

# **Sex oder Liebe - damit Frau weiß, was ER wirklich will**



Reproduktionen, Übersetzungen, Weiterverarbeitung oder ähnliche Handlungen zu kommerziellen Zwecken sowie Wiederverkauf oder sonstige Veröffentlichungen sind ohne die schriftliche Zustimmung des Autors bzw. Lizenzgebers nicht gestattet.

Autor: Antonio Rudolphios

Diese Publikation wurde nach bestem Wissen recherchiert und erstellt.  
Als Leserin und Leser, möchte ich Sie ausdrücklich darauf hinweisen,  
dass keinerlei Verantwortung für jegliche Art von Folgen, die Ihnen im  
Zusammenhang mit dem Inhalt dieses eBooks entstehen, übernommen  
werden können. Der Leser ist für die aus diesem Ratgeber  
resultierenden Handlungen selbst verantwortlich.

## **Inhaltsverzeichnis**

<b>Vorwort.....</b>	<b>4</b>
<b>Wie ticken Männer wirklich?.....</b>	<b>6</b>
<b>Das Problem mit dem Sender und Empfänger.....</b>	<b>9</b>
<b>Die schlechten Erfahrungen einer Frau.....</b>	<b>11</b>
<b>Was sucht sie wirklich?.....</b>	<b>13</b>
<b>Woran erkennt sie echte Liebe?.....</b>	<b>14</b>
<b>Lügen haben kurze Beine und lange Nasen?.....</b>	<b>37</b>
<b>Schlusswort.....</b>	<b>64</b>

## **Vorwort**

Sex oder Liebe – das ist hier die Frage. Was kommt zuerst? Sex oder Liebe? Bevor man sich mit einer Frau auf Sex einlässt, muss man sie doch kennen und lieben – muss Mann? Sind alle Männer wirklich Schweine, wie es in einem bekannten Schlager heißt? Wollen sie nur eins, nämlich Frauen flach legen?

Man kann es nicht verallgemeinern, denn es gibt durchaus honorige Herren, die eine Dame erst einmal genau kennenlernen möchten und ihr gewaltig den Hof machen, bevor sie sich auf Sex mit ihr einlassen. Dies ist auch der normale Weg.

Aber leider gibt es auch sehr viele triebgesteuerte Kerle, die ihr Liebe vorgaukeln, um sie möglichst schnell rumzukriegen. Es gibt diese Typen, die gar nicht auf Beziehung aus sind, sondern nur das Abenteuer suchen, eben den One Night Stand oder das Frischfleisch (die fresh milk) suchen. Insbesondere Männer, die keine festen Absichten haben, so genannte Frauenhelden, suchen doch nur die nächste Trophäe an ihrer Pinnwand. Wie aber kommt man dann an attraktive Frauen ran? Ja, man muss ihnen eben mehr vormachen, ihnen Liebe versprechen, eine Partnerschaft in Aussicht stellen.

Frauen haben es hier mitunter schwer, die wahren Absichten zu erkennen. Was will er wirklich? Sind seine Gefühle für mich nur vorgetäuscht? Schmeichelt er mir nur, um schnell an Sex zu kommen? Wie stark ist sein Verlangen, mich unbedingt nackt zu sehen? Meint er Liebe wirklich ernst?

Hier haben Frauen schon viel Lehrgeld bezahlt und sind einem notgeilen vermeintlichen Liebhaber aufgesessen. Männer verstehen es, Frauen um den Finger zu wickeln, ihnen Komplimente zu machen. Und

Frauen sind dafür leider allzu leicht empfänglich, zumal dann, wenn sie schon lange alleinstehend sind, gerade eine verkorkste Beziehung hinter sich haben oder sich nach Geborgenheit in einer festen Beziehung sehnen. Sie sind sozusagen leichte Beute, und eben das erkennen Männer sehr schnell.

Wie aber erkennt eine Frau, dass der Mann es ehrlich mit ihr meint? Dabei will Ihnen dieser Ratgeber helfen, damit Sie keinen Reinflall erleben. Lesen Sie ihn sorgfältig, dann passiert es Ihnen nicht (wieder) so leicht, dass jemand eben nicht Liebe sucht, sondern nur den schnellen Sex. Mit den Tipps und Tricks aus diesem Buch trennen Sie die Spreu vom Weizen und finden Ihren wahren Liebhaber.

## Wie ticken Männer wirklich?

Ist es wahre Liebe oder nur ein Spiel? Liebt er mich wirklich oder will er nur Sex? Nach einer anfänglichen Dating-Phase stellen sich Frauen oft die Frage, ob er es auch wirklich ernst meint. Woran können Sie erkennen, ob er Sie wirklich liebt oder nur seine Spielchen treibt?

Frauen sind in dieser Beziehung zwar weniger Trieb gesteuert als Männer, aber dennoch auch nicht abgeneigt, intimere Kontakte einzugehen. Frauen denken rationaler, nicht so emotional.

Wenn Männer auf ihre Traumfrau treffen, haben sie meist nur eins im Kopf: Wie komme ich mit ihr ins Bett? Sie sagen sich: Warum lange rumfackeln, ich will's nun wissen. Für die Herren der Schöpfung ist der erste Geschlechtsverkehr das erstrebenswerte Ziel. Sie wackeln quasi mit dem Schwanz wie ein spitzer Hund. Beobachten Sie mal einen Rüden: Der schnuppert kurz am weiblichen Geschlechtsteil und geht dann sofort zur Sache, besteigt die Hündin. So in etwa müssen Sie sich auch einen geilen Mann vorstellen. Wenn der nämlich Signale bekommt, dass die Chemie grundsätzlich stimmt, dann will er auch ran.

Männer sind trickreich. Sie überschütten ihre Liebste mit Komplimenten, schmeicheln ihr, so dass sie das Gefühl von Liebe bekommt. In einer solchen Atmosphäre kann sie sich dann auch auf mehr einlassen und dem ersten intimen Date zustimmen.

Männer verstehen es, sehr geschickt Frauen um den Finger zu wickeln. Sie treffen gut den Nerv ihrer Lady. Und sie sind schlau und erkundigen sich erst mal über das Umfeld und ihre Lebenssituation. Wenn sie dann erfahren, dass ihre Liebste lange schon alleinstehend ist, wissen sie, dass sie sich nach Geborgenheit und Zweisamkeit sehnt. Hat sie gerade

eine Beziehung beendet, braucht sie Zuwendung. Männer wissen auch, dass man Frauen zuhören muss, sie reden lassen muss.

Die Herren der Schöpfung sind da wahre Frauen-Flüsterer. Erkennen Sie das. Neigt ein Mann zu Floskeln, werden Sie wachsam. Männer gehen selten den direkten Weg („Gehen wir zu mir oder zu Dir?“), sondern sie erhöhen einfach die emotionale Schlagzahl. Sie klopfen Frauen weich. Womit? Mit noch mehr Komplimenten: „Du bist so bezaubernd. Du ziehst mich in Deinen Bann. Dein Gesicht ist so wunderschön. Ich mag Dich einfach so wie Du bist. Die schönste Frau, die mir je begegnet ist. Ich bin hin und weg. Ich finde Dich einfach bezaubernd. Und ich könnte Dich nie verletzen.“ Wenn Männer dann auch noch behaupten, sie würden nie eine Frau sofort nach Sex fragen, dann ist das eine ganz raffinierte Taktik. Sie behaupten nämlich genau das Gegenteil von dem, was sie wollen, um Frauen damit zu provozieren. Sie geben ihr das Gefühl, es mit einem Ehrenmann zu tun zu haben. Dann sind Frauen nämlich eher bereit, einem Sex-Abenteuer schneller zuzustimmen. Er meint es ja ehrlich. Naja! Es ist seine Taktik, sein Trick. Denn Männer überlassen Frauen gerne die Entscheidung darüber, ob sie mit ihm ins Bett steigen oder auf die Couch gehen wollen. Männer treiben Frauen zum Wahnsinn.

Es gibt **zwei Typen** von Männern. Die einen wehren sich gegen den ersten Sex, wollen damit aber genau das Gegenteil erreichen. Sie geben sich als honorig aus und willigen dann schließlich doch ein: „Wenn Du es unbedingt möchtest, ok dann will ich nicht abgeneigt sein!“ Die anderen sind spitz wie Nachbars Lumpi und legen es nur darauf an, sie rumzukriegen, machen schöne Komplimente, verdrehen die Augen, lächeln und schmeicheln – bis sie endlich einwilligt. Sie setzen dabei alle ihre Vorzüge ein – vom Grübchen auf den Wangen bis

hin zu strahlend blauen Augen, einem offenen Wesen, einer guten Gestik, einem überzeugenden Gerede.

Frauen sollten darauf unbedingt vorbereitet sein und diese Hinterhältigkeit durchschauen. Nehmen Sie sich wirklich die Zeit, Männer näher kennenzulernen. Es gibt bestimmte **Parameter**, an denen Frauen erkennen können, wie ihr Gegenüber drauf ist. In Online-Chats kann man das gut ausmachen. Wenn jemand in einem Englischsprachigen Chat nach einem „Casual Encounter“ sucht, dann will er nur ein Date, Sex just for fun. Sucht ein Mann nach Chat, Meeting, Friendship, will er ebenfalls erst nur mal in die Kiste. Sucht ein Mann nach „Anything“ oder einem „Online-Buddy“, weiß er gar nicht, was er wirklich will. Das ist wie Wackelpudding, nicht Fisch, nicht Fleisch Erst. Wenn er definitiv nur nach „Relationship“ sucht, ist er auf Beziehung und Liebe aus. Man muss Männer lesen können. So wie im Online-Chat sollten Sie auch offline Männer durch ein Raster jagen. Checken Sie die Herren der Schöpfung einfach cool ab. So zum Beispiel, wenn er mehrfach betont, nicht sofort mit ihr ins Bett zu wollen, dann legt er es doch nur darauf an, sie zu provozieren, es zu wollen. Er spielt ihr den Ehrenmann vor und will über diese Schiene in ihr Schlafgemach. Oder wenn er so viele Komplimente ausspricht, dass sie gar nicht mehr hinterher kommt, das alles aufzunehmen. Das ist einfach zu dick aufgetischt. Und Männer kennen genau ihre Reize. Sie spielen mit den blauen Augen und einem intensiven Blickkontakt, lächeln, dass ihre Grübchen nur so hervorspringen, kullern ihre Augen wie ein Hund auf Zuneigungs-Jagd. Lassen Sie sich von all dem nicht betören. Prüfen Sie mit gezielten Fragen, ob er Liebe oder Sex meint. Dann sind Sie auf der sicheren Seite.



## Das Problem mit dem Sender und Empfänger

Allerdings sollten Sie auch immer darauf bedacht sein, dass man sich **richtig versteht**. Bei ihr kommt vielleicht Liebe an, er meint aber Sex. Genau das ist hier das Problem. Und es ist darüber hinaus ein altes Menschheits-Problem. Missverständnisse haben schon zu Kriegen geführt. Es kommt immer auf Sender und Empfänger an. Wir senden eine Botschaft aus, die Antenne des Empfängers ist aber anders justiert. Die Morsezeichen werden nicht richtig verstanden – oder der Pilot spricht ein schlechtes Englisch mit dem Tower und wird nicht klar verstanden, weil er die falsche Antwort auf seine unverständliche Frage bekommt. Das kann zu einer Katastrophe führen. Und wer im Liebestaumel lebt, hört gar nicht mal genau hin. Denn der sucht sich seine Botschaften aus oder biegt sie sich so hin, wie er sie gerne verstehen möchte. Ein ganz simples Beispiel: Wir sind mit unseren Gedanken beim Abendessen, werden vom Gegenüber gefragt, was man denn plane und vorhabe. Natürlich antworten wir etwas über das vorgesehene Dinner. Doch unser Gesprächspartner war bereits beim nächsten Tag und verstand seine Frage auf die Pläne des nächsten Tages bezogen. Beide haben also ein gehöriges Missverständnis. Weil wir eben momentan in ganz anderen Welten sind und in verschiedenen Kategorien denken. Sie bekommen dann eine komische Antwort, die gar nicht zu Ihrer Frage passt. Deshalb sollten Sie immer klar und deutlich reden, nachfragen, wenn Sie etwas nicht verstanden haben oder spüren, dass Antworten nicht so richtig passen. Versuchen Sie auch immer herauszufinden, in welchem Gemütszustand sich Ihr Gegenüber gerade befindet. Das kann entscheidend für die Klärung über Sex und Liebe sein. Horchen Sie in Ihren Liebhaber genau hinein, bevor Sie sich auf Sex einlassen. Der ist doch die letzte Schranke vor

der wahren Liebe, ja manche sagen sogar, Sex kommt erst, wenn man sich einig ist, zusammen zu leben und eine Liebe auf ewig einzugehen.

Nehmen Sie sich als Frau auch zurück, beherrschen Sie sich. Der Sex kommt schon noch früh genug. Vergessen Sie die Schmetterlinge im Bauch. Die fliegen auch noch länger. Legen Sie vor allem Ihre rosarote Brille ab. Auch die Sternchen funkeln später immer noch. Wenn sie sich beide wirklich lieben, dann bleiben Sie auch noch länger auf Wolke sieben. Behalten Sie sich den Liebestaumel für die feste Beziehung vor und werden Sie nicht kopflos, wenn plötzlich Adonis vor Ihnen steht oder der Clooney-Typ sie dahin schmelzen lässt.

## **Die schlechten Erfahrungen einer Frau**

Frauen merken leider oft zu spät, dass sie „missbraucht“ wurden und nur als Sex-Objekt herhalten mussten. Dann ist die Enttäuschung groß. Und wenn sie einmal solche schlechten Erfahrungen gemacht haben, dann sind sie oft lange Zeit gar nicht mehr fähig, überhaupt eine Beziehung einzugehen. Sie werden unsicher, argwöhnisch und zweifeln dann auch an den guten Absichten eines neuen Liebhabers.

Eine Frau möchte zuallererst als Mensch wahrgenommen werden. Sie will ernst genommen werden – vor allem dann, wenn sie wahre Liebe sucht. Sie sucht jemanden, der ihr zuhört und sie versteht. Sie möchte natürlich wie jeder andere auch erst einmal ihr Gegenüber näher kennenlernen. Deshalb sollte sie auch keine Zweifel darüber offen lassen, was sie wirklich sucht und will. Machen Sie eine klare Ansage: „Ich suche eine Beziehung!“ Lassen Sie keine Missverständnisse aufkommen, wenn Sie auf Liebe fixiert sind.

Manche Männer deuten die Signale falsch und verstehen nicht so recht oder wollen nicht verstehen, was die Freundin denn nun wirklich möchte. Deshalb müssen die Absichten einer Frau unmissverständlich sein. Suggestieren Sie nicht, dass Sie Sex anstreben. Erst einmal muss eine intensive Beziehung aufgebaut werden.

Und eben hier beginnen ja die schlechten Erfahrungen. Da sitzt jemand vor ihr, der wie ein Hund mit dem Schwanz wackelt und ganz ungeduldig ist. Männer sind in der Beziehung sehr raffiniert. Sie treffen den Nerv von Frauen – vor allem, wenn sie erkennen, dass sie ihn mag. Wenn ein Mann das bemerkt, dann hat er ein leichtes Spiel, macht noch mehr Komplimente und arbeitet nur darauf hin, sie rumzukriegen. Bleiben Sie deshalb am Anfang stets cool und gelassen.

