen. Im Herbst dieses Jahres, war ich mit dem Buch und mit der positiven Resonanz zufrieden und wandte mich bald neuen Projekten zu.

Aber im Laufe der Monate entwickelte das Buch eine Eigendynamik. Ohne Marketing, PR oder Werbung und trotz des beschissenen Covers, das ich selbst in Photoshop zusammengestrickt hatte, stiegen die Verkaufszahlen des Buches exponentiell an. Männer empfahlen es ihren Freunden, und *deren* Freunde empfahlen es wiederum *ihren* Freunden, und bald kauften die Freunde der Freunde es ihren Brüdern oder Cousins, ja sogar ihren frisch geschiedenen Vätern oder Onkeln. Bald wurde es auf so vielen Websites und Foren angepriesen, dass ich des Spammings bezichtigt wurde. Aber ich verschickte keinen Spam. Ich machte gar nichts. Es waren die Leser.

Anfang 2012 verdiente ich zu meiner angenehmen Überraschung genug mit dem Buch, um davon zu leben. Daher gab ich das Coach-Dasein auf und verlegte mich ganz aufs Schreiben. Im Sommer verpasste ich dem Buch auch die erste echte Revision. Ich beauftragte einen Designer mit einem ordentli-

chen Cover. Ich strich pedantische und übertriebene Passagen, insgesamt ungefähr 50 Seiten. Um der Lesbarkeit willen vereinfachte ich einige Begriffe und Theorien. Die erste in meinen Augen »professionelle« Version von *Models* erschien im August 2012.

In dieser Form wurde das Buch zum bestverkauften Flirtratgeber für Männer, blieb jahrelang auf der Spitzenposition, überflügelte Standardwerke wie Neil Strauss' *Die perfekte Masche* and Erik von Markoviks *Wie Sie jede Frau rumkriegen* und verkaufte sich sogar besser als die meisten Flirtratgeber für Frauen, was in der Branche noch nie vorgekommen war. Es führte lange Zeit seine Amazon-Kategorie an, und inzwischen wird es in vielen Internetforen zum Thema als Pflichtlektüre aufgeführt, mit dem Hinweis: »Erst das hier lesen, dann Fragen stellen.«

2013 hatte ich das Gefühl, mit dem Buch fertig zu sein. Ich wollte es endlich hinter mir lassen. Ich bereitete einen Relaunch meines Blogs vor und plante, für Menschen beiderlei Geschlechts Artikel über alles Mögliche zu schreiben – von psychologischer Selbsthilfe bis hin zur Wirkung von Smartphones und Social Media. Das Thema Dating sollte ein für alle Mal hinter mir liegen.

In den folgenden zwei Jahren gewann mein Blog explosionsartig an Popularität. 2015 hatte ich über 20 Millionen Leserinnen und Leser. Und dennoch blieb *Models* im Hintergrund präsent. Es erinnerte mich immer wieder an meine Anfänge und daran, dass es sich lohnt, Wagnisse einzugehen und unbekannte Wege einzuschlagen.

Denn – das ist vielen heute gar nicht bewusst – *Models* war damals ganz schön gewagt.

Damals, 2011, gab es kaum Flirt- oder Beziehungsratgeber, die Offenheit empfahlen, Zurückweisung guthießen und zum Polarisieren ermutigten. Verletzbarkeit galt unter Männern als Schimpfwort, und alles außer schnellstmöglichem Flachlegen galt als Zeitverschwendung, schlimmer noch, als »beta«.

Und wehe, man sprach über Gefühle oder Traumata oder empfundene Unzulänglichkeit. Wer will so'n Scheiß schon hören? Sammel lieber ein paar Nummern ein, Schlappschwanz!

Aber aus meiner Arbeit mit Hunderten von Männern auf der ganzen Welt wusste ich, dass ihre Probleme mit Frauen eher nicht darin bestanden, mit dem

richtigen Spruch oder der richtigen Taktik schneller zum Zuge zu kommen. Die Probleme der allermeisten Männer waren emotionaler Natur. Sie wurzelten in einer tief sitzenden Unfähigkeit, Intimität zuzulassen. Dahinter steckten ein negatives Selbstbild und das Gefühl, Frauen gegenüber minderwertig zu sein. Die Angst, der Wirklichkeit ins Auge zu blicken und dennoch zu lächeln.

