

NICOLE STANGE

**WIE MAN  
MIT MÄNNERN  
SPRICHT**



**G|U**

Kommunikation funktioniert und was nicht. Alltagspraktisch, sofort umsetzbar und dabei humorvoll.

Und natürlich muss es darüber hinausgehen. Denn Kommunikation ist Haltung und unsere Haltung wird beeinflusst von unseren Erfahrungen, unserem Selbstbild, unserem Selbstwert. Wenn Ihr Selbstwert stimmt, haben Sie eine andere Performance, oder? Sie nehmen Dinge weniger persönlich, sind schlagfertiger, humorvoller ... und dann sind Sie wahrscheinlich auch erfolgreicher.

Ist Ihr Selbstwert hingegen gering, und das ist manchmal auch nur von der Tagesform abhängig, reagieren Sie empfindlicher, können Attacken weniger gut parieren, setzen sich schlechter durch, neigen dazu, in die Opferrolle zu schlüpfen. Sie haben das Bild?

Das Buch ist auch ein Arbeitsbuch, denn es lädt Sie ein, an sich zu arbeiten: an Ihrem Verhalten, Ihrer Haltung, Ihrem Selbstwert und Ihrer Kommunikation. Es kann ein Wendepunkt sein für Ihre Wahrnehmung, Ihr Handeln und Ihre Ergebnisse im Zusammensein mit Männern.

Sie werden auf den folgenden Seiten Geschichten lesen, Tipps bekommen und Instrumente kennenlernen. Sie entscheiden, was Sie anwenden wollen. Die Instrumente funktionieren, wenn Sie sie konsequent nutzen.

Es geht dabei nicht darum, ob irgendetwas fair ist, wie es ist. Bestimmt kommen Sie immer wieder an den Punkt, an dem Sie denken: »Warum soll ich das machen oder etwas an meinem Verhalten ändern?« Die Antwort: Einfach deshalb, weil es funktioniert und Sie ans Ziel bringt, dahin, wohin Sie wollen. Das macht nicht immer Spaß und ist manchmal auch anstrengend, doch am Ende zählt, dass Sie erreichen, was Sie sich vorstellen. Und wenn Sie dann erst einmal am Ziel sind und immer mehr von dem haben und erleben, was Sie wollen, sind die vorangegangenen Anstrengungen schnell vergessen. Steht man erst mal auf dem Berg und bewundert die Aussicht, ist der beschwerliche Aufstieg augenblicklich Schnee von gestern. Sie wissen selbst: Je öfter man den Aufstieg nimmt, desto besser trainiert ist man und umso leichter fällt er. So ist es auch mit den Werkzeugen in diesem Buch. Am Anfang ist vielleicht einiges ungewohnt und auch unbequem. Doch mit der Übung kommt die Routine und immer mehr gelingende Situationen ...

... und immer neue Belohnungen! Ich verfolge einen ganz pragmatischen Ansatz: Gemacht wird, was funktioniert - weggelassen wird, was nicht funktioniert. Hört sich ganz einfach an, ist es aber leider nicht immer. Denn oft stehen wir uns selbst im Weg. Wir verlieren das eigentliche Ziel aus dem Auge. Wollen recht haben, anstatt eine Lösung zu finden. Wir wissen genau, dass das eigene Timing oder der Ton nicht funktionieren, und sprechen das Thema trotzdem gerade jetzt und in diesem Ton an, der nicht zielführend ist.

**GANZ PRAKTISCH: IHR SELBSTWERT**

Es geht in diesem Buch auch darum, zu erkennen und zu reflektieren, wie hoch Ihr Selbstwert ist. Wie schätzen Sie sich selbst ein? Können Sie zum Beispiel auf Anhieb drei Ihrer Stärken benennen? Können Sie drei Dinge nennen, für die Sie sich schätzen oder lieben?

Die Frage ist auch: Lieben Sie sich selbst oder warten Sie darauf, geliebt zu werden?

## SCHWARZ UND WEISS ... UND BUNT

Ich mache oft Generalisierungen, nicht weil ich denke, dass die Welt in Schwarz und Weiß einzuteilen ist, sondern weil Generalisierungen helfen, Muster zu erkennen. Erkenne ich ein bestimmtes Muster, mein eigenes Kommunikationsmuster oder das einer anderen Person, ist es mir möglich, es zu verändern oder einzugreifen.