Denn eine Beziehung entsteht ja nicht auf den ersten Blick, sie muss sich entwickeln. Denken Sie bitte immer daran. Gerade bei Online-Chats machen viele den Fehler, aus Bildern und Worten Liebe zu konstruieren. Das geht ja nun gar nicht. Man muss einen Menschen persönlich treffen, mit ihm Auge in Auge diskutieren, seine Gestik und Mimik erleben, ihn löffeln und fragen. Machen Sie sich Ihr eigenes Bild im direkten Kontakt über eine längere Zeit. Überlegen Sie sich genau, was Sie über ihn wissen wollen. Auch wenn es ihn nervt, dass Sie quasi wie in einem Verhör seine Lebensumstände und Ansichten abfragen, es muss einfach sein. Sonst würden Sie ja mit jemandem ins Bett gehen, den Sie gar nicht richtig kennen. Es ist reiner Selbstschutz, den Sie immer bedenken sollten, damit Sie eben keine schlechten Erfahrungen machen.

## **Was sucht sie wirklich?**

Natürlich müssen Sie sich selbst darüber im Klaren sein, was Sie wirklich suchen. Nehmen Sie Ihre Emotionen zurück, selbst wenn der Traumprinz plötzlich vor Ihnen steht. Frauen begehen hier oft den Fehler, ihm allzu früh zu zeigen, dass sie auf ihn stehen. Nehmen Sie Ihre Körpersprache zurück, bleiben Sie etwas reserviert, öffnen Sie nicht gleich Ihr ganzes Herz. Dazu haben Sie später noch Gelegenheit genug. Noch eins ist ganz wichtig: Wenn man sich zum ersten Date verabredet, ohne sich vorher gesehen zu haben, fühlen sich manche Menschen auch verpflichtet, gleich intimere Kontakte einzugehen, selbst wenn nicht die Erwartungen erfüllt werden. Nein, dass müssen Sie nicht! Wenn der Typ Ihnen nicht gefällt, dann sagen Sie es auch. „Sorry, aber ich habe mich Dir anders vorgestellt. Du entsprichst leider nicht meinen Erwartungen, Du bist nicht mein Typ!“ Basta. Gehen Sie nicht aus Mitleid sexuelle Kontakte ein. Das bringt doch nichts. Und versuchen Sie auch, sich beim ersten Date zusammenzureißen. „Ich möchte Dich erst noch näher kennenlernen, bevor ich mich auf Sex einlasse!“ Klare Ansage. Und so sollte es auch sein. Sie gehen doch nicht mit jemandem ins Bett, den Sie gar nicht richtig kennen oder der Ihnen überhaupt nicht gefällt. Häufig ist es doch so, man sieht ein geschöntes oder retuschiertes Bild – alles ganz gut. Aber in Wirklichkeit hat der Mann Pickel im Gesicht oder einen zu starken Bartwuchs. Umgekehrt geht er ja auch nicht mit einer Frau ins Bett, deren Brüste zu klein sind, wenn er auf große Brüste steht. Das wäre doch eine Verlegenheitsnummer. Ja, wenn man not-geil ist, nimmt man alles – nach der Devise, wenn´s dunkel ist, sind alle Frauen gleich, also knips das Licht aus beim Sex. Das sollten Sie sich wirklich nicht antun. Es muss schon passen. Wenn alles stimmt, kann man sich auf mehr einlassen.

## **Woran erkennt sie echte Liebe?**

Zunächst einmal sollten Sie selbst klare Prinzipien haben – keine One-Night-Stands zum Beispiel. Selbst wenn Sie sich zum ersten Date verabreden, machen Sie vorher deutlich, dass Sie sich nicht zum Sex treffen werden. Dann sind die möglichen Enttäuschungen auf der anderen Seite auch nicht so groß und er weiß exakt, worum es beim Treffen geht.

Woran aber erkennen Sie, dass er honorig ist und es gut mit Ihnen meint? Im Folgenden erfahren Sie nun, wie Sie einen Liebhaber abchecken können. Natürlich liegt jeder Fall anders und individuell reagieren die Männer unterschiedlich. Aber unter den folgenden Tipps finden Sie auch etwas für den Mann, den Sie sich eventuell aussuchen.

- Warum sollten wir mit dem Sex warten? Männer kommen schnell zur Sache. Wenn Sie ihm aber sagen: „Lass uns doch damit noch warten!“ dann erkennen Sie an seiner Reaktion, welche Absichten er hat. Bleibt er gelassen, dann können Sie sicher sein, dass er gute Absichten hat, sich zügeln kann und den Sex erst einmal aufschiebt. Er wird Sie auch nicht bedrängen. Drängt er Sie jedoch zum Sex und versucht Sie umzustimmen, dann lassen Sie die Finger von ihm. Das ist nämlich ein sicheres Zeichen dafür, dass er nur Sex will und keine Liebe in Aussicht stellt. Männer, die nicht warten können, haben es nicht verdient, dass man sich mit ihnen noch länger beschäftigt. Das ist ein entscheidender Gradmesser zu sagen, lass uns warten. Damit trennen Sie gleich die Spreu vom Weizen. Schauen Sie ganz genau hin, wie er reagiert. Manche Männer versuchen, Ihre Gier geschickt zu verbergen, etwa wenn Sie zwar sagen „OK“, aber unterm Tisch mit den Hufen scharren oder nervös mit ihren Händen spielen.

Also aufgepasst, beobachten Sie ihn genau bei Ihrem Abwehr-Versuch.

Als nächstes beschäftigen wir uns mit dem Body Talk. Nicht umsonst heißt es „Sehen ist glauben“. Man muss einen Menschen schon vor sich erleben. Wie ist seine Körpersprache? Sie können gottlob an seinen Gesten und an seinen Verhaltensweisen merken, wie er denn nun wirklich zu Ihnen steht und sogar, ob er Sie liebt. Denn unser Körper verrät manchmal mehr als uns lieb sein könnte. Beispiele: Schaut er Ihnen lange in die Augen? Wie ist sein Gesichtsausdruck in der Unterhaltung mit Ihnen – positiv vielleicht? Wendet er sich Ihnen zu oder schaut er an die Decke, aus dem Fenster? Sucht er Ihre Nähe? Wenn Sie dies alles positiv bejahen können, haben Sie eine dicke Chance. Denn dann meint er wirklich Liebe.

- Beobachten Sie Männer mal ganz genau. Ein gutes Beispiel ist, wenn ein heißes Geschoss an Ihnen vorbeiläuft – wie reagiert er? Dreht er sich um oder bleibt er ganz gelassen, hat nur Augen für Sie? Dann liebt er Sie wirklich und ist von Ihnen hin und weg. Führt er das Gespräch, das Sie gerade mit ihm führen, locker weiter, ohne sich ablenken zu lassen, ist und bleibt er ganz auf Sie konzentriert und fixiert. Spricht er ohne Ablenkung mit Ihnen weiter, dann kann man sagen: fall in love. Dreht er sich aber doch um und der Sabber fließt ihm aus den Mundwinkeln, verliert er gar den Faden, na ja, dann muss er sich schon eine ganz gute Ausrede einfallen lassen. Das ist dann wohl eher nichts für die große Liebe. Der Mann ist einfach nur geil auf alles, was einen Rock und große Brüste hat.
- Als nächstes lohnt sich ein Blick auf seine Freunde. Kennen Sie die? Wenn nicht, versuchen Sie sie mal bei einem Treffen näher

kennenzulernen. In der Regel umgeben wir uns doch meistens mit solchen Menschen, die wir mögen, weil wir Gemeinsamkeiten feststellen oder wir deren Charakter schätzen. Schauen Sie danach, ob Ihr Freund eher oberflächliche Bekanntschaften pflegt oder Freundschaften über Jahre. Umgeben ihn vielleicht notorische Fremdgeher oder hat er treue Langzeit-Partner? Daran erkennen Sie, ob er Liebe will oder nur auf ein Sex-Date fixiert ist.

- Integriert Ihr neuer Freund Sie Stück für Stück in sein neues Leben? Stellt er Ihnen seine engsten Freunde oder guten Arbeitskollegen vor? Natürlich dürfen Sie nicht erwarten, dass er Ihnen schon nach dem ersten oder zweiten Treffen seiner Familie bekannt macht. Sagt er öfter mal wir statt ich? Schmiedet er mit Ihnen schon Pläne für eine gemeinsame Zukunft? Dann freuen Sie sich, er meint es ernst mit der Liebe und ist in Sie wirklich richtig in Sie verknallt.
- Nimmt er sich Zeit für Sie? Denn wenn er verliebt ist, will er Sie möglichst oft sehen. Überlegt er sich sogar gemeinsame Wochenend-Aktivitäten? Dann gibt er sich in der Tat sehr viel Mühe. Er will sich einen festen Platz in Ihrem Leben sichern. Andersherum: Wenn er Sie ständig vertröstet und nach Ausreden sucht, dann passen Sie vielleicht doch nicht zusammen und er will nur flach legen. Beobachten Sie das ganz aufmerksam.
- Ist Ihr neuer Freund gerade frisch getrennt und sucht er Sie ausgerechnet, um darüber hinweg zu kommen? Das ist sehr schlecht, denn er hängt gedanklich noch in der alten Beziehung und vergleicht Sie ständig mit seiner früheren Partnerin. Erst wenn eine Beziehung total verarbeitet ist, kann man sich auch wieder auf eine neue einlassen. Prüfen Sie also, ob er wirklich frei



ist – vor allem im Kopf. Sie sollten auch wissen, dass es für Männer nichts Besseres gibt als eine neue Frau an ihrer Seite, wenn sie noch mit Liebeskummer zu kämpfen haben. So ist es leider nun mal. Sie sollten auch fein hinhören, wie er über seine ehemaligen Freundinnen redet. Ein anständiger Mann bleibt immer Gentleman und lässt nichts auf die Ex kommen. Er sollte es auch vermeiden, aus dem früheren Liebesleben zu berichten („Mit Lena habe ich öfter mal was Neues ausprobiert!“) Das geht gar nicht. Er sollte möglichst überhaupt nicht mit seiner Neuen über die Alte reden. Das stört doch nur eine neue Beziehung.

- Wie ist die Gesprächsebene? Führt er mit Ihnen Konversationen mit Tiefgang oder bleibt er wochenlang eher oberflächlich? Wiederholt er ständig seine Komplimente und fällt ihm nichts Neues mehr ein? Betrachten Sie es als einen besonderen Vertrauensbeweis, wenn er Ihnen von intimen und emotionalen Erlebnissen berichtet (Er hat seinen kranken Opa in der Klinik besucht oder seine Mutter zum Arzt gebracht). Frauen sollten öfter mal auf ihr Bauchgefühl vertrauen, denn so enttarnen sie Blender. Dabei hilft ihnen auch, wenn sie zu oft verwendete Übertreibungen feststellen. Benutzt er andauernd und viel zu früh Superlative – wie: „Du bist die schönste Frau, die mir je begegnet ist. Mit Dir kann ich mir gemeinsame Kinder vorstellen, einen Hund, ein Haus ...“ – und aus ist die Maus. Wer derart mit dem Schwanz wackelt, ist echt spitz wie Nachbars Lumpi. Hände weg von solchen Typen, die wollen doch nur Sex.
- Wie ist sein Melde-Verhalten? Vergessen Sie aber schnell die berühmte Drei-Tage-Formel: Wer sich nicht spätestens nach drei Tagen wieder gemeldet hat, hat kein Liebes-Interesse. Wenn sich beide wirklich mögen, sollte man doch einfach immer anrufen,

sobald man das Bedürfnis hat – oder? Genau so ist es. Deshalb sollten Sie mal genau auf sein Melde-Verhalten achten. Bombardiert er Sie erst mit Nachrichten voll und taucht dann ab, meldet sich tagelang gar nicht mehr. Dann ist was faul. Finger weg! Oder ruft er Sie immer nur nachts an, wenn er vielleicht angesäuselt im Bett ist und einen Quickie sucht? Dann sollte Sie das doch nachdenklich stimmen. Nachts schläft man doch und erholt sich. Dann will man auch nicht von seinem neuen Liebhaber gestört werden.

- Das Internet gibt uns ja heute allerlei Möglichkeiten, jemanden zu überprüfen. Geben Sie doch einfach mal seinen Namen in den Suchmaschinen ein. Manchmal ist man doch überrascht, was man da findet – vielleicht kompromittierende Party-Fotos oder erstaunliche Lücken im Facebook-Profil. Grasen Sie vor allem die sozialen Netzwerke ab. Lassen Sie sich auch von ihm seinen Nickname geben, mit dem er durchs Web surft. Am besten ist es, sich mit seiner App zu verbinden. Dann wissen Sie, wie er so drauf ist. Schauen Sie in die History seines Accounts. Was hat er so vor Wochen und Monaten getrieben, als sie noch nicht zusammen waren? Grundsätzlich sollte man zwar bei einer neuen Beziehung in die Zukunft schauen und nicht rückwärts gerichtet den Sherlock Holmes spielen. Aber wenn Sie eh schon ein komisches Gefühl haben, dann graben Sie doch bitte weiter, um Ihre Unsicherheit auszuräumen oder bestätigt zu bekommen. Lücken im Profil und in der Chat-History deuten doch darauf hin, dass er vor Ihnen etwas zu verbergen hat. Werden Sie wachsam.
- Achten Sie auch auf seine Gesten, denn sie verraten männliches Interesse. Ein Wissenschaftler an der Universität von Kalifornien lieferte gute Ratschläge, wie Frauen einen falschen Fuffziger

entlarven können. Ist der Mann wirklich an einer Frau interessiert, dann lehnt er sich im Gespräch öfter mal zu ihr, nickt und lächelt. Spielt er hingegen mit seiner Zunge, streckt sie raus oder befeuchtet er seine Lippen, dann befindet er sich nur auf einem Beutezug.

- Sexuelle Enthaltsamkeit ist gar nicht so selten. Manche Paare warten sogar bis zur Hochzeit. Eine Umfrage an einer US-Universität ergab, Paare, die mit dem ersten Mal bis zur Ehe gewartet hatten, empfanden ihre Beziehung nicht nur als wesentlich stabiler. Sie waren außerdem auch zufriedener – und obendrein fanden sie den Sex wesentlich besser als Paare, die es bereits vor der Ehe getan hatten. Suchen Sie sich also einen Mann, der noch lange bis zur Ehe warten kann.
- Frauen empfinden Sex als Unterwerfung, wie wissenschaftliche Studien ergeben haben. Hat man ihnen vorher irgendeinen Sex-Begriff genannt und spielt ihnen dann Wörter zu, in denen welche dabei sind, die mit Unterwerfung zu tun haben, dann klicken Frauen ganz schnell auf solche Begriffe. Deshalb sollte Sex für das weibliche Geschlecht als die allerletzte Hürde sein, sich einer neuen Liebe hinzugeben. Wenn ein neuer Freund darauf aus ist, seine Angebetete möglichst schnell zu unterwerfen, dann seien Sie vorsichtig und lehnen ab. Er will Sie nur beherrschen, möchte Sie als Objekt seiner Begierde besitzen, um seine Bedürfnisse zu befriedigen. Denken Sie immer daran, unterwerfen Sie sich nicht zu schnell. Verkaufen Sie sich nicht zu billig. Der Preis muss hoch sein, und Preis bedeutet hier abwarten, ihn ruhig zappeln lassen, selbst wenn es zwischen ihnen gewaltig funkt.
- Seien Sie vor dem ersten Sex als Frau besonders vorsichtig, denn Frauen fanden 237 unterschiedliche Motive, um Sex zu haben,

wie durch Befragungen bewiesen wurde. Nehmen Sie sich also zurück, denn Männer wissen genau, den Nerv einer Frau zu treffen. Schieben Sie Ihr natürliches Verlangen beiseite. Zügeln Sie Ihre Gier nach Sex. Denn die ist für Frauen besonders gefährlich. Halten Sie sich im Zaum. Zeigen Sie ihm nicht Ihr sexuelles Verlangen, denn dann hätte er ja leichtes Spiel. Sagen Sie sich immer: Ich muss ihn erst mal richtig kennenlernen. Dann sind Sie auf der sicheren Seite.