Als ich diese Seiten schrieb, war mir bewusst: Entweder krempeln sie die Branche um, oder sie blamieren mich in der Amazon-Rangliste, und ich muss mir einen neuen Job suchen.

Doch glücklicherweise ist die Flirtratgeberbranche meinem Beispiel gefolgt und preist inzwischen Offenheit und Ehrlichkeit, Mut und Verletzbarkeit. Neuerdings wird überall gepredigt, man müsse ein besserer Mann werden und nicht nur so tun, als ob.

Manchmal schicken mir Leser Videos oder Textpassagen von anderen Flirt-Schulen oder von Dating-Coaches, die vor fünf Jahren noch in geckenhaftem Outfit »Tricks« empfahlen wie: einfach mal in der Öffentlichkeit den Schwanz rausholen oder Frauen anbrüllen. Heute predigen diese Gurus die Tugenden der Aufrichtigkeit und des Respekts vor den Wünschen der Frauen. Oft fragen mich Leser: »Der Typ kopiert dich, stört dich das nicht?« Aber es stört mich nicht. Es macht mich froh und ein bisschen stolz.

Als ich dann ein anderes Buch vollendet hatte, das 2016 erscheinen sollte, blätterte ich *Models* durch und hatte das Gefühl, dass erneut eine Überarbeitung fällig war. Zu den Grundideen und Ratschlägen kann ich nach wie vor stehen. Aber in den vergangenen vier Jahren haben sich mein Schreibstil und meine Erklärfähigkeit enorm weiterentwickelt. Also durchkämmte ich den Text noch einmal, fasste Ideen klarer, präziserte Anweisungen und kürzte oder strich überflüssigen Quatsch. Die vorliegende Ausgabe von *Models* ist die klarste und prägnanteste und daher auch beste, da bin ich mir sicher.

Auch wenn das Buch einem Genre angehört, das kaum jemand ernst nimmt, bin ich unheimlich stolz darauf. Es war nicht nur der Beginn einer Karriere in meinem Traumberuf, es übertraf sogar meine wildesten Erwartungen. Bei den meisten Büchern verebbt der Erfolg nach ein paar Jahren, aber *Models* brummt weiterhin, so zäh und polarisierend und angreifbar wie eh und je, und verändert einen Mann nach dem andern.

So stelle ich mir das wenigstens vor.

Den Löwenanteil dieses Erfolgs verdanke ich jedenfalls euch: den treuen Lesern, die das Buch ihren Freunden gaben oder es im Internet weiterempfahlen, die fünf Exemplare kauften und sie an Verwandte und Bekannte verschenkten. Ohne eure Unterstützung und eure Begeisterung für meine Ideen, besonders in der Anfangsphase, wären sie in Amazons Strudel der gescheiterten Buchprojekte versunken. Ich danke euch.

Mark Manson, 28. Dezember 2015

# Vorbemerkung für weibliche und nicht-heterosexuelle Leserinnen und Leser

Aufgrund seiner Popularität hat *Models* auch die Aufmerksamkeit von Menschen erregt, für die es gar nicht geschrieben wurde. Zahlreiche Single-Frauen, Schwule, Lesben und Transmensen haben sich im Laufe der Jahre mit der Frage an mich gewandt, ob das Buch denn auch für sie gelte.

Zunächst überraschte mich das. Aber noch mehr überraschte es mich, beim Durchsehen des Buches festzustellen, dass die Antwort ein eindeutiges Ja sein muss: Das, was ich beschreibe, ist für jede und jeden anwendbar. Mit ein paar Einschränkungen.

Die Grundprinzipien des Buches – Nicht-Bedürftigkeit (1. Kapitel), Verletzbarkeit (2. Kapitel), Bedingungslosigkeit (3. Kapitel), Polarisierung und Zurückweisung (4.–6. Kapitel), Zielgruppen (7. Kapitel), Überwinden von Scham und Ängsten (9.–10. Kapitel) und Absicht (11. Kapitel) – gelten für alle Menschen, egal welches Geschlecht, welche sexuelle Orientierung oder welche Genitalien sie haben.

