

## **Die 20 Regeln beim Nachrichten schreiben**

*Wie du deine Chancen bei ihm durch die richtigen Textnachrichten erhöhst*

### **1) Respektiere seine Zeit**

Zeit ist etwas, was für jeden Menschen begrenzt ist und zwar in gleichem Maße.

Und jeder von uns hat Phasen, in denen er mit der Arbeit beschäftigt ist, mit Freunden unterwegs ist oder einfach seine Ruhe (zum Beispiel nach einem schlechten Tag) haben möchte. Respektiere also, wenn er dir nicht antwortet. Natürlich sollte er dir auch erklären, WARUM und WANN er nicht für dich erreichbar ist. Das ist natürlich vorausgesetzt. Es ist wichtig, dass du seine Zeit respektierst, damit er sich nicht von dir eingeengt fühlt. Viele Männer gehen auf Distanz, wenn eine Frau sie "nervt". Investiere immer so viel Zeit in eure Beziehung, wie er bereit ist in euch zu investieren.

### **2) Begrenze/beschränke deine eigene Zeit**

Social Media Seiten wie Facebook und Instagram sind heutzutage Zeitfresser Nr.1 - und wenn du ständig dort online bist, zeigt das dem Mann nur, dass du oft gelangweilt bist und du keinen besonderen Lebensinhalt hast, der dich fesselt und du nicht einer Tätigkeit nachgehst, die deine Leidenschaft (egal ob beruflich oder als Hobby) entfacht, die dich innerlich antreibt. Wenn du dagegen weißt, was du mit deiner Zeit anstellen sollst und du zum Beispiel regelmäßig zu einem Tanzkurs gehst oder etwas anderes, was dir persönlich Spaß macht, dann wird er in der Position sein, dass er DICH fragt, wann du Zeit hast. Nicht anders herum. Erkennst du, welchen Unterschied ich meine? Wenn der Mann weiß, dass du mit deiner Zeit eh nichts anzufangen weißt, dann wird er auch nicht fragen wann du Zeit hast. Vielleicht erwartet er dann sogar, dass du ihn fragst, wann er Zeit für dich hat. Wenn deine Zeit in seinen Augen begrenzt ist, wird deine Zeit (und damit auch du als Person) als viel wertvoller wahrgenommen. Und so kannst du auch deinen Wert im Vergleich zu anderen Frauen steuern.

### **3) Denke nicht nur an dich**

Viele Frauen fragen mich, warum sie es nicht schaffen, einen Mann für eine Beziehung zu finden. Bei manchen Frauen kommt nie eine stabile, emotionale Verbindung zwischen ihnen und ihren Bekanntschaften zu Stande. Unter anderem kommt das auch daher, dass manche Frauen stark auf sich fokussiert sind und pausenlos Geschichten von sich selbst erzählen.

Verstehe mich nicht falsch: Männer hören gerne zu und sie interessieren sich auch dafür, was die Frau zu erzählen hat. Du darfst nur nicht den Punkt erreichen, an dem du anfängst ihn zu langweilen, weil du den größten Rede-Anteil in eurem Gespräch hast und er nicht zu Wort kommen kann.

#### **4) Zeige Interesse an ihm**

Wenn du ihn nicht in das Gespräch einbeziehst, hat er das Gefühl, dass du dich nicht für ihn als Person interessierst. Sondern dass er der Erstbeste war, dem du deine Erlebnisse erzählen konntest. Deswegen stelle ihm Fragen, die dein ehrliches Interesse an dem was er erlebt hat, signalisieren. Versuche herauszufinden, wie er sich in Situation X gefühlt hat und vielleicht wirst du merken, dass es auch Situationen in deinem Leben gab, in denen du dich ähnlich gefühlt hast. So entsteht eine emotionale Verbindung zwischen euch.