- Männer verlieben sich schneller, zumal dann, wenn sie ein mögliches sexuelles Interesse ihrer Freundin überbewerten. Und das passiert Männern schnell. Sie deuten Signale falsch. Andersherum sollte ich die Frau auch nicht allzu offenherzig geben, um keine falschen Erwartungen zu wecken. Auch wenn Männer viel Wert auf körperliche Attraktivität legen, verlieben sie sich schneller. Und wie ist es mit den Frauen? Wenn die nämlich sexuelles Verlangen haben, verlieben die sich auch schnell. Was soll uns das alles sagen? Nehmen Sie Ihre sexuelle Begierde zurück und konzentrieren Sie sich ganz auf Liebe. Das ist sicherer. Alles andere sind emotionale Bauchentscheidungen, die Sie bereuen könnten und mit denen Sie falsch liegen könnten.
- Seien Sie besonders vorsichtig bei intelligenten Männern, denn die wissen genau um ihre besondere Anziehungskraft auf Frauen. Frauen stehen nämlich nicht auf Muskelprotze, sondern auf helle Köpfchen. Schlaue Männer sind begehrtenswerte Partner, und das wissen die Herren der Schöpfung. Sie spielen ihren Bonus bei Frauen gerne aus, auch wenn sie nur Sex wollen statt Liebe. Frauen, passt auf solche Typen ganz besonders auf und lasst Euch nicht von der Intelligenz um den Finger wickeln!

- Achten Sie auch immer darauf, dass Sie attraktiver sind als Ihr neuer Liebhaber. Denn je attraktiver eine Frau im Vergleich zu ihrem Mann ist, desto glücklicher sind auch beide zusammen in einer neuen Beziehung. Sieht Ihr neuer Freund wesentlich besser aus, werden Sie Probleme bekommen. Er will Sie unbedingt ins Bett bekommen, weil er noch nie mit einer solchen Traumfrau Sex hatte. Er wird naturgegeben ein überstarkes Verlangen nach Ihnen haben.
- Um Frauen glücklich zu machen, braucht er weder Geld noch ein besonders gutes Aussehen. Die Schlüsselbegriffe sind Verständnis, emotionales Engagement, Herzlichkeit, Zuhören und Zeit. Wenn Sie das bei Ihrem Gegenüber feststellen, treffen Sie garantiert auf Liebe. Handelt er verständnisvoll? Geht er auf Sie ein? Nimmt er sich wirklich Zeit für Sie, hört er Ihnen zu, merkt er sich Dinge und erinnert er sich daran? Das macht Sie doch glücklich. Hier treffen Sie auf einen Mann, der es wirklich ernst mit Ihnen meint.
- Die Verliebtheit hält maximal ein Jahr. Das hat ein italienischer Forscher festgestellt. Ja, seien Sie jetzt nicht traurig, aber es ist so – auch bei verheirateten Paaren. Man kann das ganz seriös an den Neurotrophinen, den körpereigenen Signalstoffen feststellen. Sie verbinden unsere Nervenzellen miteinander. Sie sind bei frisch Verliebten wesentlich höher als wenn Sie schon länger in einer Beziehung stecken. Ein Jahr später nach dem Start einer festen Beziehung ist keine signifikante Erhöhung dieser Stoffe im Körper mehr festzustellen. Das ist aber nicht weiter schlimm und muss Sie jetzt nicht beängstigen. Denn nach einem Jahr ist in der Regel die Partnerschaft so stabil, dass sie ohne diesen Hormonrausch auskommt. Ja, es ist wichtig, dass er in Sie

verliebt ist und nur die Liebe zählt. Aber seien Sie nicht enttäuscht, wenn der graue Alltag einkehrt. Bereiten Sie sich auch auf Probleme vor, auf Streit, auf Diskussionen. Die gehören zu einer Beziehung wie das Salz in der Suppe.

- Vermeiden Sie Stress. Wenn er schon in den ersten Begegnungen stresst, dann lassen Sie die Finger davon. Hektische Typen machen nur nervös, die wollen ins Bett und sind ungeduldig. Stress ist ja auch der Ehe-Killer. Er macht unzufrieden. Sie fühlen sich nicht ernst genommen und in Ihren Gefühlen so richtig abgeholt. Wer stresst, zieht Sie mit runter. Vergessen Sie den Mann.
- Um Gottes Willen keinen ungeschützten Sex. Wenn Sie selbst auch Sex wollen, nachdem Sie sich wirklich über die wahre Liebe sicher sind, halten Sie sich immer noch ein Hintertürchen offen. Werden Sie bloß nicht schwanger vor der Hochzeit. Denn dann bleibt Ihnen ja fast keine andere Wahl mehr als zusammen zu gehen. Sie sollten auch wissen, dass eine Schwangerschaft immer auch das Seitensprung-Risiko erhöht.
- Wussten Sie, dass One-Night-Stands genetische Ursachen haben? Nun können Sie zwar nicht die DNA Ihres Mannes testen, aber tatsächlich ist eine bestimmte Variante des Gens „DRD4“ dafür verantwortlich, dass diese Personen besonders viele Abenteuer suchen. Wenn Sie auf einen solchen Vogel treffen, haben Sie schlechte Karten, der kann nämlich nicht anders und sucht die One-Night-Stands. Versuchen Sie das an seinem Verhalten herauszufinden. Nicht einfach, aber es ist einen Versuch wert.
- Stellen Sie Eifersucht bei Ihrem Partner fest. Denn Männer sind auf Frauen heiß, die auch auf das Interesse ihrer Freunde stoßen.

Dann starten sie förmlich einen Wettbewerb um die besten Chancen. Und in ihrem Eifersuchts-Wahn schauen sie dann gar nicht mehr auf Liebe. Sie wollen doch nur die Trophäe als Sieger und Erster ergattern. Wenn Ihr Freund eifersüchtig sein sollte, dann verabschieden Sie sich ganz schnell von ihm. Das wird nichts.

- Schauen Sie ganz genau hin: Will er sie nur ergattern, weil seine Ex schon einen attraktiven Neuen hat? Will er seine Ex mit einer noch attraktiveren Frau überbieten und ihr eins auswischen? Dann ist er nur auf Sex fixiert und hat mit Ihnen nichts Ernstes im Sinn. Zugegeben, es ist schwer, so etwas herauszufinden. Erkennen Sie aber solche bösen Absichten und wenn ja, dann aber nix wie weg. Aber werden Sie nicht zum Tausch-Objekt.
- Organisieren Sie doch mal Pärchen-Abende. Laden Sie Ihre beste Freundin mit ihrem Partner ein und vielleicht noch ein drittes befreundetes Paar. Beobachten Sie dabei Ihren Freund ganz genau. Wirft er vielleicht ein Auge auf Ihre Freundin? Macht er ihr den Hof? Wie ist sein Blick, wenn plötzlich ein anderer Schuss vor ihm steht? Beobachten Sie ganz genau, wie er reagiert, wenn Ihre attraktive Freundin den Raum betritt. Lächelt er, wo sind seine Augen, bleibt er wirklich eng bei Ihnen oder schweift er ab? Ganz nebenbei sollen solche Treffen auch zu mehr Nähe führen. Das ist also ebenfalls ein Gradmesser. Ist Ihr neuer Freund nach einem Pärchen-Abend Ihnen besonders nahe und sucht er den Kontakt? Oder schweift er in Gedanken bei anderen Damen? Normalerweise führen Freundschaften zu anderen Paaren nämlich zu mehr eigener Verbundenheit.
- Achten Sie auch mal auf seine Sprache. Benutzt er nämlich häufiger die so genannten Funktionswörter „das“, „ein“, „ist“ oder

„etwas“, dann fühlt er sich Ihnen näher verbunden. So kann man bereits schon nach wenigen Minuten feststellen, ob die angestrebte Beziehung länger hält oder nicht. Andersherum, wenn er solche Wörter eher weniger verwendet, ist er oberflächlich und sucht wahrscheinlich nur das sexuelle Abenteuer.

- Die Frau, das unbekannte Wesen? Mitnichten. Frauen wollen geliebt werden und sie wollen lieben. Und sie suchen natürlich treue Männer. Frauen, die gut behandelt werden, machen auch keine Zicken. Wenn Frauen sich nach dem ersten Date oder Chat nicht melden, dann wollen sie ganz exakt, dass er sich meldet. Denn das ist schließlich Männerache. Der Mann muss den Anfang machen – so ticken Frauen halt überwiegend.
- Meldet sich ein Mann nach drei Tagen nach dem ersten Date immer noch nicht, dann hat das nichts Gutes zu bedeuten. So kommen Sie ihm schnell auf die Schliche. Drei Tage ist eine magische Grenze. Wenn Sie sich dann ein Herz nehmen und ihn anrufen, sagt er meistens doch, er habe beruflich zu viel um die Ohren. Er ist schlicht zu feige zu sagen, dass er nicht auf Sie steht. Wenn ein Mann so herum eiert, dann hat er Sie lediglich als Sex-Objekt benutzt oder einfach kein Interesse mehr, sich mit Ihnen näher zu beschäftigen. Es fällt schwer, jemandem ins Gesicht zu sagen: „Du bist nicht mein Typ, ich kann mit Dir nichts anfangen und möchte Dich nicht weiter treffen!“
- Ist Ihr neuer Partner aufmerksam? Reicht er Ihnen vielleicht nach der ersten Nacht die Hälfte seines Brötchens? Dann ist das schon mal ein gutes Zeichen. Dieser Mann ist fürsorglich. Sie dürfen auf eine glückliche Zukunft mit ihm zusammen hoffen. Fragt er Sie dann noch, ob Sie lieber die obere oder die untere



Hälfte möchten, dann haben Sie den Jackpot. Er nimmt sich selbst ganz zurück und lässt Ihnen den Vortritt. Denn er denkt zuerst an andere, bevor er an sich selbst denkt. So zeigt er sich nicht nur als idealer Partner, sondern auch als geborener Vater.

- Ist Ihr neuer Freund schusselig, vergisst er schon mal was, verlegt er Dinge? Solche Typen sind treu. Freuen Sie sich. Auf ihn ist Verlass, so komisch es jetzt klingt. Es ist in der Tat ein ungewöhnliches Indiz. Ist er oft unpünktlich? Das nervt Sie total. Aber es hat auch eine gute Kehrseite, denn wer so schusselig ist, der ist auch treu. Der Mann ist auch fürs Betrügen viel zu schusselig. Im Gegenteil dazu sind Männer mit Affären überpünktlich, sehr gut organisiert. Denn Sie können sich eine Zerstreuung einfach nicht leisten. Solche Männer führen oft ein Doppelleben, und das will eben präzise geplant werden. Die Trödler mögen zwar die Geduld von Frauen strapazieren, doch sehen Sie einfach darüber hinweg, denn es hat ja auch positive Folgen. Nehmen Sie es gönnerhaft mit einem milden Lächeln hin.
- Wie ist sein Verhalten, wenn die Freundin krank ist? Das kann sehr aufschlussreich sein. Es gibt Typen, die einfach keine Notiz davon nehmen, wenn die Partnerin mit 40 Grad Fieber im Bett liegt. Sie wirft sich von einer Seite auf die andere, weil sie es einfach nicht mehr aushalten kann. Es gibt aber auch Männer, die dann nachts aufstehen und an der Seite der Geliebten ausharren, ihr dann sogar kalte Umschläge auflegen, die Temperatur messen, ihr Medizin verabreichen oder den Doktor rufen. Ihnen macht es auch nichts aus, sie völlig verheult in den Arm zu nehmen, ihr einen Tee zu reichen und die heiße Stirn an seine zu lehnen. Das sind fürsorgliche Typen, die auf Liebe und langfristige Beziehung setzen. Sie dürfen sich auf eine gute Zukunft mit ihm

verlassen. Denn der Mann übernimmt Verantwortung – in guten wie in schlechten Tagen. Darauf können Sie sich verlassen. Dem oberflächlichen Typen ist das doch alles nur sehr lästig. Er will davon nichts wissen.

- Hat Ihr neuer Freund viele Hobbys? Dann kann er sich konkret auf etwas einlassen, was er dadurch nämlich demonstriert. Er wird sich deshalb auch auf eine Langzeitbeziehung mit Ihnen einlassen können. Darauf ist Verlass! Das ist ein aussagekräftiges Zeichen dafür, dass er es auf Liebe ankommen lässt und eben nicht nur auf Sex fixiert ist. Sie können einen Mann lesen wie ein Buch, wenn Sie alle diese Punkte klar abchecken. Dann sind Sie schon einen wichtigen Schritt weiter.
- Online-Datings? Aber Vorsicht! Fast die Hälfte aller Beziehungen entsteht heutzutage übers Internet. Was ja auch nicht allzu erstaunlich ist, denn wir kaufen ja auch schon immer mehr übers World Wide Web ein. Warum also sollten wir nicht auch eine neue Beziehung übers Web finden. Da man sich hier aber nicht von Angesicht zu Angesicht gegenüber steht, birgt das auch Gefahren in sich. Sie sehen schöne (retuschierte) Bilder, hören nette Worte im Chat. Wissen Sie, ob die Profile echt sind oder Fakes? Um das herauszufinden, gibt es ein paar Tricks. Lassen Sie sich neben dem Nick-Namen immer auch den vollen Namen geben. Checken Sie Nick und Namen über soziale Netzwerke und Suchmaschinen ab. Sie brauchen auch die Telefonnummer. Rufen Sie mal zu außergewöhnlichen Zeiten an. Hören Sie im Background Klingelgeräusche aus anderen Chats, dann hat Ihr neuer Freund bestimmt noch mehr Kandidatinnen am Start. Bevor Sie sich mit einer Online-Bekanntschaft real treffen, verlangen Sie eine Pass- oder Personalausweis-Kopie. Ihr Gegenüber mag zwar irritiert

sein, aber das ist reiner Selbstschutz. Verstehen Sie es auch, Profile richtig zu lesen und zu deuten. Schauen Sie zwischen den Zeilen. Welche Bilder stellt er ins Netz? Zeigt er seine Männlichkeit oder ist er normal, übertreibt er, reizt er mit seinen Vorzügen wie Grübchen oder blauen Augen? Lassen Sie sich nicht durch solche Äußerlichkeiten betören. Und entscheiden Sie rein gar nichts, bevor Sie einen Menschen nicht real getroffen haben. „I love you“ geht einfach über die Lippen, aber dazu gehört wesentlich mehr. Wer im Chat schon damit kommt, will Sie doch nur flach legen. Chatten Sie erst einmal über Wochen. Nehmen Sie seine Worte sehr genau auf. Manchmal verheddern sich geile Typen in ihrem Lügen-Geflecht, dass sie am Ende selbst gar nicht mehr wissen, was sie am Anfang gesagt haben. So entlarven Sie Blender, die nur Sex wollen. Wer nichts zu verbergen hat, wird sich auch an das erinnern, was er eingangs gesagt hat, denn es ist wirklich erlebt und passiert. Aber als Frau haben Sie gerade hier die Möglichkeit, Männern gehörig auf den Zahn zu fühlen. Und das Internet bietet auch ungeahnte Möglichkeiten, Menschen zu durchleuchten. Wir hinterlassen so viele Spuren im Web, dass man sich schon in achtnehmen muss, was man sagt und preisgibt. Andersherum ist es aber auch gefährlich, seine eigene volle Identität offenzulegen. Denn hier sind schon gefährliche Situationen entstanden. Wenn jemand quasi die Hose runterlässt und sie trifft auf ein komplett konstruiertes Profil, dann kann das böse enden. So sind bereits junge Frauen auf alte Säcke hereingefallen, die sich dann auch noch als Sittenstrolche entpuppten. Ein anderes Problem besteht darin, dass sich gerade im Ausland oft Betrugs-Gangs befinden, die einen Chatpartner emotional abhängig machen, um ihm dann das Geld aus der Tasche zu ziehen. Über Wochen und Monate bauen Männer intime