Was nicht universell zutrifft, sind einige Beispiele und Anwendungsfälle dieser Grundprinzipien. So wird beispielsweise von Männern in den meisten Kulturen erwartet, dass sie in beinahe jeder Phase der Verführung die Initiative ergreifen. Daher gestalten sich unter anderem die Ängste, mit denen sie konfrontiert sind (9.–10. Kapitel), und die Verletzbarkeit, der sie sich aussetzen müssen (3. Kapitel), ein wenig anders als bei einer heterosexuellen Frau oder einem homosexuellen Mann.

Solange du dies im Hinterkopf behältst und die Grundprinzipien auf dein eigenes Liebensleben anwendest, kann kaum etwas schiefgehen. Frauen müssen ebenso wie Männer polarisieren. Schwule müssen ebenfalls an Nicht-Bedürftigkeit und Verletzbarkeit arbeiten. Auch Lesben müssen die Absicht hinter ihrer Kommunikation erkennen, statt nur auf die Kommunikation an sich zu achten. Aber da das Buch ursprünglich für eine heterosexuelle, männliche

Leserschaft geschrieben wurde, orientieren sich die Beispiele und Ratschläge an ihren Lebenslagen.

Einige Leserinnen haben darum gebeten, dass ich eine Version von *Models* für Frauen schreibe. Eines Tages tue ich das vielleicht, aber bis dahin bleibt uns nur das vorliegende Buch.

Die einzigen Kapitel, die sich fast ausschließlich mit der Situation heterosexueller Männer befassen, sind das 8. und 14. Kapitel. Andere Leserinnen und Leser werden darin wenig Relevantes finden. Die Einführung (die auf der nächsten Seite beginnt) behandelt die Männlichkeit in der heutigen Zeit und richtet sich hauptsächlich an Hetero-Männer. Wer mag, überspringt sie und fängt gleich mit dem 1. Kapitel an.



## EINFÜHRUNG

# Bewegungen

In unserer postindustriellen, postfeministischen Welt ist nicht mehr so klar wie früher, was ein Mann eigentlich ist oder sein sollte. Vor Jahrhunderten bestand die Pflicht des Mannes im Beherrschen und Beschützen. Vor Jahrzehnten bestand sie noch im Arbeiten und Versorgen. Aber heute? Wer weiß? Wir sind die erste oder zweite Generation von Männern, die ohne eine klare Definition ihrer sozialen Rolle aufgewachsen sind und kein Leitbild mehr dafür haben, was es heißt, ein starker und attraktiver Mann zu sein.

Das Ziel dieses Buches ist, ein solches Leitbild anzubieten – ein Leitbild dessen, was einen attraktiven, reifen, integren Mann im 21. Jahrhundert ausmacht. Das bedeutet, dass wir die Standards des Beschützers und Versorgers, die Ideale von Stärke und Stoizismus hinter uns lassen und uns zu etwas Größerem und Besserem weiterentwickeln, zu etwas Erstrebenswerterem.

Als ich vor zehn Jahren erstmals Männern dabei half, ihre Beziehungen zu Frauen zu verbessern, ahnte ich nicht, auf welche Reise des Lernens und der Selbstverwirklichung ich mich damit einließ. Damals drehten sich meine Beziehungsprobleme darum, welche Drinks gerade zur Happy Hour im Angebot waren und mit welcher der fünf Jennas in meinen Kontakten ich letztes Wochenende ausgegangen war.

Erst als ich mich daranmachte, andere Männer so weit zu bringen, dass sie fünf Jennas in ihren Kontakten hatten, wurde mir halbwegs bewusst, wie tief greifend unterentwickelt die emotionale und sexuelle Welt der meisten Männer ist, und wie schwer sich diese enge Welt in ihnen aufbrechen lässt.