Neulich wurde ich erst wieder gefragt, ob ich in meinen Trainings »Wie man mit Männern spricht« stark mit Stereotypen arbeite. Ja, denn Stereotypen helfen, Muster klar aufzuzeigen. Deshalb bediene ich mich einiger gängiger Stereotypen. Es geht um die Unterschiedlichkeiten im Verhalten, in der Kommunikation und in der Wahrnehmung bei Männern und Frauen. Es geht aber selbstverständlich nicht darum, erneut Schubladen aufzumachen und Menschen dann nach Geschlecht einzusortieren. In erster Linie ist es mir wichtig, dass Männer und Frauen wieder neugieriger aufeinander werden. Dass sie neugierig sind, bleiben oder werden, wie das andere Geschlecht oder schlicht das Gegenüber tickt. Eine anerkennende Haltung einzunehmen, tolerant zu sein und den jeweils anderen so zu akzeptieren, wie er ist, ist dabei grundlegend.

Ich habe mit einigen Tausend Frauen zu dem Thema »Wie kommuniziere ich mit Männern« gearbeitet. Und in jedem einzelnen Rollenspiel, in jeder einzelnen Diskussion und von jeder einzelnen Frau habe ich unendlich viel gelernt. Außerdem bestätigt sich in jedem Training aufs Neue, dass es eben einfach darauf ankommt, den Ton zu treffen und konsequent das zu machen, was funktioniert. Doch wie sehe und bemerke ich, ob ich den Ton treffe? Oft folgt das Feedback ja erst später oder in anderen Zusammenhängen.

Eine der häufigsten Fragen, die ich in meinen Trainings höre, ist aber nicht etwa »Wie erkenne ich das mit dem Ton?«, sondern »Warum bin überhaupt ich für den Ton zuständig?« Am Anfang steht also die Bereitschaft nachzugeben, sich darauf einzulassen, die Verantwortung für die Kommunikation zu übernehmen. Denn das ist es, was funktioniert. Es ist nicht immer fair und gerecht verteilt - doch es geht um das, was im realen Leben funktioniert.

## **VIEL VERGNÜGEN!**

Ich wünsche Ihnen einen hohen Erkenntnisgewinn und großen Spaß beim Lesen der folgenden Kapitel. Bleiben Sie neugierig und lassen Sie sich darauf ein, manches einmal aus einer anderen Perspektive zu betrachten.

## **WIE ALSO SPRICHT MAN MIT MÄNNERN?**

Sein Coach werden Sie mit fünf Coachinginstrumenten, die ich Ihnen in den folgenden Kapiteln vorstellen werde.

Vielleicht wundern Sie sich immer noch, warum Sie Ihren Mann coachen sollen. Warum sein Coach? Nun, es ist der Weg, auf dem Sie ihn am allerbesten unterstützen können - was am Ende hundertprozentig auch Ihnen zugutekommen wird. Die optimale Win-Win-Situation. Ein Coach holt das Beste aus seinen Spielern raus, er glaubt an sie und er gibt ihnen Feedback, er macht sie groß und er sagt ihnen genau, was er von ihnen will. Er nimmt nichts persönlich, er bleibt im Spiel und tut das, was getan werden muss. Er lässt sich nicht von negativen Gefühlen oder Befindlichkeiten gefangen nehmen. Denn er hat das Ziel fest im Blick. Sein Fokus ist konsequent auf der »Habenseite« und auf den Sachen, die funktionieren. Männer lieben ihre Coaches, denn sie bringen das Beste in ihnen hervor!

## **DIE FÜNF INSTRUMENTE**

Die Coachinginstrumente, um die es bei »Wie man mit Männern spricht« geht und die auch die folgenden fünf Kapitel ausmachen, sind:

- Leichtigkeit
- Anerkennung
- Klarheit
- Neugier
- Disziplin

Ich werde Sie daran erinnern, dass man mit Leichtigkeit mehr erreicht als durch Druck und dass Sie mit Humor ihn und ihre gute Laune behalten.

*Sie werden hoffentlich neugierig darauf, Dinge anders zu sehen, neu zu bewerten und auszuprobieren.*

Sie werden erfahren, dass Anerkennung für Männer sehr wichtig ist und dass Lob keine Anerkennung ist. Und dass Sie wissen sollten, welche Anerkennung bei Ihrem Mann gut ankommt. Es gibt nicht die eine Anerkennung, die immer

und bei jedem Mann funktioniert. Oder vielleicht doch - finden Sie es heraus! Dafür brauchen Sie Ihre Neugier! Und die Lust am Entdecken, ihn und sich selbst.

Dass Klarheit ans Ziel führt, ist Ihnen bestimmt hinlänglich bekannt, trotzdem sind Sie sich wahrscheinlich nicht immer drüber im Klaren, was Sie tatsächlich wollen und welche Haltung und Formulierung ans Ziel führt. Freuen Sie sich auf direkte Hinweise und Beispiele in den folgenden Kapiteln.

Last but not least werden Sie lesen, dass Disziplin in der Beziehung zu mehr Intimität führt und sogar Spaß macht. Ohne Disziplin ist alles nichts und kein Weg führt nach Rom. Machen wir uns also auf den Weg.