Verhältnisse auf. Sie suchen ganz gezielt alleinstehende Frauen aus, die einsam sind und nach langer Zeit wieder einen festen Partner suchen. Manchmal sind es nicht gerade Schönheits-Königinnen, die dann auf den Traummann treffen, auf geschönte Profile, nette Fotos und tolle Worte. Sie verstehen es geschickt, die suchenden Damen zu betören und ihnen Liebe in Aussicht zu stellen. Werden Sie immer hellhörig, wenn die Rede von Geld ist. Der Mann braucht Knete für ein Ticket, ein Visum oder manchmal kommen rührende Geschichten über kranke Verwandte, Sterbefälle und andere Notlagen hinzu. Wer will da nicht gerne helfen, wenn die wahre Liebe in Aussicht gestellt wird? Legen Sie sich ein paar Grundprinzipien zu Recht wie kein Geld zu verschicken, schon mal gar nicht über den anonymen nicht mehr nachvollziehbaren Service Western Union. Treffen Sie keine Personen, die Sie nicht klar kennen. Geben Sie Ihre persönlichen Daten nicht heraus. Treffen Sie sich nicht an einsamen Orten. Nehmen Sie zur Not die beste Freundin zum ersten Date mit. Schützen Sie sich selbst. Verzichten Sie auf obskure Abenteuer, die Sie nur teuer zu stehen kommen.

- Denken Sie auch den emotionalen Schaden. Wer so reingefallen ist, leidet oft über lange Zeit psychisch. Der wird auch nicht mehr so schnell Zutrauen und Zugang zu Menschen finden. Er ist quasi eine Zeitlang beziehungsunfähig. Verzichten Sie lieber auf den vermeintlichen Traumprinzen, wenn die Sache irgendwo einen Haken zu haben scheint. Finger weg. Dann lieber warten und den Adonis offline finden. Natürlich können Sie auch in Partnerbörsen und Offline-Anzeigen auf Betrüger stoßen. Aber hier haben Sie noch reale Möglichkeiten, solche Typen tatsächlich zu sehen. Gehen Sie lieber zu seriösen großen Partnervermittlungen und zahlen vielleicht etwas mehr, sind dann aber auf der sicheren

Seite. Immer mit Vorsicht zu genießen sind Freunde, die von weit her und aus dem Ausland kommen. Auch sind mögliche Sprachbarrieren zu berücksichtigen.

- Wie sind Männer sonst noch drauf, wie wollen sie Frauen austricksen? Da sind die Herren der Schöpfung sehr erfinderisch, weil sie oft doch eher mit dem Schwanz denken und handeln als ehrlich mit dem Kopf. Oder haben Sie schon mal eine Frau gesehen oder davon gehört, die einen Mann sexuell belästigt? Selten jedenfalls. Also was sagt das einer Frau? Seien Sie vorsichtig, wenn er Ihnen zu viel verspricht, was er sowieso nicht einhalten kann. Setzen Sie auf den Normalo. Wenn es zwischen ihnen nicht funkt, dann wird es auch mit noch so vielen Komplimenten später nicht klappen. Es muss bei beiden das ultimative Hochgefühl herrschen, erst dann entsteht wahre Liebe. Gehen Sie auch nicht leichtfertig Kompromisse ein. Wenn Sie Ihre klaren Vorstellungen und Prinzipien von der Art Mann haben, den Sie lieben wollen, dann sehen Sie bitte nicht über zu viele Schwächen hinweg, Beispiel: Er trägt einen (gepflegten) Bart, es törnt Sie aber vollends ab, weil Sie beim Küssen keine Haare im Mund haben wollen, dann können seine blauen Augen noch so sehr funkeln. Die Nummer wird nichts. Sie werden irgendwann Probleme bekommen. Und den Bart, den er doch so liebt, wird er sich nicht aus lauter Liebe für Sie abrasieren. Er ist ein Teil seines Charakters. Und noch eins ist ganz wichtig für eine gut funktionierende Liebe: Versuchen Sie andere Menschen nicht zu verändern, umzudrehen, ja zu erziehen. Respektieren Sie, dass jeder seine eigene Geschichte hat. Respekt ist übrigens neben Toleranz, Vertrauen und Loyalität der Grundstock für Liebe und Beziehung. Jeder ist etabliert in seinem oft langen Leben. Jeder hat sich eingerichtet mit Wohnung, Haus, Lebensstil,

Essgewohnheiten, Freunden und was sonst noch alles dazu gehört. Entweder kommen Sie damit klar oder nicht. Erkennen Sie das rechtzeitig. Zu viele Kompromisse könnten Ihnen enorme Probleme bereiten. Natürlich ist eine Beziehung immer auch ein Kompromiss. Jeder geht auf den anderen zu. Wie viel von Ihrem bisherigen Leben können Sie aufgeben, auf welchen Kompromiss können Sie sich einlassen, was tut Ihnen nicht weh, auf das Sie verzichten müssten? Überdenken Sie das ganz genau. Und Schönheit ist bekanntlich vergänglich wie eine welkende Rose. Man wird älter, verändert sich.

- Fragen Sie sich (und beantworten Sie sich ehrlich die Frage), ob Sie „... bis dass der Tod sie scheidet ...“ mit ihm zusammenleben wollen und können. Sie werden im Alter vielleicht gebrechlich; Krankheiten können sich einstellen bis hin zu ganz schlimmen. Denken Sie nur mal an Krebs und Alzheimer. Überlegen Sie sich auch, ob Sie allzu große Altersunterschiede riskieren möchten. Das könnte immer auch Probleme verursachen, zu Beginn wegen der unterschiedlichen Interessen und gegen Ende wegen der eingeschränkten sexuellen Möglichkeiten. In der Tat gibt es Frauen, die von ihrem „Opa“ nicht mehr ausreichend bedient werden und sich (mit Billigung oder ohne) einen Lover nebenher zulegen. Man möchte ja finanziell abgesichert bleiben. Das alles müssen Frauen bedenken, um wahre Liebe bis ans Lebensende zu sichern. Natürlich geht das auch umgekehrt, wenn ein wesentlich jüngerer, attraktiverer Mann eine ältere Frau heiratet – gleiches Spiel, gleiche Probleme.
- Denken Sie als Frau immer daran. Auch sollten Sie bei geplanten Beziehungen über Kulturgrenzen hinweg vorsichtig sein. Wenn Lisa in Mehmet verknallt ist, dann kann die liebe Verwandtschaft

ganz schön stressen. Unter Umständen heiraten Sie hier gleich eine ganze Familie mit. Das will gut überlegt sein. Schauen Sie sich die Verwandtschaft ganz genau an.

- Sollen Sie nur als Trophäe erhalten? Hat er zu Hause eine Pinnwand, an der alle seine verflossenen Liebschaften hängen? Es lohnt sich durchaus, ihn mal zu Hause in seinem Umfeld zu besuchen. Dann wissen Sie auf jeden Fall wesentlich mehr über ihn. Ist er ein ordentlicher Kerl oder ein Chaot? Trophäenjäger sind meist gut sortiert und penibel. Treue Knochen dagegen nehmen es mit der eigenen und häuslichen Ordnung gar nicht so genau. Finden Sie gar Sex-Spielzeug in seiner Vitrine? Was ist das denn für ein Pervers-Ling? Steht er gar auf abartige Spielchen? Finden Sie genau das heraus. Starten Sie einfach mal einen Überraschungsbesuch bei ihm. Entweder ist er cool, relaxt, oder er fällt vom Hocker. Sie kennen das doch: Angriff ist die beste Verteidigung, also auf ins Gefecht. Denn nur so finden Sie heraus, ob er es mit der Liebe wirklich ernst meint.
- Schauen Sie sich auch seine Familie mal genau an. Denn jeder Mensch ist auch das Produkt seiner Eltern. Sie haben ihn erzogen und auf die Beine gestellt. Wenn Sie seine Eltern genau kennen, dann können Sie auch Rückschlüsse auf ihn zulassen. Man kann das gut an den Kleinen im Kindergarten beobachten. Die übernehmen beispielsweise Kraftausdrücke ihrer Eltern. Wenn Tobi dann mal rausrutscht „Verdammt noch mal!“, dann wissen Sie, wie es bei ihm zu Hause zugeht. Schlägt Tobi dann auch noch seine Kameraden, na ja, dann schaut man schon mal genauer hin. Da ist bestimmt was im Busch. Genauso kann man an dem Gesichtsausdruck von Kindern auf deren Gemütslage schließen. Haben sie einen schlechten, unglücklichen Ausdruck,

sind es eben keine fröhlichen unbeschwerten Kindern. Da drückt der Schuh aber gewaltig. Legt Ihr Partner öfter seine Stirn in Falten, hat er Sorgen oder etwas zu verbergen, er ist verkniffen, uncool, nicht locker, will vielleicht unbedingt Sex und kann nicht warten.

- Kinder ist auch so ein Thema: War er schon mal verheiratet und hat vielleicht noch Kinder zu versorgen, muss er Alimente zahlen? Das kann dann die finanziellen Möglichkeiten in einer neuen Beziehung ganz schön einschränken. Vielleicht leben ja auch noch Kinder bei ihm. Die müssten Sie dann ja auch erst einmal akzeptieren. Schauen Sie sich das gut an und überlegen, ob Sie diese Verpflichtung eingehen können. Kommen Sie mit den Kindern überhaupt klar? Welche Verpflichtungen nehmen Sie unter Umständen auf sich? Prüfen Sie das über einen längeren Zeitabschnitt. Das macht man nicht mal so zwischen Tür und Angel.
- Thema Geld. Man kann mit Geld keine Liebe kaufen. Wenn Sie als etwas reichere Frau Ihren Traumprinzen gefunden haben, dann ködern Sie ihn um Gottes Willen nicht mit Geld. Natürlich ist der Mann gierig, wenn er sieht, dass er eine gute Partie machen kann. Aber der finanzielle Gesichtspunkt sollte immer außen vor bleiben. Geld verführt doch nur dazu, dass man sich verbiegt und übermäßige Kompromisse eingeht. Wer Geld wittert, schaut weniger gut hin. Der stellt dann später fest, dass es doch nicht die richtige Wahl war. Der betäubt sich dann mit dem angeheirateten Wohlstand und geht shoppen zum Ausgleich der wenig befriedigenden Beziehung. Wedeln Sie als Frau niemals mit dem Scheckbuch oder der Kreditkarte. Jeder sollte finanziell auf Augenhöhe stehen und notfalls auch allein überlebensfähig sein.



- Augenhöhe ist das nächste Stichwort. Achten Sie immer darauf, dass sie gleichwertig nebeneinander stehen. Ob Körpergröße und Alter oder Intelligenz, Wohlstand oder Ansichten, eine Begegnung auf Augenhöhe verspricht Liebe statt Sex sowie langen Bestand in der Beziehung. Sind die Unterschiede zu krass, sind doch Differenzen vorprogrammiert. Schließen Sie das doch von vornherein aus. Suchen Sie sich einen neuen Partner aus, bei dem (fast) alles stimmt.
- Verhalten Sie sich immer altersgerecht. Spielen Sie nicht die Teenagerin, wenn Sie diesem Alter bereits längst entwachsen sind. Genauso sollte Ihr neuer Partner auch nicht ausflippen, wenn er auf die Traumfrau trifft. Gehen Sie nicht in die Disco abtanzen, wenn da Ihre Kinder rumturnen könnten. Das passt doch nicht. Es ist nicht unbedingt Zeichen von Liebe. Wer sich so verhält, hat es aber wirklich nötig. Der will doch nur schnellen Lustgewinn.
- Erkundigen Sie sich intensiv nach dem Beruf Ihres neuen Freundes. Erfragen Sie auch seine konkreten Aufgaben, die er in seiner Firma hat. Daraus können Sie auch Schlüsse ziehen, auf welchem Stand er ist, wie er gesellschaftlich einzusortieren ist und was er auf dem Kasten hat. Können Sie sich mit ihm intelligent unterhalten? Oder sind eher langweilige Konversationen zu erwarten? Hat er vielleicht Interessengebiete, mit denen Sie sich auch anfreunden könnten? Gibt es Gemeinsamkeiten? Das sind alles wichtige Fragen für das künftige Zusammenleben. Suchen Sie möglichst viel Basis. Denn das belebt eine Partnerschaft. Ja, selbst wenn sie beide gemeinsame Berufe haben, etwa Verkäufer sind oder Architekten, dann kann man sich gegenseitig helfen und befruchten.

- Einseitigkeit in einer Beziehung ist Gift. Sind die Attraktivitäts-Unterschiede zu krass, dann trägt doch einer seinen Partner oder seine Partnerin wie einen mobilen Altar unterm Baldachin vor sich her. Sie wollen doch Ihren Göttergatten nicht als Trophäe oder Aushängeschild – so nach dem Motto: Jetzt zeig ich´s mal meinen Freundinnen. Wer ist die Beste hier im Land? Ein Gatte taugt nichts als Schauobjekt. Haben Sie tatsächlich einen Adonis abbekommen, dann genießen Sie es doch einfach nur. Wie heißt es so schön? Der Gentleman genießt und schweigt – oder die Lady freut sich tierisch, und gut ist es auch. Sie wollen doch miteinander zusammenleben und sich nicht zur Schau stellen. Ja, seien Sie ruhig stolz auf Ihren Göttergatten – und haben Sie auch guten Sex. Denn Schönheit allein reicht doch nicht. Wenn dann auch noch das Sahnehäubchen oben drauf kommt, na also, das ist es doch. Und putzen Sie sich dann doch bitte auch heraus. Es soll ja nicht heißen: Die hat sich ab er einen schönen Mann geangelt (gekauft).
- Eine Mentalitäts- und Charakterfrage ist doch unsere Partnerwahl auch. Kommen wir mit dem Charakter klar, mit seiner Mentalität? Er ist vielleicht introvertiert, sie aber stark extrovertiert. Geht das gut? Kommen beide damit zurecht? Ist er ein Chaot, sie aber ein Pedant – klappt das? Ist sie schrill, er aber unscheinbar – wie sieht es damit aus? Klären Sie das vorher, nicht, wenn es schon zu spät ist. Sie müssen solche extremen Positionen ausmachen, sie realisieren, darüber reden. Dann wird es auch etwas mit der wahren Liebe.
- Machen Sie selbst sich nicht zum Affen und verfallen nicht irgendeiner Liebessucht. Werden Sie nicht hörig und abhängig. Liebe als Sucht taugt nichts, sie treibt Sie nur in die Pleite.

