

Vielleicht findest du sie ja einfach nervig. Oder du starrst sie viel zu oft und zu lange an. Aber ob du sie nun magst oder nicht, Männer machen die Hälfte der Weltbevölkerung aus. Du kannst keinen Bogen um sie machen. Eines aber ist sicher: Ehe du jetzt herumspekulierst, wen du daten willst oder nicht, nimmst du dir besser erst Zeit, die Person kennenzulernen, die in jeder deiner Beziehungen eine Rolle spielt: dich selbst.

Sich selbst kennenzulernen ist ein Abenteuer, das unser ganzes Leben lang dauert. Vor noch nicht allzu langer Zeit warst du noch ein kleines Mädchen mit dem Körper eines kleinen Mädchens. In einigen Jahren aber wirst du eine erwachsene Frau sein, die ganz anders denkt und aussieht. Im Moment bist du in einem Alter, in dem sich fast alles verändert, und das mitunter blitzschnell: was du gerne tust, welche Menschen du magst, wer du werden möchtest. Das ist total normal. Das gehört zum Erwachsenwerden dazu und es ist nun mal abenteuerlich. Je eher du herausfindest, was für dich wichtig ist, desto mehr kannst du diesen Übergang genießen. Um dein wahres Ich kennenzulernen, vervollständigst du am besten folgende Sätze. So entwickelst du Selbstbewusstsein, bevor du in dein erstes Date gehst.

- Meine Ziele sind ...
- Dabei ist mir am allerwichtigsten ...
- Meine Werte und Überzeugungen sind ...

Du bist 100-prozentig du selbst, während du in einer Beziehung nur 50 Prozent ausmachst. Wenn du diese Sätze vervollständigst, lernst du dich besser kennen, bevor jemand anderer die Szene betritt. Herauszufinden, was dir am wichtigsten ist, gibt dir eine klare Richtung: So kannst du Ja sagen zu allem, was für dich zählt, und Nein zu allem, was du nicht willst. Deinen Werten und deinem Glauben treu zu bleiben bringt Herz, Geist, Körper und Seele ins Gleichgewicht. So wachst du zu einer Frau heran, die sich für eine Beziehung nicht aufopfert oder ihre Persönlichkeit einschränkt.

Fühlst du dich in deiner Haut wohl, bist du besser vorbereitet, wenn dann tatsächlich jemand des Weges kommt, der zu dir passt. Da du hohe Maßstäbe hast, brauchst du jemanden, auf den dies ebenso zutrifft. Wenn ihr tatsächlich ein 50/50-Paar werden wollt, müsst ihr die Ziele, Maßstäbe, Überzeugungen und Werte des anderen respektieren. Wenn das nicht gelingt ... dann geht auch die Beziehung schief.

Lernst du aber jemanden kennen, der dich so akzeptiert, wie du bist, dann ist dies ein ganz besonderer Mensch. Wie in jeder Beziehung ist Kommunikation einer der wichtigsten Grundpfeiler, die über den Erfolg eurer Beziehung entscheidet. Dabei geht

es nicht darum, einfach ständig irgendwas zu sagen – denn du solltest vor allem zuhören können, wenn du verstehen willst. Was bedeutet, dass du nicht nur die Worte begreifst, sondern auch den Tonfall, die Körpersprache und den Blickkontakt richtig einschätzen kannst. Deine kommunikativen Fähigkeiten zu stärken, ist in jedem Stadium einer Beziehung wichtig. Hier ein paar Tipps:

1. Sage, was du sagen willst

Arbeite an deiner Fähigkeit, das richtige Wort zu finden, und vergiss nicht, dass auch Tonfall und Lautstärke beeinflussen, wie du rüberkommst. Sprache ist ein erstaunlich starkes Werkzeug. Ein guter Wortschatz hilft dir. Es hat also durchaus Sinn, im Deutschunterricht aufzupassen. Worte können tief verletzen, also pass auf, was du sagst, vor allem dann, wenn du von Natur aus zum Sarkasmus neigst. Ein ironischer Unterton zur falschen Zeit kann dir und anderen unbeabsichtigt wehtun. Manchmal ist es auch besser, weniger zu sagen. Zum Beispiel, wenn ein Ja ein Ja ist und Nein eben Nein heißt. Dann stehst du zu deinem Wort.

2. Achte auf deine Körpersprache

Deine Körperhaltung bei einem Gespräch zeigt, was du tatsächlich fühlst oder denkst. Wenn du die Schultern hängen lässt und den Blick gesenkt hältst, wirkt das so, als hättest du kein Selbstbewusstsein. Du kommst schwach rüber. Hast du die Arme verschränkt und wippt mit den Fußspitzen, hält dein Gegenüber dich für wütend oder ungeduldig. Stelle dich einfach aufrecht hin und schaue den Leuten, mit denen du redest, in die Augen. Das signalisiert, dass du zuhörst und dich dafür interessierst, was der andere zu sagen hat.