Wie *ich* an jenen Punkt kam, scheint mir ehrlich gesagt im Nachhinein vergleichsweise leicht. Von Haus aus war ich immer eine Art Normalo, hatte aber wenig Glück bei den Frauen.

Als mich dann 2005 meine erste Liebe betrogen und verlassen hatte, war ich emotional geschlaucht und etwas traumatisiert. Ich wurde zwanghaft. In mir wuchs ein verzweifelteres Bedürfnis nach Anerkennung und Zuneigung vonseiten der Frauen, und ich verwendete enorm viel Zeit auf der Jagd nach dieser Anerkennung und Zuneigung, weit mehr Zeit als andere Männer. Ich überkompensierte und entwickelte den Zwang, mit jedem Mädchen in Boston und Umgebung zu schlafen, das mich auch nur in seine Nähe ließ.

Das hielt etwas mehr als drei Jahre an.

Mein Plan war nicht raffiniert. Ich hatte ein paar Bücher mit Anmachsprüchen und -techniken gelesen und ging vier- bis fünfmal pro Woche in Bars, wo ich 36 glorreiche Monate lang baggerte, flirtete und floppete, anschoß und auszog, nicht lang fackelte und fickte.

Es war selbstsüchtig. Aber es war eine Zeit des Wachstums und eine Zeit des Wandels.

Aber ein paar Jahre und ein paar Dutzend Frauen später geschah zweierlei. Erstens wurde mir langsam klar, dass wilder Sex im Vollrausch Spaß macht, aber nicht erfüllt. Und dass das Ganze keine besonders gesunde Wirkung auf die anderen Bereiche meines Lebens hatte. Ich musste mein Leben reflektieren und hinterfragen, warum ich so viel Zeit und Aufwand für oberflächliches Vergnügen hingab.

Das Zweite was passierte, war, dass ich für meine Eroberungen in der Gegend bekannt wurde. Bald bekam ich Mails von mir völlig unbekanntem Männern, die mit mir ausgehen wollten, um sich abzugucken, wie ich mit Frauen umging, um mich »in Aktion« zu erleben. Zuerst war das komisch. Aber dann dachte ich, na gut, gib mir halt einen aus oder steck mir was zu.

Und seltsamerweise ist das für mich der Punkt, wo die Reise so richtig begann: Ich versuchte nachzuvollziehen, wie ich mich selbst innerlich gewandelt, wie sich mir gefühlsmäßig neue Welten aufgetan hatten, wie ein neues Selbstvertrauen in mir aufgekeimt war – und dann versuchte ich, das alles auf andere Männern zu übertragen.

Wer selbst etwas meistern will, muss es anderen beibringen, heißt es. Und dieser zweite Teil der Reise wurde am Ende noch lehrreicher als der erste. Als ich noch alleine ausging, war es einfach. Meistens war ich darauf aus, mich

selbst zu verlieren, meine Gefühle zu vergraben und hoffentlich in den Armen einer Fremden aufzuwachen. Manchmal gelang es mir. Manchmal nicht. Und das war eigentlich alles, was ich wusste.

Diese zweite Reise jedoch hatte einen Sinn und einen Zweck, und ich merkte, dass mir das intellektuelle Fundament fehlte. Ich konnte es nicht einfach tun, ich musste es lehren, erklären und anderen Männern beibringen, damit *sie* es tun konnten.

So geriet ich auf einen gewundenen, verzweigten Pfad. Zunächst schloss ich mich sporadisch der Subkultur der *Pick-up Artists* an. Ich studierte Sozialpsychologie, las Theorien über Attraktivität, vertiefte mich in die Geschichte der Sexualität, stürzte mich in Strip-Lokale, las Bücher über NLP und kognitive Therapie, besuchte mehrere Selbsthilfeseminare und gab auch selber welche, teilte Hotelzimmer mit Models, experimentierte mit Handauflegen und hatte ein paar naturheilkundliche Fehlgriffe, stritt mich mit Feministinnen über Geschlechterfragen und las jedes verdammte Buch zum Thema Partnersuche.