Werden Sie nicht blind. Sich für einen anderen Menschen bis zum eigenen Tod oder zum eigenen Ruin aufzuopfern, ist völlig absurd. Denken Sie auch bei der Liebe erst einmal an sich selbst und vor allem an Ihre eigene Gesundheit. Erkennen Sie rechtzeitig, wann die Luft aus der Beziehung raus ist. Verwechseln Sie Sex nicht mit Liebe. Erkennen Sie emotionale Abhängigkeiten, die dann nur noch ausgenutzt werden.

- Seien Sie vorsichtig mit Fernbeziehungen über lange Entfernungen und Kontinente hinweg. Wenn Sie nicht die Chance und das Geld haben, sich regelmäßig in überschaubaren Zeitabständen zu treffen, funktioniert das nicht. Und Sie brauchen ein unerschütterliches Vertrauen, Loyalität und Wahrhaftigkeit. Schmeißen Sie Ihr Geld nicht zum Fenster raus. Auch in einer Fernbeziehung muss die Balance zwischen Geben und Nehmen bestehen. Jeder Partner sollte reisebereit sein, nicht nur einer, denn sonst nutzt jemand den oder die andere doch nur aus.
- Geben und Nehmen ist das nächste Stichwort. Achten Sie immer auf diese Balance. Wenn Sie einen neuen Mann kennenlernen, fragen Sie sich: Wird das eine ausgeglichene Beziehung? Können Sie ebenso viel wieder zurück erwarten, wenn Sie selbst viel bereit sind zu geben? Wer am Ende doch immer zu viel gibt, wird irgendwann frustriert das Handtuch werfen. Opfern Sie nicht zu viel, fordern Sie auch durchaus ein.
- Erkennen Sie Lügner – vor allem wenn es ständig um undurchsichtige Geldforderungen geht. Das ist nicht immer leicht zu erfahren. Hinterfragen Sie die genauer, prüfen Sie die nach. Werden Sie zum Detektiv. Bauen Sie Fallstricke ein, stellen Sie Fangfragen. Lassen Sie sich nicht erpressen – auch nicht

emotional – von wegen Sex oder Liebe. Erkennen Sie Ausnutzung und Ausbeutung. Lassen Sie sich vor allem nicht durch vorgetäuschte Krankheiten oder Notfälle erweichen, denn die sind ein gutes Mittel, um an das Mitgefühl und die Nächstenliebe zu appellieren, wo ja fast jeder weich wird. Reagieren Sie nicht gefühlsbetont auf Tränen, bleiben Sie immer Realist. Erkennen Sie Warnsignale, wenn die finanziellen Forderungen zunehmen. Alles hat seine Grenzen, besonders wenn es um die eigene Existenz und Gesundheit geht. Das ist in beide Richtungen möglich – sie setzt ihn unter Druck und er macht es umgekehrt.

- Sex und Liebe? Geht das auch? Wir reden hier zwar über Sex oder Liebe – meint er es ernst oder will er nur das leichte Spiel? Aber beides ist auch miteinander vereinbar – natürlich! Wer sich liebt, hat selbstverständlich auch Sex. Das ist doch das Sahnehäubchen obendrauf in jeder Beziehung.

## **Lügen haben kurze Beine und lange Nasen?**

Ja, wenn das so einfach wäre, Lügen in einer Beziehung zu erkennen. Was sind aber klar erkennbare Signale?

- Wenn der Altersunterschied zu krass ist – etwa zehn, zwanzig oder dreißig Jahre -, dann sollte man genauer hinschauen. Nicht umsonst wird so etwas in der Öffentlichkeit belächelt und kommentiert („Die Oma mit dem Enkel!“ bis hin zum „Kinderschänder“). Ist Ihr wesentlich jüngerer Mann wirklich der Liebe wegen mit Ihnen zusammen? Welche Ansprüche stellt er? Wünscht er sich ein Leben im Luxus?
- Ähnlich ist es mit einem allzu starken Attraktivitäts-Unterschied. Ist er ein Adonis und sie nur Aschenputtel? Wie sieht es mit der Liebe aus? Ist da ausreichend Potenzial vorhanden oder liebt er mehr das Ausgehen mit Kumpels und befriedigt er sich damit? Führt sie Ihren Adonis in der Öffentlichkeit nur vor, um allen zu zeigen, dass sie für einen attraktiven Mann abbekommen hat?
- Hat er öfter mal gesundheitliche Probleme, wenn’s zur Sache gehen soll und sie gerne Sex hätte, er aber keine Lust darauf hat und sich lieber selbst befriedigt?
- Wickelt er sie öfter mal um den Finger und spricht er gleich nach gutem Sex über den neuen Sportwagen – Sex (Liebe) gegen Geld?
- Verwechselt er Liebe mit Sex? Befriedigt er lediglich ihre Bedürfnisse, empfindet aber keine echte Liebe für sie? Das merkt man daran, wenn sie krank im Bett liegt und er sich mit seinen Kumpels trifft.

- Besondere Vorsicht gilt im anonymen World Wide Web. Man hat ja hier nicht seinen Partner lebendig vor sich. Und schöne Fotos blenden nur. Sie sind meistens im Web raubkopiert. Überwiegend sind die Profile frei erfunden. Professionelle Abzocker schaffen über Wochen und Monate emotionale Abhängigkeiten, schreiben wunderbare Liebesmails und machen unerwartete Komplimente sowie Versprechungen. Man fühlt sich plötzlich wie im siebten Himmel. Leicht verfallen die „Kundinnen“ einer Internet-Liebe, einer so genannten „Web Romance“ (Romance-Scammer oder auch Liebes-Scammer), wie es im Betrüger-Jargon heißt. Die Herren bauen geschickt Vertrauen auf und machen ihre Chat-Partnerinnen emotional abhängig. Die vermeintlichen Liebes-Kontakte arbeiten mit viel Empathie und versetzen sich genau in die Lage ihrer Chat-Partnerinnen. Wer wird nicht anfällig dafür, wenn jemand Verständnis für eine einsame Liebeshungrige aufbringt? Meist werden solche Bindungen sehr geschickt aufgebaut. Der Scammer erfährt immer mehr Privates über sein Opfer und nutzt das schamlos aus. Wenn aber vor dem ersten persönlichen Treffen die Forderung nach Geld – und dann auch noch per Bar-Transfer – kommt, klicken Sie sich bitte raus und stellen den Chat sofort ein. Das ist ein Fall für die Kriminalpolizei und Sie sollten das auch melden, um andere ebenfalls zu schützen – am besten mit Mail-Kopien oder SMS-Kopien sowie Chatprotokollen. Die Herren verstehen ihr Handwerk genau, erfinden Notfälle, Krankheiten und brauchen natürlich Geld für die Anreise. Ihr eigenes Konto ist plötzlich gesperrt, sie möchten aber doch so schnell wie möglich mit der Internet-Bekannntschaft zusammentreffen. Und es bleibt meistens nicht bei der einen Geldforderung. Plötzlich ist die Mutter schwer krank, der Bruder

hatte einen Unfall, der Opa ist gestorben und muss würdig unter die Erde gebracht werden und so weiter.

- Manche liebessüchtige Frauen haben hier schon ein Vermögen verloren, bis sie den Betrug erkannten. Diese Personen sind nie zu greifen, weil sie in der Anonymität verschwinden, keine Adressen oder private Telefonnummern angeben. Man findet allenfalls Betrüger-Banden in angemieteten Studios, die sie aber auch ständig wechseln, um einer gezielten Verfolgung zu entkommen. Profis im osteuropäischen, südostasiatischen und südamerikanischen Raum sind darauf spezialisiert, einsame Herzen einzufangen. Sie machen Ihnen übers Internet schöne Augen, gaukeln Ihnen Liebe vor, wollen aber nur an Ihr Geld. Natürlich kommt irgendwann die Frage nach einem realen Treffen. Lassen Sie die Herren nie einfliegen und überweisen kein Geld für Ticket oder Visum. Bieten Sie eher an, sich an einem von Ihnen gewählten Ort zu treffen. Ihre Liebe solle sich etwas Geld beim besten Freund leihen, das Sie ihm hinterher erstatten. Es ist schon in Afrika passiert, dass Frauen ihre Internet-Bekanntschaft treffen wollten, dann aber vor Ort von Banden festgehalten und ihre Pässe abgenommen wurden. Erst wenn eine entsprechende Summe „Lösegeld“ bezahlt wurde, kam man wieder frei. Oft mussten die Personen Geld von Verwandten anfordern, um wieder aus den Fängen dieser Verbrecher zu kommen. Die finanziellen Verluste sind nicht mal das Schlimmste, aber die seelischen Schäden umso mehr. Das Opfer der Hochstapelei verliert Vertrauen für zukünftige Beziehungen und hegt erhebliche Selbstzweifel. Es wird nie mehr unbefangen auf Partnersuche gehen können. Manche Frauen brauchen danach sogar psychologischen Beistand. Es geht hierbei zwar weniger um

Sex (Sex oder Liebe?), aber wer Liebe sucht, kann auch solchen Betrügern ausgeliefert sein.

- Was einem online passieren kann, geht natürlich auch offline. In zwielichtigen Partnerbörsen sind ebenfalls so genannte Romance-Scammer unterwegs. Bei großen Singlebörsen und in obskuren Kontaktanzeigen tummeln sich gerne auch Betrüger herum. Die Masche ist ähnlich der im Web. Man erschleicht sich mit vermeintlicher Liebe das Vertrauen, nur um an das Geld der Opfer zu kommen. Handeln Sie immer wie im üblichen Warenverkehr auch: erst die Ware, dann das Geld – also erst der persönliche Kontakt, dann können Sie auch über Geld reden. Man muss einen Menschen im direkten Gespräch kennenlernen, bevor man tiefere Bindungen eingeht und auch Geld überweist. Und selbst dann können sich geschickte Schauspieler noch eine Zeitlang verstellen. Deshalb gehen Sie feste Bindungen erst nach einer gewissen Zeit ein. Vermeiden Sie es anfangs, über finanzielle Dinge zu sprechen, Geschenke sollten im Rahmen bleiben.erspüren Sie den wahren Charakter Ihrer Liebe, etwa wenn er auf getrennte Rechnung im Café oder Restaurant besteht, dann gönnen Sie sich und ihm das bitte auch. Das zeigt doch nur, wie anständig der Herr ist, was nicht heißt, dass es auch nicht gespielt sein könnte.
- Verlieren Sie nie den Blick für die Realität und lassen Sie bitte alle Emotionen und Leidenschaft außen vor. Zählen Sie immer eins und eins zusammen. Seien Sie nicht gierig auf das erste Date, das kommt schon noch früh genug, wenn es wirklich funkt. Sie starten doch ein Projekt fürs Leben, also nehmen Sie sich die Zeit und schauen ganz genau hin. Passt der Herr wirklich zu Ihnen? Kommen Sie mit seinen Macken klar? Lernen Sie ihn wirklich echt



kennen. Personalentscheider laden gerne Kandidaten in der engeren Auswahl zum Essen ein, um sie dabei genau zu beobachten, ihre Manieren unter die Lupe zu nehmen und sie in lockerer Atmosphäre auf Herz und Nieren zu prüfen.

- Achten Sie auf körperliche Signale. Denn nicht das, was wir sagen und wie wir es sagen, überführt uns der Lüge, sondern unsere rein äußerlichen Reaktionen. Dabei kommt es zunächst einmal darauf an, einen Menschen sozusagen zu kalibrieren, ihn im Normalzustand wahrzunehmen (seine so genannte Base Line erkennen). Wie verhält er sich sonst so? Wie reagiert er zum Beispiel beim Essen, im Kino oder beim Spaziergang? Wie spricht er im Normalmodus? Dann haben Sie einen Ausgangswert (Referenzverhalten nennt man das), wie er sich normalerweise gibt. Nun vergleichen Sie seine Reaktionen in Extremsituationen, wenn Sie ihm zum Beispiel Fangfragen stellen, ihn nach ganz Privatem fragen oder über Geld und Luxus reden. Echte Lügner zeigen hier vom Normalverhalten abweichende Körperreaktionen wie Nervosität, Augenzucken, ausweichende Blicke, das Spielen mit den Fingern und Händen, der Uhr am Handgelenk, heftige Arm-Reaktionen, die Beine übereinander schlagen, eine andere imitierte gekünstelte Sprache, ausweichende weitschweifende Antworten, das Wiederholen von Fragen und so weiter. An den Abweichungen von seiner Norm erkennen Sie, ob die Liebe Sie anlügt oder wahrhaftig ist. Machen Sie sich am Anfang die Mühe, Ihren Auserwählten genau zu beobachten und auf seine Körpersignale zu achten. Das ist der beste Gradmesser, um Scharlatane zu überführen. Dann fallen Sie auch nicht auf sexgeile zwielichtige Herren herein.

- Bringen Sie selbst etwas mehr über den Herrn in Erfahrung. Denn mit einem Informations-Vorteil können Sie ihm auch Fangfragen stellen und prüfen, ob er die Wahrheit sagt. Finden Sie beispielsweise heraus, wo er arbeitet und welchen Job er hat. „Was machen Sie so beruflich, wo arbeiten Sie, was ist genau Ihr Job?“ Wenn Sie nun von einer Freundin wissen, dass Ihre Liebe gerade mal in der Archiv-Ablage arbeitet, er aber vorgibt, Buchhalter zu sein, dann haben Sie ihn schon entlarvt. Oder Sie stellen fest, dass er eine billige Uhr trägt, weil Sie ein Fachmann auf diesem Gebiet sind – sagen wir als Schmuckverkäuferin. „Mögen Sie lieber Gelb-Gold oder Weiß-Gold?“ Der Herr hat doch keine Ahnung, wo der Unterschied liegt. Gibt er vor, gut Englisch sprechen zu können, dann führen Sie doch das Gespräch einfach mal in dieser Fremdsprache fort. Stellen Sie mit Fachbegriffen gespickte Fragen, dann merken Sie schnell, ob er geflunkert hat und stellen insgesamt seine Glaubhaftigkeit auf den Prüfstand.
- Stellen Sie ein gefaktes falsches Lächeln fest. Das ist relativ einfach, weil jemand nicht natürlich lächeln kann, wenn er lügt. Dazu muss man wissen, dass sich an den äußeren Rändern der Augen so genannte Krähenfüße bilden, wenn Sie ganz natürlich lachen. Verkrampft es Lächeln dagegen verändert nur Ihr Gesicht im Bereich der Mundpartie. Fehlen also die Krähenfüße, können Sie ziemlich sicher sein, dass Ihre Liebe unehrlich ist und es nicht wirklich ernst meint, sondern nur auf Ihr Geld aus ist.
- Antwortet jemand zu unüblichen Zeiten und überhastet, bevor sein Gegenüber noch gar nicht ganz fertig ist mit seinem Gespräch oder der Frage, dann ist das auch ein Anzeichen dafür, dass die Antworten einstudiert sind und sich der Herr auf bestimmte Fragen gut vorbereitet hat. Seine Antworten kommen

wie aus der Pistole geschossen viel zu schnell. Er ahnte genau, was Sie von ihm wissen wollten. Also hat er sich bereits im Vorfeld entsprechende und viel zu präzise Antworten parat gelegt. Das ist zu aalglatt. Da kann was nicht stimmen. Hier sollten Sie hellhörig werden. Denken Sie immer daran, wie ein normal tickender Mensch reagieren würde – er überlegt und wartet mit seiner Antwort bedächtig ab. Natürlich ist ein zu langes Zaudern auch verdächtig. Wer keine Antwort weiß und stottert, wirkt auch nicht gerade überzeugend. Aber es liegt halt mehr in der Natur des Menschen, auch mal mit einem „Äh“ zu reagieren als den Schnellschuss zu wagen.