#### **5) Positive Grundeinstellung**

Wenn du ständig nur von Problemen erzählst oder erzählst wie schlecht es dir geht oder ständig fluchst, wirst du im Verstand des Mannes in dem Bereich gespeichert, der die negativen Erlebnisse und Emotionen verwaltet. Wenn er an dich denkt, wird er sich nicht wie in einem Karibikurlaub fühlen - sondern eher fühlen, als wenn er gerade ohne Regenschirm im Unwetter steht.

Kein Mann möchte ständig mit neuen Negativ-Nachrichten konfrontiert werden. Er möchte sich lieber mit dir über Erfolge freuen und die Zeit mit dir genießen.

#### **6) Gib ihm das Gefühl, dass du es ernst mit ihm meinst**

Wenn eure Bekanntschaft sich langsam in Richtung Beziehung entwickelt und er mitbekommt, dass du dauernd Nachrichten von anderen Männern bekommst, könnte er vermuten, dass du es nicht ernst mit ihm meinst. Dass er nur einer von vielen ist. Wenn er vor Beginn eurer Beziehung nicht das Gefühl hat, dass er der Einzige für dich sein kann, wird er keine Beziehung eingehen wollen.

#### **7) Wenn er der Richtige sein könnte, hör auf mit anderen zu schreiben**

Wohlmöglich wird er plötzlich den Kontakt zu dir abbrechen und sich irgendwelche Ausreden ausdenken, wenn er das Gefühl hat, dass du es nicht ernst mit ihm meinst. Deswegen zeige ihm, dass er der Richtige ist. Eine Frau die mit vielen Männern schreibt ist zwar keine Schlampe, wird aber von einigen Männern schnell so wahrgenommen und wirkt damit unattraktiv. Tappe lieber nicht in diese Falle.

#### **8) Signalisiere, dass du mit der Vergangenheit abgeschlossen hast**

Er will nicht hören, dass du noch Gedanken an deinen Ex hast. Wenn du noch Gedanken an deinen Ex hast, schließe erst mit diesem Kapitel ab - bevor du ein neues beginnst.

Dasselbe gilt für andere Verletzungen, die du in der Vergangenheit erlebt haben könntest.

### **9) Signalisiere, dass du glücklich im Jetzt bist**

Er muss das Gefühl bekommen, dass du keine Beziehung brauchst, um glücklich zu sein. Du solltest mit dir im Reinen sein und nicht den Anschein erwecken, dass du nicht alleine sein kannst.

### **10) Signalisiere, dass du dich auf die Zukunft freust, egal was kommt**

Genauso wie du in der Gegenwart glücklich bist, weißt du auch, dass du in der Zukunft glücklich sein wirst. Deswegen freust du dich auf die Zukunft. Wenn du authentisch signalisierst (weil du wirklich so denkst), wird das sehr attraktiv auf ihn wirken. Ich glaube fest daran, dass jede Frau erreichen kann, dass sie sich auf die Zukunft freut.

### **11) Mach ihm deine Ziele und Grenzen klar**

Mache ihm zum richtigen Zeitpunkt klar, worauf du beziehungstechnisch aus bist, sodass es keine Enttäuschungen gibt. Weder für dich - noch für ihn. Willst du dein Single-Leben auskosten, eine Freundschaft mit gewissen Vorzügen oder eine möglichst lange und glückliche Beziehung führen? Stell sicher, dass ihr die gleichen Ziele habt.

### **12) Versuche dich auf das Wesentliche zu beschränken**

Viele nutzen Chatten/SMS nur um ihre Langeweile zu überwinden. Er wird dich lieben, wenn du Nachrichten als Medium für Informationsaustausch nutzt. Schließlich kann man sich unter 4 Augen viel besser unterhalten (und auch verstehen).

### **13) Darfst du ihm zu erst schreiben?**

Ja, natürlich! Männer finden es klasse, wenn die Frau zuerst schreibt. Männer wissen eventuell erst nicht wie sie damit umgehen sollen, weil sie es nicht oft erleben.