Je mehr ich dazulernte, desto besser lief das Coachinggeschäft. Was als Hobby begonnen hatte, wurde zum Geschäft – und zwar in Vollzeit. Es ließ mich bald mehr als zwei Dutzend Städte in den USA bereisen, dann auch europäische Länder, England und Australien, und ich machte sogar Ausflüge nach Argentinien, Brasilien, Russland, Israel und Thailand und entdeckte dort, dass vieles von dem, was ich über Männer und Frauen zu wissen glaubte, gar nicht universell war, sondern einfach nur kulturell.

Es war eine Phase intensivsten Lernens und Tuns, in der ich ganz bewusst die Absicht verfolgte, mein Denken nicht vom herkömmlichen Paradigma des Maskulinen oder von männlichen/weiblichen Rollenklischees einschränken zu lassen.

Und nach alledem, nach zehn bereichernden und herausfordernden Jahren, brachte ich folgende Erkenntnis mit nach Hause:

Derzeit vollziehen sich zwei Bewegungen.

Die Erste ist ein größerer sozialer und emotionaler Wandel in der westlichen Welt. Schon seit einigen Generationen wird eine neue Männlichkeit gefordert. Denn was Männer sind, was sie sein sollen, wie sie sich verhalten

sollen – all das scheint nicht mehr klar definiert, und bisher ist niemand in diese Leerstelle vorgedrungen.

Es mag vermessen klingen, aber dieses Buch will die Leerstelle füllen und zukunftsfähige Modelle männlichen Verhaltens entwerfen – Modelle der Attraktivität und Stärke, Modelle von bewussten, gestalteten Beziehungen zu Frauen und zu deinem Umfeld im Allgemeinen.

Die zweite Bewegung vollzieht sich in deinem Inneren. Es ist eine emotionale und psychologische Bewegung. Du liest dieses Buch ja, weil du dich verändern willst. Weil du deinen Umgang und deine Beziehungen mit den Frauen in deinem Leben ändern willst. Weil du diese Beziehungen verbessern willst. Weil du willst, dass sie häufiger und reicher werden. Weil du dich in der Gegenwart von Frauen, die du bereits kennst oder noch kennenlernen möchtest, selbstsicher und stark fühlen willst. Weil du deine Beziehungen zu ihnen im Griff haben willst. Weil du mit Frauen Sexualität ohne Scham oder Zaudern oder Reue oder Verletzung erleben willst.

Diese zweite Bewegung ist eine Bewegung im Innern. Ich habe lange gebraucht, um damit klarzukommen. Auch wenn diese zweite Bewegung oft mit äußerlichen Verhaltensänderungen beginnt und äußerliche Verhaltensänderungen hervorbringt – im Sprechen, im Aussehen, im Handeln –, ist der Prozess an sich ein innerlicher, eine Verschiebung der Prioritäten und der Selbstwahrnehmung, die sich dann im sozialen und erotischen Umgang widerspiegelt.

Denn wenn sich Überzeugungen und Einstellungen wandeln, wandelt sich auch das Verhalten.

Dieses Buch ist dazu da, dich durch deinen inneren Wandel zu begleiten. Der größere gesellschaftliche Wandel bildet dabei nur den Hintergrund und wird nur kurz gestreift, um deine jetzige Situation in einen Zusammenhang zu stellen. Dein Misserfolg bei Frauen liegt nicht daran, dass du das Falsche gesagt hast oder falsch aussiehst. Äußerungen und Äußerlichkeiten sind nur die Symptome eines größeren inneren Problems.

Dein Misserfolg kommt daher, dass du von Haus aus emotional schlecht ausgestattet wurdest für den Umgang mit Frauen, insbesondere für den Umgang mit Intimität. Was du sagst und wie du aussiehst – das ist nur eine Nebenwirkung dieser inneren Unfähigkeit.

Es geht nicht darum, mit dem Kopf zu verstehen, wie man steht, wie man redet, wie man sich verhält. »Fake it until you make it« gilt nicht mehr. Die Sache liegt tiefer. Es geht darum, im Kopf gewisse Ideen zu begreifen, die die Gefühle verschieben, wodurch dann dauerhafte und unbewusste Änderungen eintreten, die wiederum den in dir schlummernden attraktiven Mann hervorbringen.