- Erkennen Sie auch verbale Abweichungen in den Antworten. Ein Lügner verändert seine Stimme. Er wird lauter oder im Tonfall höher, dann ist das künstlich aufgesetzt und entspricht nicht der Wahrheit, was er sagt. Darüber hinaus holen Lügner in ihren Antworten weit aus und schweifen ums Thema herum, ohne konkret wirklich auf die gestellte Frage einzugehen. Sie sollten auch auf Floskeln wie „So weit mir bekannt ist ...“, „Ehrlich gesagt ...“ oder „Ich schwöre es ...“, „Gott ist mein Zeuge ...“ oder „Ich meine gehört zu haben ...“ fein achten. Das klingt alles nicht sehr überzeugend und ist mehr einem Lügen-Konstrukt zuzuordnen.
- Lügner wiederholen auch gerne Fragen, um Zeit für eine gute Antwort zu finden. „Sie wollen also von mir wissen, wo ich arbeite und was ich genau dort mache? Eine sehr intime Frage, auf die ich gerne antworten will.“ In der Zwischenzeit hat er sich genau überlegt, welche Lüge er Ihnen auftischen kann.
- Wer lügt, steht unter extremem Stress. Menschen reagieren darauf mit einer Über- oder Unterproduktion an Speichel. Entweder schlucken sie häufiger oder die Zunge klebt ihnen im

Mund fest und sie trinken öfter mal einen Schluck Wasser oder der Speichel ist in den Mundwinkeln sichtbar.

- Wer angespannt reagiert, dessen Pupillen erweitern sich genauso wie bei erhöhter Konzentration. Achten Sie also genau auf die Augen, schauen Sie ihm ins Gesicht und beobachten Sie die Pupillen genau. Erweitern die sich bei Ihrem Geliebten im Gespräch, dann werden Sie bitte auch wachsam.
- Menschen blinzeln und zucken öfter mit den Augen, wenn sie nervös sind. Da wir nun wissen, dass Lügen nervös machen, dann achten Sie darauf. Stellen Sie das fest, schauen Sie genauer hin. Beobachten Sie mal Menschen unter Anspannung. Zählen Sie die Blinzler – sind es mehr als 25, dann ist etwas faul im Staate Dänemark.
- Auch die Füße sind interessant zu beobachten. Sie verraten ebenfalls einen Lügner. Nervosität, Stress und Unruhe übertragen sich auch auf die Füße. Im Normalmodus hat Ihr Gegenüber die Füße noch absolut im Griff. Beim Flunkern jedoch scharrt er quasi mit den Hufen und bewegt die Füße auffällig intensiv. Dann hören Sie mal genauer hin, was er so zu sagen hat. Erkennen Sie Lügen.
- Wenn das mit dem Lügen erkennen alles so einfach wäre wie im Märchen, wo dem lügenden Pinocchio eine lange Nase wächst! Dem lügenden Mann wächst zwar keine lange Nase, aber er fasst sich doch unter dem Stress des Flunkerns öfter an dieselbe oder er reibt seine Nase. Was steckt dahinter? Unter Stress wird unsere Nase stärker durchblutet und sie fängt an zu jucken. Für den Betreffenden ist das unangenehm und er wirkt quasi dagegen an, indem er sich öfter mal an die Nase fasst. Dazu greift er sich

auch schon mal an den Hals oder verdeckt vielleicht mal den Mund mit der Hand (er versteckt quasi den Mund, weil daraus ja die Lüge sprudelt). Lügner berühren auch mal die Augen, reiben sie. Erkennen Sie das alles als Alarmsignale, wenn jemand mit seiner Hand öfter Richtung Gesicht geht. Warum sollte er das auch im Gespräch machen? Dazu besteht doch kein Anlass. Ihr Gegenüber sagt vielleicht doch nicht die Wahrheit.

- Entdecken Sie Widersprüche zwischen dem Gesagten und parallel verlaufender Gestik/Mimik. Bejaht jemand eine Frage und nickt dazu mit dem Kopf, dann passt es eben übereinstimmend zusammen. Ganz anders aber, wenn jemand eine Frage bejaht, dazu aber mit dem Kopf schüttelt. Da stimmt was nicht, beide Handlungen laufen zuwider, passen nicht zusammen und sind in der Fachsprache eben nicht kongruent.
- Nehmen Sie schnelle Änderungen der Körpersprache wahr – etwa wenn jemand plötzlich aus einer inneren Ruhe und Gelassenheit in ein wildes Gestikulieren wechselt. Dann ist das erstaunlich und hat nur eine einzige Ursache, nämlich dass Ihr Gegenüber lügt, nervös und verlegen wird und mit einem blinden Aktionismus reagiert. Oder wenn er plötzlich mit extremer Mimik antwortet, zum Beispiel sich auf die Lippen beißt, mit der Zunge seine Lippen befeuchtet oder sich mit der Hand durch die Haare fährt. Auch wenn er in seinen Haaren wühlt, sich die Hand wie einen Kamm durch den Schopf streift, werden Sie wachsam. Oder er spielt mit seiner Armbanduhr oder fasst sich in den Nacken oder an den Hals. Hier geht etwas aus dem Ruder. Ihr Gegenüber verlässt seinen coolen Normal- oder Ruhezustand, wird nervös, weil er eine dreiste Lüge präsentiert. Man kann aber auch das extreme Gegenteil beobachten, dass jemand dann plötzlich

extrem ruhig wird und sich einfach gar nicht mehr äußert. Es wird quasi jede Form von Körpersprache abgeschaltet. Das kann, muss aber nicht Hinweis auf eine Unwahrheit im Gespräch sein. Schauen Sie nur genauer hin. Manchmal ist auch einfach die Frage unangenehm oder sie erinnert an ein unangenehmes Ereignis. Dann treten ähnliche Reaktionen auf.

- Etwas anderes ist nur schwer erkennbar, wenn jemand lügt. Beobachten Sie den Herrn genau. Stellen Sie feine Zuckungen der Gesichts-Muskulatur fest. Manchmal beißt jemand bei geschlossenem Mund innerlich auf die Zähne und Sie sehen um die Mundpartie herum feine Muskel-Bewegungen. Das ist pure Nervosität. Auch kann das Augenlid für einen Sekundenbruchteil zucken oder die Wimpern flackern leicht. Beobachten Sie den gesamten Körper, so können Sie auch feststellen, ob Brustmuskeln oder Oberarmmuskeln sich leicht bewegen – alles Anzeichen von innerer Anspannung und Nervosität, zurückzuführen auf Stress durch Lügen. Wie gesagt, es könnte darauf hindeuten, dass jemand die Unwahrheit sagt. Klären Sie das genauer ab, haken Sie nach. Meist stellen Sie mehrere Faktoren fest.
- Führen Sie zunächst ein unverfängliches Gespräch und gehen dann mal ans Eingemachte, etwa mit Fragen nach dem persönlichen Umfeld, nach Interessen, Hobbys oder Lebenswandel. Weicht jemand aus, dann hat er was zu verbergen und will mit der Wahrheit nicht heraus. Wenn Sie eine belanglose Frage mit ernsthaftem Hintergrund stellen und jemand antwortet darauf nicht direkt, sondern mit einer allgemeinen Floskel, stimmt etwas nicht.

- Achten Sie bei Ihrem Gesprächspartner immer auf klare Antworten – möglichst mit Ja oder Nein. Suchen Sie sich also Testfragen aus, mit denen Sie die Ehrlichkeit des Mannes prüfen können. Dann wissen Sie auch, woran Sie sind.
- „Sie waren also gestern im Kino. Wie war denn der Film?“ Natürlich kennen Sie den Spielplan genau und wissen bestens, welcher Streifen lief. Nun seien Sie mal gespannt auf die Antwort Ihres Freundes. Wenn er ganz allgemein bleibt, erahnen Sie doch, dass er gar nicht im Kino war. Seine vagen Eindrücke passen nämlich gar nicht zum gezeigten Film. Er kohlt Sie doch nur an und ist auch sonst nicht um Wahrheit bemüht. So stellt man Fangfragen. Das ist doch wie in einem Bewerbungsgespräch. Bis zu einem gewissen Punkt darf man flunkern, doch wenn es um wichtige Details geht, muss man schon bei der Wahrheit bleiben. Manchmal ist es besser, offen raus ehrlich zu bleiben und einfach auch Lücken im Lebenslauf zu begründen, etwa so: „Ich habe mir ein Sabbatjahr gegönnt oder ich habe erst mal im Ausland Erfahrungen gesammelt.“ So auch in der Beziehung: „Ich war schon einmal verheiratet, aber wir haben schnell festgestellt, dass es doch nicht die richtige Wahl war.“ Oder: „Ich suche zwar eine feste Beziehung, möchte mir aber meine Unabhängigkeit zunächst mal erhalten und meine eigene Wohnung als Rückzugsgebiet nutzen.“ Dann weiß man, woran man ist. Wer aber hier lügt und behauptet, keine eigene Wohnung zu haben und noch bei der Mutter zu wohnen, wird irgendwann sowieso in Schwierigkeiten kommen. Außerdem reflektiert er dann vielleicht doch mehr auf ihre Großzügigkeit und auf Sex. Ehrlichkeit, auch wenn sie noch so unangenehm ist, klingt doch viel besser und steigert die eigene Glaubwürdigkeit nur.

- Natürlich gibt es auch unter den Herren Blender, die so von sich selbst überzeugt sind, dass sie ihre eigenen Lügen und Übertreibungen gar nicht mehr wahrnehmen. Sie fühlen sich als die perfekten Schauspieler und lügen, dass sich die Balken biegen. Erkennen Sie diese Selbstinszenierung genau. Die wollen Ihnen ein X für ein U vormachen, aber nicht mit Ihnen.
- Werden Sie zum Sprachdeuter. Verneint Ihre neue Liebe im Gespräch auffallend oft, so meint er wahrscheinlich genau das Gegenteil. Achten Sie auch auf eine überspitzte Ausdrucksweise. Sagt er häufiger mal „in keinster Weise“, „nie und nimmer“, „Das ist absolut richtig“ oder „Das verabscheue ich zutiefst!“, dann hat er die Übertreibung aber wirklich nötig. Denn es stimmt wahrscheinlich nicht, was er sagt. Man kann Sachverhalte auch in einer ganz normalen Sprache ohne Übertreibungen erläutern.
- Ausweichende Blicke sollten nicht immer als Anzeichen von Lüge gedeutet werden. Dazu gibt es eigens Forschungen, in denen festgestellt wurde, dass Blicke nach oben oder unten, rechts oder links gar nicht mit Lügen zu tun haben. Vielleicht war einfach nur die Frage unangenehm oder gerade unpassend. Klopfen Sie das näher mit anderen Faktoren oder Gradmessern für Lügen ab.
- Stellen Sie öfter mal die richtigen Fragen, die nicht einfach nur mit Ja oder Nein zu beantworten sind. Überlegen Sie sich etwas, damit Ihr Gegenüber auch nachdenken muss und sich dann vielleicht verhaspelt. Verwickeln Sie Ihren Geliebten in ein längeres Gespräch und merken Sie sich genau, was er am Anfang gesagt hat. Lügner verfangen sich leicht in ihrem eigenen Gestrüpp aus Unwahrheiten oder Ungenauigkeiten. Am Ende vergessen sie, was sie am Anfang gesagt haben – und genau



daran erkennen Sie die Scharlatane. „Haben Sie nicht zu Beginn noch genau das Gegenteil behauptet?“

- Manchmal haben Lügner selbst das Gefühl, dass man ihnen ihre Unwahrheiten nicht mehr abnimmt. Dann kommen sie ins Rutschen und gestikulieren plötzlich wild, was sie sonst im Normalmodus gar nicht machen. Sie wollen einem buchstäblich mit Händen und Füßen die Glaubwürdigkeit ihrer Geschichten aufs Auge drücken. Die übertriebene Gestik hilft da auch nicht mehr weiter.
- Schaffen Sie eine Wohlfühl-Atmosphäre wie es die Kriminalisten in amerikanischen Filmen machen: eine Tasse Kaffee, ein Glas Wasser, eine Zigarette und so weiter. Der Delinquent soll sich wie zu Hause fühlen und nicht wie in einem Verhör. Führen Sie einen belanglosen Small talk übers Wetter, die Anfahrt oder das allgemeine Befinden, die Bilder an der Wand, die Familie, Hobbys. Genauso machen Sie es mit Ihrer Liebschaft. Wiegen Sie Ihr Gegenüber in Sicherheit. So lässt es sich besser reden und ihn geschickter überführen. Stellen Sie auch hier Abweichungen vom sonstigen Referenzverhalten fest, wenn es dann ans Eingemachte geht. Ein beliebtes Mittel ist es übrigens, genau das Gegenteil zu behaupten und dann abzuwarten, wie Ihr Gegenüber reagiert – protestiert er vehement oder stimmt er zu? „Gehen Sie gerne auf Partys?“ – „Nein, ich doch nicht, bin ganz solide!“ Dabei kennen Sie doch den Partyhengst ganz genau. Der lässt keine Feier aus und kreuzt überall gerne auf. Also glatt gelogen. Vertrauen Sie ruhig darauf, dass er es nur auf Sex abgesehen hat. Wenn Sie sich also über ganze bestimmte Situationen völlig sicher sind, dann holen Sie die Wahrheit aus Ihrem Gesprächspartner heraus. Provozieren Sie ihn mit extremen Behauptungen oder fragen Sie

ihn nach seinen privaten Gewohnheiten aus. Sie haben einen Informationsvorsprung und den spielen Sie jetzt aus. Entweder ist Ihre Bekanntschaft ehrlich oder lügt Sie dreist an. Das finden Sie aber jetzt heraus. Das ist übrigens auch ein beliebtes Mittel bei Einstellungsgesprächen oder Gehaltsverhandlungen. Gibt beispielsweise jemand vor, gut Englisch sprechen zu können, führen Sie doch das Gespräch einfach in der Fremdsprache fort. Dann sehen Sie genau, was Ihr Liebster auf dem Kasten hat.