In der Anfangsphase eurer Bekanntschaft kannst du ihm ruhig zu erst schreiben, danach würde ich es in eine andere Richtung lenken, sodass er die Initiative ergreifen muss. Vielleicht fragst du dich warum: wenn er die Initiative ergreifen muss, dreht sich alles um DEINE Zeit und nicht um SEINE. Auch wenn ich nichts von Macht-Spielen halte, ist dieser Aspekt trotzdem entscheidend dafür, wie wertvoll deine Zeit wahrgenommen wird (siehe auch Punkt 2. Der Köder muss schließlich zum Fisch kommen - nicht anders herum.

#### **14) Sei authentisch, stelle dich nicht anders dar, als du bist**

Er soll ein realistisches Bild von dir bekommen. Versuche ihn nicht zu beeindrucken. Das sorgt nur für eine Täuschung. Und eine Täuschung sorgt irgendwann für eine Enttäuschung.

Willst du in ihm ein positives Gefühl (Vertrauen) wecken, oder ein negatives Gefühl (Enttäuschung)?

#### **15) Sei ehrlich und direkt**

Auch wenn manche Leute es nicht zugeben mögen: sie lieben es, wenn jemand ihnen die Wahrheit sagt - und das am besten ungeschönt. Denn wenn man die Wahrheit kennt, kann man eine Schwäche in eine Stärke verwandeln. Dieter Bohlen ist die Verkörperung von diesem Aspekt.

#### **16) Schick ihm Bilder/Videos (wenn du unterwegs bist) von dir**

Ein Video sagt mehr als 1000 Bilder, ein Bild sagt mehr als 1000 Worte.

#### **17) Sei frech und humorvoll**

Männer wollen keine Frau, die ihnen ständig nach dem Mund redet. Was glaubst du, warum manche tolle Männer aus deiner Sicht schrecklichsten Frauen zur Ehefrau genommen haben?

Sie wollen nicht ständig gehört bekommen, dass sie alles richtig machen. Sie wollen auch mal von ihrem hohen Ross geholt werden und konstruktiv kritisiert werden, damit sie erfahren, was sie an sich noch verbessern können. Nicht jeder Mann wird es mögen - allerdings wird es dein Mann aus einer Million lieben.

#### **18) Achte auf die Länge deiner Nachrichten**

Schreibe immer in etwa genauso lange Nachrichten wie er. Investiere also nur so viel an Mühe, wie er auch bereit ist zu investieren. Und formuliere deine Antworten so, dass er auf diese wiederum antworten kann. Sodass er sich nicht fragt, was er als nächstes schreiben soll. Denn dadurch können Gespräche sonst schnell einschlafen und Kontakte können abbrechen.

## 19) Rollenspiele

Wenn du spürst, dass er Nachrichten nicht nur zum Informationsaustausch benutzt, kannst du natürlich so oft wie er möchte, mit ihm schreiben.

Eine Idee, die euch beiden Spaß machen wird: schlüpf in eine Rolle mit ihm (verwickelt euch in eure eigene Fantasie-Welt).

Wenn er auf einen Satz wie "Herr Officer, ich bin gerade über rot gefahren, sie müssen mich jetzt wohl festnehmen" einsteigt, hast du den richtigen Mann erwischt.

Natürlich musst du nicht in die Rolle der Straftäterin schlüpfen, lass deiner Fantasie einfach freien Lauf.

## 20) Telefonieren ist Trumpf

Setze dir als Ziel, dass ihr telefoniert, statt Nachrichten zu schreiben. Telefonieren ist persönlicher und du kannst damit andere Nervenreize in seiner Wahrnehmung ansprechen. Du wirst dann schließlich nicht nur visuell wahrgenommen, sondern auch über den Hörsinn.

So wirst du in seinem Verstand eine viel bedeutendere Rolle spielen, als wenn ihr nur Nachrichten schreibt. Gleichzeitig kannst du auch erreichen, dass deine Anziehungskraft ihm gegenüber nicht abnimmt.