Dies ist die Schritt-für-Schritt-Anleitung dazu.

Dieses Buch soll dir Ideen und Werte vermitteln und damit das emotionale Fundament schaffen, das du als Heranwachsender nicht bekommen hast. Es soll dir das Männerbild vermitteln, das dir und mir so schmerzlich fehlte.

Und hast du erst mit der inneren Bewegung begonnen, wirst du merken, dass dir die einzelnen Schritte – Frauen ansprechen, die richtigen Worte finden, zur rechten Zeit den Kuss einleiten – auf einmal leichter fallen, und dass sie eine tiefere und stärkere Wirkung haben als auswendig gelernte Sprüche und brav befolgte Tipps.

Der Anfang dieses Buches ist sehr theoretisch. Es geht ums große Ganze. Mir ist es wichtig, ein Fundament zu schaffen, um davon ausgehend die Funktionsweise von Anziehungskraft sowie geschlechtsspezifisches Verhalten und deinen persönlichen Wert auf dem Beziehungsmarkt zu erläutern. Weiter hinten im Buch wird es dagegen praktischer und konkreter, dort geht es mehr und mehr um notwendige Handlungsweisen und Gewohnheiten. Ich finde, ich sollte dir erst erklären, *warum* du dies und jenes tun solltest, bevor ich von dir verlange, es zu tun.

Teil I ist ein ehrlicher Blick darauf, was die Wissenschaft über die Partnerwahl von Frauen weiß, und welche Folgen diese Forschungsergebnisse realistischere Weise für unser Leben haben.

Teil II gibt einen Überblick über die Strategie, die ich allen Männern empfehle, die meine Hilfe bei der Partnersuche in Anspruch nehmen. Meine Strategie setzt darauf, bei Frauen polarisierende Reaktionen hervorzurufen, um so schnell wie möglich diejenigen herauszufiltern, die auf deine Persönlichkeit anspringen. Außerdem gehen wir auf Ablehnung ein, und wie man sie zum eigenen Vorteil nutzt, statt sich davon behindern zu lassen.

Es handelt sich um eine Strategie, die auf der Wirklichkeit basiert, nicht auf deiner Fantasie oder dem frivolen Wunsch, mit jeder Frau ins Bett zu steigen,

oder mithilfe von Skripten und Aufreißsprüchen die »perfekte 10« rumzukriegen. Solche Begierden wurzeln in Unsicherheit und sollten da bleiben, wo sie hingehören: in deinen Träumen. Die in Teil II vorgestellte Strategie verfolgt hingegen das langfristige Ziel, Männer so schnell und so mühelos wie möglich vom »Leben ohne Frau« zum »Leben voller toller Frauen« zu befördern.

In Teil III behandeln wir den ersten Teil der Strategie und das Erste der im 6. Kapitel vorgestellten *Drei Grundprinzipien*: wie man ein lustvolles Leben führt und zu einem attraktiven Mann wird. Die in diesem Teil beschriebenen Schritte sind zwar sehr konkret, haben allerdings ferne Ziele und langfristige Auswirkungen.

Teil IV handelt davon, wie man Mut entwickelt und zu einem Mann der Tat wird. Von Männern wird erwartet, dass sie in jeder Phase des Werbens die Initiative ergreifen (warum das so ist, wird in Teil I erklärt). Deshalb kommen zögernde, zaudernde oder die Initiative scheuende Männer bei den meisten Frauen nicht sehr weit. Die hier vorgelegten Ratschläge erfordern einiges an Hingabe, führen aber bei jedem, der sie befolgt, zu echtem und anhaltendem Wandel. Es sind Maßnahmen mit mittelfristigen Zielen und Auswirkungen.

Schließlich gehe ich in Teil V detailliert darauf ein, wie man effektiver, attraktiver, offener und erotischer kommuniziert. Hier geht es um Maßnahmen mit sofortiger, kurzfristiger Wirkung.