- Man kann es nicht oft genug betonen: Das Referenzverhalten ist ein wichtiger Gradmesser, ob jemand lügt oder die Wahrheit sagt. Begegnen Sie Ihrem Traummann sehr unverfänglich. Wickeln Sie ihn quasi um Ihren Finger. Stellen Sie dann Fang- und Kontrollfragen. Beobachten Sie dann seine Körperreaktionen genau, stellen Sie kleinste Abweichungen von seinem Normalverhalten fest. Das alles könnten Anzeichen für Unwahrheiten in seinen Antworten sein. Dann seien Sie besonders vorsichtig, wenn es um Sex oder Liebe geht. Sie können auch das Mittel einer provokanten Lüge anwenden, auf die eigentlich jeder Normalsterbliche mit einem heftigen Protest reagieren müsste. Lässt sich Ihr Freund jedoch darauf ein, dann redet er Ihnen nur nach dem Mund und will Ihnen unbedingt gefallen – wilde Abwehrreaktionen würden ja nur die gute Atmosphäre stören, also stimmt man einfach zu. Der Herr will doch nur gute Stimmung machen, damit Sie mit ihm schnell in die Kiste gehen. Beliebt sind solche dreisten Lügen, um einen bestimmten Preis auszuhandeln. Man behauptet einfach, den Fernseher in einem Konkurrenz-Laden wesentlich billiger gesehen zu haben. Was soll der verblüffte Verkäufer nun machen? Entweder kennt er genau die Preise der Mitbewerber oder ist einfach ausgetrickst und geht auf den Handel ein. Oder man gibt

sich als technischen Fachmann aus und diskutiert lügend überzeugend über die Qualitätsunterschiede von bestimmten Geräten. Es gibt so viele Veränderungen im gesamten Gehabe, die man bei Lügneren ausmachen kann: Plötzlich spricht er lauter, weil er glaubt, damit überzeugender zu wirken und dem anderen seine Meinung auszudrücken. Lauter ist nicht gleich wahrhaftiger. Es heißt ja schon: Hunde, die bellen, beißen nicht. Die verdecken damit nur ihre eigene Angst und Unsicherheit. Achten Sie mal genau darauf. Manchmal wird der Stimmtton plötzlich höher. Die Sätze werden länger, weil man weit ausholen muss, um sich die richtige Antwort einfallen zu lassen. Manche Menschen werden im Reden schneller. Sie hören plötzlich weniger Details, das Gesprochene wird ungenauer. Pausen zwischen den einzelnen Sätzen werden länger. Auch die Mimik verändert sich oder er nimmt eine andere Sitzhaltung ein, wechselt die Blickrichtung. Wenn Sie mehrere solcher Anzeichen bemerken, dann stimmt etwas nicht, er wird nervös und reagiert deshalb anders. Es kann aber auch sein, dass Ihr Gegenüber einfach müde geworden ist und ihm das Gespräch zu lange dauert, zu langatmig wird. Er will einfach nicht mehr weiterquatschen. Also versuchen Sie es ein nächstes Mal wieder. Wenn Sie einen solchen Test starten, sollten Sie sich innerhalb von zehn Minuten Klarheit verschafft haben. Alles darüber hinaus liefert keine sicheren Beweise mehr.

- Erzeugen Sie bewusst Reflexe, indem Sie über eine ähnliche Situation bei einem völlig anderen Menschen sprechen. „Ich habe doch tatsächlich gestern meinen Nachbarn dabei beobachtet, wie er ins Pornokino gegangen ist. Das hätte ich nicht für möglich gehalten. Ich finde das ein wenig abartig, dass sich verheiratete dort aufgeilen müssen.“ Wenn Sie nun vermuten, dass Ihr Freund ebenfalls dort war oder generell nicht abgeneigt ist, sich auch

Pornos anzuschauen und Sie Anhaltspunkte dafür haben, werden Sie bei ihm heftige Reaktionen feststellen. Er wird zwar verneinen, dass er so etwas auch machen würde. Aber er fühlt sich doch irgendwie ertappt und reagiert nun plötzlich ganz anders als in einem normalen belanglosen Gespräch. Sie haben also Reflexe bei ihm ganz bewusst provoziert. Wäre er ehrlich, würde er jetzt einfach antworten: „Was ist denn schon dabei, sich mal einen Porno anzusehen und dann auf den Geschmack mit der eigenen Frau zu kommen. Das kann doch eine Beziehung nur bereichern.“ Dann wissen Sie exakt, woran Sie sind. Probieren Sie es mal, wenn es bei Ihnen auch um Sex oder Liebe geht. Sie können sich jetzt natürlich alle möglichen Beispiele ausdenken, mit denen Sie Ihren Angebeteten aus der Reserve locken. Das setzt allerdings voraus, dass Sie den Herrn schon etwas genauer kennen und wissen, an welchen Punkten Sie ihn packen können. Sie sehen beispielsweise, dass er exquisite Klamotten trägt, die nicht ganz billig sind. Sie aber selbst stehen nicht auf extrem teuren Fummel. Bringen Sie ein Gespräch darauf, sagen Sie zum Beispiel: „Mir selbst reicht eine qualitativ gute Bekleidung. Ich verabscheue es, dafür ein Vermögen auszugeben- das ist doch rausgeschmissenes Geld. Jetzt passen Sie mal genau auf, wie der Herr reagiert.“

- Kennen Sie die drei typischen Emotionen, die Lügner haben, wenn sie wieder mal kräftig flunkern? Es ist dies Freude, Schuld und Angst. So haben es Psychologen herausgefunden. Freut sich also jemand extrem über eine gelungene Lüge, ist er geradezu in Hochstimmung, dann klopfen Sie doch mal näher auf den Busch. Empfindet Ihr Gegenüber Angst und ist deshalb nervös? Stellen Sie bei ihm vielleicht Schuldgefühle fest, indem er sich für irgendetwas entschuldigt? Entlarven Sie doch Ihren Freund mit

seinen eigenen Emotionen. Beobachten Sie den Herrn genau. Denn Sie wissen jetzt mehr darüber, wie Lügner ticken. Finden Sie heraus, ob er es ernst meint mit der Liebe oder ob er doch nur an Sex will.

- Üben Sie Druck auf vermeintliche Lügner aus, indem Sie Angst schüren. Streuen Sie Sätze ein wie „Ich verabscheue Lügen, weil ich die Ehrlichkeit liebe.“ – „Ich will mit Lügnern rein gar nichts zu tun haben. Da ist mir eine ehrliche Haut schon angenehmer, selbst wenn er nicht so vorteilhafte Dinge preisgeben muss.“ – „Ich durchschaue jede Lüge. Da können Sie Gift drauf nehmen.“ Und vermeiden Sie es, Ihre Worte direkt an den Herrn zu richten. Wählen Sie unverfängliche Beispiele aus Ihrem Bekanntenkreis: „Ich hatte mal eine Freundin, die mich ständig nur angelogen hat und mehr sein wollte als sie in Wirklichkeit ist. Dem habe ich aber schnell adieu gesagt. Soll sie doch andere belügen, aber nicht mich.“ Damit erhöhen Sie die Angst bei Ihrem Geliebten. Ist er vom gleichen Schlag und trägt zu dick auf, dann provozieren Sie bei ihm Reaktionen. Er wird nervös und zeigt Körperreaktionen. Ist jemand unschuldig und wahrhaftig, reduzieren Sie bei ihm sogar die Angst und die Person bleibt locker, denn der Druck verringert sich. Wählen Sie aber nie den Frontalangriff - „Wenn Du mich anlügst, ist unsere Beziehung sofort beendet.“ Denn das könnte bei dem sonst Ehrlichen auch Angst hervorrufen. Benutzen Sie also dieses Mittel mit Vorsicht. Vermitteln Sie Ihrem Freund stattdessen, dass Sie eine gute Menschenkenntnis besitzen – am besten gleich am Anfang des Gesprächs vielleicht mit einem Beispiel. „Ich hatte mal einen Bewerber, der mir erzählte, was er in seinem bisherigen Job verdiente. Da ich in dieser Firma selbst schon einmal gearbeitet hatte, wusste ich genau, wie das Gehaltsgefüge dort ist. So konnte ich mit ihm aus

einer ganz anderen und guten Position verhandeln und feststellen, ob er lügt oder die Wahrheit sagt.“ Sie zeigen Ihrem Gegenüber, wie Sie Menschen taxieren und einordnen. Er kann Ihnen also nicht so leicht etwas vormachen.

- So können Sie den Druck auch bei den Schuldgefühlen erhöhen. Es gibt kaum einen so abgebrühten Lügner, der keinerlei Reaktionen zeigt, wenn man ihn auf das Thema Lügen und Wahrheit direkt anspricht. „Schatz, ich liebe Dich doch so!“ ist glatt gelogen, wenn beide gerade einen dicken Ehekrach hinter sich hatten und er nur darauf aus war, einen neuen Wagen zu haben. Jagen Sie ihm doch dann mal einen Schrecken ein – etwa so: „Schatz, ich wäre wirklich sehr enttäuscht, wenn ich angelogen würde!“ Wenn hier ein Lügner cool bleibt und Sie genau das Gegenteil kennen, dann versteht er sein Handwerk aber wirklich gut. Wir alle sind Menschen mit unseren ganz normalen Schwächen. Die wenigsten sind professionelle notorische Lügenbarone und entwickeln hier absolut keine Schuldgefühle mehr. Die meisten Lügner befinden sich dann auf der Flucht, stehen auf, laufen unruhig herum, wollen am liebsten den Raum verlassen, die Füße sind zur Tür hin gerichtet, wenden den Blick ab. Fragen Sie sich einfach: Können Sie jemandem in die Augen schauen, den Sie gerade angelogen haben? Wecken Sie bei Ihrem Gegenüber Schuldgefühle, stoßen Sie meistens auf einen traurigen Blick oder Gesichtsausdruck. Lügner wirken steifer. Wenn er plötzlich allgemein von „man“ spricht, statt „ich“ und „mein“ zu sagen, dann verallgemeinert er die Sprache. Ein Lügner kann noch so gut sein und cool bleiben, er wirkt aber steif, streng und eher kühl. Lügner wissen natürlich auch, dass sie sich nicht mit allzu viel Gestik und wilden Bewegungen verraten dürfen.

- Merken Sie bei Ihrem Gegenüber die klammheimliche Freude über ein gelungenes Täuschungsmanöver. Manchmal huscht ihnen sogar ein leichtes Lächeln übers Gesicht – ein dreistes Grinsen über die ihnen abgekaufte Lüge. Dann werden sie auch aktiver in ihren Bewegungen – „Das ist mir geglückt und jetzt stimmen wir das Konzert an oder lassen die Fanfaren ertönen.“ Erfahrene Lügner haben weniger Angst, weil sie mit der Zeit ihre erfundenen Geschichten selber glauben und darin aufgehen. Sie verlieren Scham und jede Hemmschwelle, denn sie werden ja Teil ihrer Lügen. Sie identifizieren sich so sehr mit ihren Unwahrheiten, dass sie selber nicht merken, was wahr und unwahr ist. Im Gegenteil: Sie sind auch noch so dreist und frech und sagen sich selbst: „Ist sie doch selbst schuld, wenn sie mir das abnimmt!“ Nehmen Sie also ganz bewusst wahr, wenn Ihr Gegenüber euphorisch wird, in sich hineinlacht oder grinst, dann stimmt etwas nicht – warum sollte jemand auch grinsen bei einer ernststen Angelegenheit? Manchmal sind Lügner auch einfach stolz, wirken dann überheblich, arrogant, einfach zu abgezockt. Es ist ein völliges unpassendes Verhalten, das Sie wahrnehmen sollten.
- Lügner entlarven sich auch dadurch, dass ihre Worte nicht zu ihrem Ausdruck in Gesicht, Gestik und Mimik passen. Sie werden Diskrepanzen feststellen. Lügner verheddern sich. Sie wissen manchmal am Ende des Gesprächs nicht mehr, was sie am Anfang gesagt haben. Sie haben jedoch andere Prioritäten und merken sich bestimmte Details, Informationen werten Sie anders als der Lügner. Zwei Menschen schnappen Geschichten völlig anders auf. So haben Sie die Möglichkeit, nochmal auf den Busch zu klopfen und einen unehrlichen Gesprächspartner zu ertappen. Dazu prüfen Sie am Ende der Unterhaltung nochmal ab, was Ihr Gegenüber am Anfang gesagt hat. Dabei sollten Sie wissen, dass

man die obere Gesichtshälfte am schwersten kontrollieren kann, wenn jemand nämlich einen gekünstelten Gesichtsausdruck hinbekommen will. Klassisches Beispiel dafür ist, wenn der Mund lacht, die Augen aber etwas verkniffen dreinblicken. Man nennt das aufgesetzte Emotionen. Lächeln die Augen nicht mit, ist alles andere gekünstelt, wirkt nicht wirklich echt und deutet auf eine Lüge hin. Oder es lächelt nur eine Mundseite, dazu kommen noch Stirnfalten – wie komisch sieht das denn aus? So etwas muss Ihnen auffallen. Dagegen treten echte Emotionen meistens auf, bevor man etwas sagt oder gestikuliert: erst die Emotion, dann sprechen, dann Gesten. Lügner aber machen es genau umgekehrt, und daran erkennen Sie sie eben. Sie reden erst, dann folgt zur Untermauerung der Lüge ihre Gestik und erst danach kommt eine verkniffene Emotion. Sehen Sie in einem Lügner immer einen Laien-Darsteller, und wer übertreibt da nicht gerne? Der Profi-Schauspieler weiß genau, wann er was zu tun hat, damit es auch echt wirkt und schlüssig ist. Laien reagieren insgesamt zu heftig, übertreiben gerne, spielen zu lange vor. Da sie unerfahren sind, testen sie meist alle möglichen Emotionen in kurzer zeitlicher Abfolge hintereinander durch, um zu sehen, was bei Ihrem Publikum am besten ankommt. Wer die Wahrheit sagt, antwortet mit einer einzigen Emotion. Beobachten Sie also Ihren Freund ganz genau, dann finden Sie auch heraus, ob er es mit der Liebe ernst meint oder doch nur auf Sex aus ist.

- Auch wenn jemand noch so gut und oft lügt, zeigt er für den Bruchteil einer Sekunde (maximal 0,5 Sekunden) seine wahre Emotion. Danach erst kann er seine künstliche Mimik aufsetzen. Es kommt also darauf an, wenn Sie Ihren Gesprächspartner provozieren, ganz genau hinzuschauen. Stellen Sie feinsten Mikro-Ausdruck im Gesicht fest. Bekannte Therapeuten haben



herausgefunden, dass auch Lügner, selbst wenn sie absolut cool sind und sehr gut lügen können, Gefühle zeigen, die sie doch nicht so ganz unterdrücken können.