3. Höre gut zu

Hören und zuhören sind zweierlei. Das Hören erledigen die Ohren, Zuhören hingegen musst du üben. Du hörst die Worte, die aus dem Mund des Anderen kommen, aber verstehst du wirklich, was dieser Mensch dir sagen will? Achte auf die Körpersprache. Wiederhole in deinen Worten, was du gehört zu haben glaubst. Verurteile dabei die Ausdrucksweise des Anderen nicht. Fasse nur noch mal zusammen, was der andere gesagt hat, damit du sicher sein kannst, ihn auch richtig verstanden zu haben.

Hier eine Tatsache, die beileibe nicht witzig ist: Die meisten Beziehungen gehen irgendwann auseinander. Ja, der »dating-würdige« Typ ist vielleicht doch nicht so toll, wie du dachtest. Aber genau deshalb ist gute Kommunikation so wichtig. Lass es langsam angehen, wenn du zum Daten bereit bist. Sich Hals über Kopf in eine emotionale und körperliche Beziehung zu stürzen geht selten gut. Und aus einer Freundschaft eine Beziehung zu machen, heißt zu guter Letzt vielleicht auch, dass das klassische »Lass uns Freunde bleiben« auch keine Option mehr ist.

Jemanden ansprechen, der dir gefällt

DU BRAUCHST:

- jemanden, der dir gefällt
- Mut
- frischen Atem

BENÖTIGTE ZEIT:

- Es dauert so lange, wie es eben dauert

Jemanden anzusprechen ist keine große Sache. Andererseits fühlt es sich manchmal an, als wäre es das Schwierigste auf der ganzen Welt. Eine Person anzusprechen, die du toll findest, verwandelt dich in ein Nervenzündchen. Mehr als irgendetwas sonst auf dieser Welt. Vergiss nicht: Die Nervosität signalisiert nur, dass du es voll cool findest, mit ihm oder ihr zu reden. Also nur Mut! Du kannst das! Gehe einfach hin und sag etwas Einfaches, zum Beispiel schlicht »Hallo!« Und dann bringst du einen Satz, der ein Gespräch in Gang bringt. Oder du stellst eine Frage, damit er/sie etwas zu dir sagen kann.



Schritt 1

Atmen. Ein paar tiefe Atemzüge sind gut, wenn du dich entspannen möchtest. Also atme tief durch! Der zusätzliche Sauerstoff beruhigt dich, sodass du cool und selbstbewusst erscheinst.

Schritt 2

Ist dein Atem frisch? Der Atem prägt den ersten Eindruck mit – und du willst diesem heißen Typen doch nicht mit einer Knoblauchfahne von deinem letzten Kebab vor die Nase treten. Also mache lieber einen Doppelcheck, wonach dein Atem riecht, und lutsch nötigenfalls ein Pfefferminzbonbon, damit eine frische Brise deinen Auftritt durchzieht. (Siehe auch: Frischer Atem)

Schritt 3

Gehe voller Selbstvertrauen auf die Person zu. Halte dich aufrecht. Nimm die Schultern zurück und behalte den Kopf oben.

Schritt 4

Sage etwas. Vielleicht einfach: »Hallo, ich bin ...« Du solltest dabei ganz bei dir bleiben. Wenn du also andere gewöhnlich mit »Hi« oder »Was geht?« bzw. »Ciao« ansprichst, dann bleibe dabei.

Schritt 5

Stelle Fragen, die eine Antwort erfordern. Wenn du mit jemandem mehr als 10 Sekunden lang reden willst, ist es sinnvoll, dir ein paar Fragen zu überlegen, mit denen du ein Gespräch in Gang bringen kannst. Wenn du die Person noch gar nicht kennst, sind Ja- oder Nein-Fragen in Ordnung. Trotzdem ist es besser, du stellst eine Frage, auf die dein Gegenüber dir etwas erklären muss! Höre gut zu und sei darauf vorbereitet, dass der andere mit einer Gegenfrage kommt.

Überlege also, welche Frage du stellen kannst, bevor du »Hallo« sagst. Hier ein paar Beispiele:

- »Welche Art Musik magst du denn?« Und: »Warst du da schon mal im Konzert?«
- »Was ist dein Lieblingsfach?« Und: »Warum gefällt es dir so gut?«
- »Hast du in letzter Zeit einen guten Film gesehen?« Und: »Würdest du ihn empfehlen?«

Ein paar schöne Worte zum Schluss. Sage am Ende etwas Positives, zum Beispiel: »War schön, mit dir zu reden. Bis demnächst.« So einfach wie möglich, das ist immer noch das Beste.

Wusstest du das?

Mädchen machen von ihren »überlegenen sprachlichen Fähigkeiten« Gebrauch, um in Beziehungen Nähe herzustellen. Wenn sie ein interessantes Gespräch führen, neigen sie sich oft dem Gegenüber zu, sehen ihren Gesprächspartnern in die Augen und reden, reden, reden. So bestärken sie die innere Bindung an diese Person. Jungs tun das gewöhnlich nicht.