Ich habe mir vorgenommen, dir einen tiefen Einblick in deine Gefühle und dein Verhalten zu verschaffen, dir aber auch eine Vorgehensweise zu zeigen, mit der du dich selbst verbessern und deine Ziele erreichen kannst.

Wenn du von diesem Buch Tipps à la »erst den Spruch bringen, dann Punkt X und Y anfassen« erwartest, wirst du enttäuscht sein. Das wird dann aber nicht nur bei diesem Buch der Fall sein, sondern bei sämtlichen Büchern mit solchen Ratschlägen, denn sie bieten allesamt nur Notlösungen.

Solange du nicht gelernt hast, auf dein eigenes Handeln zu vertrauen und Frauen mit deinem eigenen Stil, deiner eigenen Persönlichkeit zu umwerben, hast du gar nichts gelernt.

Dieses Buch ist deine erste wirkliche Schulung darin, wie man Frauen für sich gewinnt. Es ist die Schulung, die du schon längst hättest bekommen müssen, aber nie bekommen hast.

Und jetzt gebe ich dir einen ersten Einblick. Darin geht es so gut wie gar nicht um das, was gesagt wird, sondern hauptsächlich um Körperlichkeit, Ausdruck, Gefühl – und Bewegung.

Vor ein paar Jahren war ich in Argentinien. Dort machte ich eine der wichtigsten Entdeckungen meiner Aufreißerzeit. In einem Club sah ich ein Mädchen alleine dasitzen. Sie wirkte aufgebracht. Und als ich sie ansprach, wurde sie nicht fröhlicher. Sie sprach kein Englisch, und ich sprach damals kein Spanisch. Sie wollte nicht tanzen und schien keine Lust auf Plauderei zu haben. Sie wirkte scheu und unnahbar, als stünde sie unter dem Bann von etwas Fernem, Unsichtbarem, das sie nicht abschütteln konnte.

Schließlich gelang es mir mit einiger Beharrlichkeit, sie erst zum Tanzen und dann zum Lächeln zu bringen. Und im Laufe der folgenden Woche entdeckte ich, dass Verführung wirklich nicht auf Worte angewiesen ist.

Beim Tanz spielten wir mit Körperkontakt. Ich berührte spielerisch ihre Hände, ließ sie kreisen, schnitt Grimassen und verständigte mich durch improvisierte Zeichensprache. Ich umarmte sie, streichelte sie, berührte ihr Haar. Wir bemalten Servietten füreinander. Als ich meinen Arm um sie legte, und sie sich an mich schmiegte, drückte das mehr aus als tausend Gespräche. Wir bewegten uns gemeinsam, und die Bewegung brachte uns erst körperlich näher, dann emotional, und schließlich war es eine einzige Bewegung, und wir waren eins.

Emerson schrieb einmal: »Deine Taten sprechen so laut, dass ich deine Worte nicht hören kann.« Verführung ist ein Zusammenspiel von Gefühlen. Gefühle drücken sich in Bewegung aus und werden von Bewegung gesteuert, nicht von Worten. Worte sind nur eine Nebenwirkung. Sex ist eine Nebenwirkung. In Wahrheit geht es um Gefühle, Gefühle durch Bewegung. Wenn du nur eine Sache aus diesem Buch lernst, dann diese.

Unsere Kultur ist eine Kultur des Stillhaltens geworden. Wir sitzen die ganze Zeit am Schreibtisch, am Computer, im Auto. Wir bewegen uns nicht mehr so wie früher und fühlen auch nicht mehr so.

Mit diesem Buch will ich dir eine Einladung zu mehr Bewegung geben. Einen Anstoß aufzustehen, rauszugehen und Gefühle, Experimente und Beziehungen zu wagen. Dazu musst du von deinem Hintern hochkommen, aber

das ist gut so. Ich helfe dir dabei. Und sobald du dich bewegst, veränderst du dich, das kann ich dir versprechen. Mit der Zeit verändern sich dein Aussehen, deine Sprache, dein Verhalten. Und vielleicht – hoffentlich – passiert etwas Schönes. Deine Gefühle geraten in Bewegung, in Schwingung, und die Frauen da draußen spüren deine Frequenz und kommen zu dir.