- Stellen Sie komplizierte Fragen, die nicht einfach mit Ja oder Nein zu beantworten sind. Der Lügner soll sich etwas einfallen lassen müssen. Fügen Sie längere Pausen zwischen Ihren Sätzen ein. Damit verunsichern Sie Ihren Gesprächspartner. Denn Lügner haben sich eine bestimmte Geschichte zurechtgelegt. Deshalb können sie meist auch nur in einer chronologischen Reihenfolge antworten. Durchbrechen Sie diese mit Ihren Fragen und Sätzen. Haken Sie nach und springen Sie selbst zeitlich. So bringen Sie Ihr Gegenüber aus dem Konzept. Dadurch machen Sie Ihren Freund noch nervöser als er ohnehin schon ist. „Wie war das noch mal? Können Sie mir das bitte noch einmal genau schildern? Sie waren also zuerst im Kino und haben sich den Film XYZ angesehen, was haben Sie nochmal danach gemacht? Wann sind Sie zu mir aufgebrochen?“ Wichtig ist doch, Ihre Liebe durcheinander zu bringen. Wiederholen Sie auch ruhig bestimmte Gegebenheiten bewusst falsch. „Habe ich Sie da richtig verstanden?“ – Oder: „Wie war das noch mal?“ Sagt er die Wahrheit, wird er ruhig bleiben, denn seine Geschichte stimmt. Er kennt sie ganz genau und wird sich auch beim zweiten Mal nicht verhaspeln, weil es wirklich so passiert ist. Er braucht sich nicht Einstudiertes merken, sondern es ist die natürliche Abfolge dessen, was er wirklich erlebt hat. So finden Sie Wahrheit und Lüge heraus.
- Achten Sie bei Ihrem Mann auf Details. Wenn er nämlich eine bestimmte Lüge einstudiert hat, sagen wir eine Geschichte über seinen Lebenswandel, seine Freunde, seine Hobbys, seinen Job

und so weiter, dann wird er sehr detailreich darüber reden. Sie aber wollen nun plötzlich ganz andere Details wissen, die Ihr Gegenüber gar nicht berücksichtigt hat beim Konstruieren seiner Geschichte. So bringen Sie Ihren Freund aus dem Konzept und locken ihn aus der Reserve. Das stand nicht auf seinem Plan, nun muss er hektisch überlegen, darauf hat er zunächst keine Antwort. Jetzt wird er gar nicht mehr so detailreich. Er hat also Lücken in seiner Story, die er leider vorher nicht bedacht hat. Pech! Nun muss er nachdenken. Was vorher wie aus der Pistole aus ihm geschossen kam, kommt nun zögerlich. Er wird nun unstrukturiert in seinen Schilderungen, muss selbst nachdenken und sich spontan etwas Neues einfallen lassen. Er springt zeitlich in seinen Sätzen. Plötzlich hat er Gedächtnislücken. Sie stellen auch kleine Abweichungen beim nochmaligen Erzählen fest. Beispiel: Der Pullover, den er im Kino trug, war nun nicht mehr rot, sondern blau. Bevor er sich den Film anschaute, trank er einen Kaffee in der Bar anstatt den Imbiss im Restaurant zu essen, wie er es zu Beginn erwähnte. Und so weiter. Ein Ehrlicher zeigt auch eher emotionale Ausbrüche, weil er die Geschichte wirklich so erlebt hat und ihn bestimmte Ereignisse immer noch aufwühlen – etwa, wenn ein Freund angepöbelt wurde. Das nimmt einen doch selbst immer noch mit. Ein Lügner spult das ohne Emotionen cool runter. Er hat es ja auch tatsächlich so nicht erlebt. In den Details erkennen Sie, ob Sex oder Liebe im Spiel ist.

- Es gibt kaum einen Lügner, der keinen Fehler macht, selbst wenn wir, statistisch betrachtet, nur 50 Prozent der Lügen wirklich bemerken. Setzen Sie doch bei den Fehlern an. Sehen Sie doch die Lage eines Lügners. Er muss schnell von Wahrheit auf Lüge umschalten, sich dann spontan eine gute Geschichte einfallen

lassen und sie dann auch noch ohne Nervosität rüberbringen. Eine symmetrische Körpersprache ist als erstes von Bedeutung. Die Bedeutung der oberen Gesichtspartie ist schon bekannt. Nun achten Sie mal auf die Rechts-Links-Symmetrie. Wenn jemand nur eine Schulter hebt und sagt dabei: „Das ist mir gänzlich unbekannt!“ Dann können Sie darauf wetten, dass Ihr Gegenüber nicht die Wahrheit sagt. Wäre er ehrlich, würde er das auch mit dem Hochziehen beider Schultern unterstützen. Denn unsere Körperreaktion ist grundsätzlich auf Symmetrie aus. Asymmetrisches deutet auf eine Fehlreaktion hin – also Lüge.

- Vergessen Sie es auch, dass Lügner grundsätzlich den Blicken ausweichen und wegschauen. Das Gegenteil ist oft der Fall- Sie starren uns an und sie insistieren förmlich, weil sie ein schlechtes Gewissen bekommen, wenn sie wegschauen.
- Lügner wiederholen Fragen auffallend lange, um nämlich Zeit für eine passende Antwort zu gewinnen. Das ist eine spezielle Technik und reine Verzögerungstaktik. Auch Lügner sind manchmal auf den Mund gefallen und nicht schlagfertig genug. Sie müssen sich spontan eine plausible Antwort einfallen lassen. Man hat sie nämlich mit einer Fangfrage überrascht. „Sorry, ich habe das jetzt rein akustisch nicht verstanden“, obwohl Sie klar und deutlich gesprochen haben. Oder: „Können Sie Ihre Frage noch einmal wiederholen, ich habe das jetzt nicht verstanden?“ Oder: „Sie fragen mich jetzt also, wo ich denn gestern Abend gewesen bin. Sie wollen aber ganz schön viel von mir wissen!“ Das sind beliebte Tricks der Lügner.
- Werden Sie stutzig, wenn Lügner mit einer exakten Chronologie aufwarten. Sie erzählen dazu langatmige detailreiche Einführungen, bleiben aber beim Hauptgeschehen eher spärlich.

Sie kommen plötzlich schnell zum Ende. Was für uns wichtige Details zum Hauptgeschehen sind, lassen sie einfach aus. Wir setzen nämlich bei jeder Geschichte ganz andere Prioritäten. Da stimmt was nicht. Haken Sie nach. Fragen Sie nach weiteren Details, und Sie werden sehen, dass Ihr Gegenüber dann unsicher wird, stockt und nervöse reagiert.

- Lügner neigen dazu, schlimme oder für sie unangenehme Dinge herunter zu spielen, in die sie selbst verwickelt sein könnten. „Es ist doch nicht schlimm, auf der Autobahn mal zu schnell zu fahren oder von rechts zu überholen.“ Auch in ihrer Wortwahl nivellieren Lügner gerne. Sie vermeiden zum Beispiel das kriminelle Stehlen und ersetzen es durch Nehmen. Sie bagatellisieren Mundraub, Haschischkonsum oder auch Notlügen. Sie beschönigen verwerfliche Handlungen. Direkte Fragen umschiffen sie in ihren Antworten. „Haben Sie in Ihrem Job Personalverantwortung?“ – „Ich war zuständig für den Einsatz von freien Fotografen!“ Die Frage ist damit nur unzureichend beantwortet, soll aber den Anschein erwecken, Millionen selbst verwaltet zu haben und ein Heer an freien Mitarbeitern selbständig eingesetzt zu haben, selbst wenn er sich jeden Auftrag vom Chef absegnen lassen musste. Mehr Schein als Sein also, aufgebauscht und übertrieben, am Rande der Wahrheit vorbeigeschrammt.
- Beobachten Sie bei Ihrem Gegenüber das Kinn ganz genau, denn es ist ein wichtiger Gradmesser, ob jemand lügt oder die Wahrheit sagt. Ehrliche Menschen bewegen bei Wut oder Trauer ihr Kinn überhaupt nicht. Bei Unwahrheit täuschen sie solche Emotionen vor und bewegen dabei auch das Kinn. Schauen Sie ganz genau hin und bemerken solche Anzeichen. Dann wissen Sie schneller, ob Geld oder Liebe im Spiel ist.

- Achten Sie auch darauf, ob sich jemand hinter irgendwelchen Gegenständen wie Teekanne oder Blumenvase versteckt. Hier bauen Lügner aberwitzige künstliche Barrieren auf. Schauen Sie ganz genau hin, ob Ihr Gegenüber Gegenstände vom Rand des Tisches plötzlich in die Mitte schiebt. Hier ist sozusagen die Schranke installiert. Sicher ist es keine Mauer, hinter die er sich verstecken kann, sondern eher subtil gedacht als ein Zeichen: bis hierhin und nicht weiter. Der Lügner macht es eher instinktiv, nicht bewusst. Es ist so in ihm drin. Er braucht überall Schutzwälle – sein Zaun, hinter dem er in Deckung gehen kann.
- Ein ehrlicher Mensch sagt öfter „ich“, „mein“, „wie“, „unsere“. Der Lügner verallgemeinert mit „man“, „andere“, „jemand“, „manche“. Damit weist er die Verantwortung auf andere an, auf das Unpersönliche, Unverbindliche, die Allgemeinheit, hinter die er sich jederzeit verstecken kann. Achten Sie deshalb genau auf ihre Sprache.
- Klopfen Sie Ihr Gegenüber weich wie es auch Kriminalisten machen. Stellen Sie immer wieder dieselbe Frage, was in bestimmten Situationen genau passiert ist oder was Ihr Freund genau gemacht hat – Sie wollen es genauer wissen, also fragen Sie. Erhöhen Sie damit den Stresspegel. Irgendwann knickt er doch ein. Manchmal dauert es etwas länger, wenn Ihr Partner ein guter Lügner ist. Aber auch er wird irgendwann weich und sozusagen verrückt wegen der ständigen Fragerei.
- Sie kennen das bestimmt vom Pokerspiel. Warum verbergen professionelle Spieler ihr Gesicht hinter dicken Sonnenbrillen und herunter gezogenen Kappen, Rollkragenpullover? Richtig: Sie wissen ganz genau, dass sie kleinste Reaktionen zeigen, wenn sie ein bestimmtes Blatt in die Hand bekommen. Und eben diese

wollen sie verbergen. Kein Lügner hat aber ein eiskaltes Pokerface. Selbst wenn Ihnen jemand noch so cool gegenüber sitzt, kann er nicht alles unterdrücken. Erkennen Sie das und dann sind Sie schlauer.

- Trägt jemand allzu dick auf, dann hat er es bestimmt nötig. Wer auf der ganzen Klaviatur von Überzeugungs-Sätzen spielt und wie ein Wasserstrahl Ansichten und Halbwahrheiten heraussprudelt, da sollten Sie Ihre Antenne ausfahren und auf Wachsamkeit schalten. Verkaufsprofis wenden diesen Trick gerne an: Das Gerät ist das beste auf dem Markt und unschlagbar; die Konkurrenz kann da nicht mithalten; der Preis ist einmalig, im Test hervorragend abgeschnitten; die letzten Geräte und ein Sonderpreis sollen den Druck auf den potenziellen Käufer erhöhen. Vielfach setzt ein Lügner auf Freundschaft – wir sind doch Freunde und die belügen doch einander nicht. Wenn jemand eine vermeintliche Freundschaft zu sehr betont, dann werden Sie doch stutzig. In manchen Kulturen wie in China und im arabischen Raum verstärkt man den Begriff Freundschaft noch mit einer Steigerung: Brother oder Bruder. Wir sind doch Brüder, also glaub mir schon. Man wird quasi sehr intim und privat – in einem solchen Klima lassen sich Lügen leichter verkaufen. Sind Sie weder Freund noch Bruder, dann bleiben Sie bitte reserviert, wie es sich unter flüchtigen Bekannten gehört.
- So ähnlich ist es mit der vermeintlichen Kompetenz eines Lügners. Er ist Fachmann für alles Mögliche, konstruiert Autorität, vor der so mancher erstarrt. Bleiben Sie immer locker. Ihr Freund kann noch so clever sein, eine Portion Distanz ist immer gut und angebracht. Hinterfragen Sie manche Aussagen und prüfen Sie ihn zur Not später durch Recherche nach. So finden Sie heraus,

ob er es mit der Liebe auch wirklich ernst meint, das ist doch Ihr Ziel – immer!

- Werden Sie nie zum Massen-Menschen, der dem Mainstream hinterherläuft. Der moderne Herdentrieb verleitet uns doch zu häufig, Ansichten ungeprüft hinzunehmen und ständig Ja zu sagen, jemandem, der einem schmeichelt, blind zu folgen. Bewahren Sie auch hier immer eine Portion Distanz. Die größte Gefahr, die dabei besteht, ist doch, dass wir oft zu geil sind, mit dem Knaben in die Kiste zu steigen. Zügeln Sie Ihre sexuellen Gelüste, das kann zum Fiasko führen. Ehrlichkeit vor Geilheit bitte! Haben Sie nie die Angst, Ihren vermeintlichen Traumprinzen zu verpassen. Nehmen Sie sich die Zeit, dem Herrn Ihrer Wahl genau auf den Zahn zu fühlen. Das Spiel zwischen Hoffnung und Furcht sollten Sie cool beherrschen.
- Lassen Sie sich von Ihrem Geliebten nicht in die Enge treiben. Bei aller Argumentation und dem Herausstellen ihrer Vorzüge lässt er nur eine einzige Antwort zu, nämlich Ja zu sagen. Sie müssen ihn nehmen, weil er Ihnen nämlich nur Vorteile bietet – den, an Sex mit Ihnen zu kommen, haben Sie nämlich dabei ganz schnell ausgeblendet. Wenn kein krummes Haar an ihm übrig bleibt und Sie keine Ecken und Kanten entdecken, ist etwas faul. Jeder Mensch hat irgendwo auch seine Schwäche, mit denen Sie leben können oder auch nicht. So soll es dann auch sein, selbst wenn Sie am Ende Nein sagen müssten.
- Machen Sie sich einmal die Mühe und schauen Sie Profi-Verkäufern über die Schulter. Gehen Sie an einem Samstag mal relaxt durch die Fachmärkte und lauschen Sie unauffällig. Wenn Sie wissen, wie Verkäufer ticken und ihre Waren anpreisen, haben Sie ganz viel gelernt, um den Wahrheitsgehalt Ihrer

Liebsten herauszufinden. Es lohnt sich, diese Mühe mal auf sich zu nehmen. Sie wollen doch die Wahrheit herausfinden, also brauchen Sie auch ein wenig die Techniken der Verkäufer. Ein Mann, der nur auf Ihr Geld aus ist, ist doch in Wirklichkeit ein guter Verkäufer und ein guter Schauspieler obendrein.



## **Schlusswort**

Damit Sie nicht mehr auf Scharlatane hereinfliegen, haben Sie jetzt ganz viele Informationen an die Hand bekommen. Sie sollten nun in der Lage sein festzustellen, wer es mit der wahren Liebe wirklich ernst meint und wer nur Sex will.

Verkaufen Sie sich nie zu billig. Der Preis fürs erste Sex-Date sollte möglichst hoch sein. Intimer Sex ist die ultimative Begegnung zweier Partner, die auf immer zusammenbleiben wollen. Der Sex sollte einer monogamen Beziehung vorbehalten bleiben. Manche schwören sogar darauf, sich nicht vor der Hochzeit auf Sex einzulassen, eben jungfräulich zu bleiben.

Sie können es natürlich halten wie Sie mögen, aber diese Ansicht hat etwas für sich. Auch im Zeichen von Aids und anderen ansteckenden Krankheiten wie Hepatitis sollten Intimitäten nur unter denen ausgetauscht werden, die auch für immer zusammengehören. Denken Sie immer daran, wenn Sie sich mit einem Mann treffen. Seien Sie sich über Ihre wahre Liebe erst im Klaren.

## **Viel Spaß bei der wahren Liebe!**