

*Darius Kamadeva*

# WARUM MÄNNER FRAUEN VERLASSEN!



## Inhaltsverzeichnis

Einleitung	7
Wie tickt ein Mann?	8
Er macht Schluss	11
Die 7 Gründe	12
1. Job Stress - Männer wollen Leistung bringen	12
2. Unaufrichtiges Lob oder wenn er merkt, dass er nicht mehr der Größte ist	13
3. Äußerliche Veränderung der Partnerin	15
4. Grenz ihn nicht ein und lass ihm seinen Freiraum	16
5. Meckern und Verändern wollen	17
6. Wenn im Bett nichts mehr läuft	20
7. Zu Impulsiv	22
Was kannst du als Frau tun?	22
Beziehungstipps	25
Fazit	26

Kostenlose Flirt- und Datingtipps findest du auf:

*LiebesMeer*

Der Beziehungsratgeber für Männer & Frauen

## **Haftungsausschluss**

Dieses Buch enthält Meinungen und Ideen des Autors und hat die Absicht, Menschen hilfreiches und informatives Wissen zu vermitteln. Die enthaltenen Strategien passen möglicherweise nicht zu jeder Leserin und es gibt keine Garantie dafür, dass sie auch wirklich bei jeder funktionieren.

Die Benutzung dieses Buches und die Umsetzung der darin enthaltenen Informationen erfolgt ausdrücklich auf eigenes Risiko. Der Autor kann für etwaige Schäden jeder Art aus keinem Rechtsgrund eine Haftung übernehmen. Haftungsansprüche gegen den Autor für Schäden materieller oder ideeller Art, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und/oder unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind also grundsätzlich ausgeschlossen.

Das Werk inklusive aller Inhalte wurde unter größter Sorgfalt erarbeitet. Der Autor übernimmt jedoch keine Gewähr für die Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit und Qualität der bereitgestellten Informationen. Druckfehler und Falschinformationen können nicht vollständig ausgeschlossen werden. Es kann keine juristische Verantwortung sowie Haftung in irgendeiner Form für fehlerhafte Angaben und daraus entstandenen Folgen vom Autor übernommen werden.

## **Copyright**

Das Werk einschließlich aller Inhalte ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck oder Reproduktion (auch auszugsweise) in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie oder anderes Verfahren) sowie die Einspeicherung, Verarbeitung, Vervielfältigung und Verbreitung mit Hilfe elektronischer Systeme jeglicher Art, gesamt oder auszugsweise, ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Autors untersagt. Alle Übersetzungsrechte vorbehalten.

## Über den Autor



Mein Name ist Darius Kamadeva und bevor du dich jetzt fragst: „Wer ist das?“ macht es meiner Meinung nach Sinn, dass ich ein paar Worte über mich erzähle. Immerhin bitten Frauen mich in einem ziemlich persönlichen Thema um Hilfe. Da ist es nur fair, wenn du mich ein wenig kennenlernst, um zu erfahren, wer dir da überhaupt zu mehr Erfolg mit Männern verhilft.

Ich bin in einem kleinen Dorf in Ostdeutschland geboren und meine Eltern haben sich dazu entschlossen, nach Westdeutschland zu ziehen, als ich drei Jahre alt war. Nach einer mehr oder weniger schönen Kindheit kam meine erfolglose Jugend. Ich habe die ersten Erfahrungen mit Frauen im Alter von 16 gesammelt, allerdings irgendwann festgestellt, dass dieser Bereich meines Lebens ziemlich „bescheiden“ verläuft.

Ich möchte dich nicht mit Details langweilen, aber vor einigen Jahren war ich ziemlich verzweifelt, was das Thema Flirten und Dating anging. Meine damalige Freundin hatte mich über einen längeren Zeitraum bereits mehrfach betrogen, unter anderem mit ein paar guten „Freunden“ von mir. Der große Wendepunkt kam dann, als ich einer anderen Frau sagte, dass ich mir mit ihr mehr als nur eine Freundschaft vorstellen kann, und dabei knallhart abgeblitzt bin.

Dass ich deswegen deprimiert war, beschreibt es nicht ganz, ich war zu diesem Zeitpunkt eher verzweifelt. Durch Zufall habe ich in einer Buchhandlung in meiner Stadt dann mein erstes Buch zum Thema Flirten und Verführung entdeckt. Ich dachte mir sofort:

**„Wooow, wenn ich das gelesen habe, werde ich bestimmt endlich verstehen, wie Frauen ticken.“**

Voller Hoffnung habe ich es gekauft und innerhalb weniger Tage verschlungen. Danach ist etwas passiert, mit dem ich im Leben nicht gerechnet hätte, als ich das Buch gekauft habe... Nämlich gar nichts.

In dem Buch wurden einige englischsprachige Flirt-Foren genannt. Ich habe mich gefragt, ob es so etwas auch in Deutschland gibt, und begab mich auf die Suche. Kurze Zeit später wurde ich fündig und dachte mir wieder:

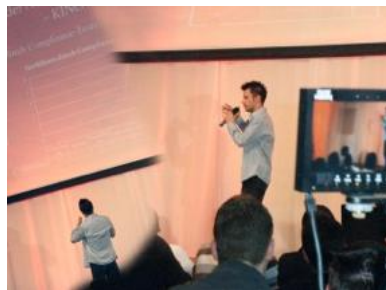
**„Wooow, wenn ich das erlebt habe, werde ich bestimmt endlich verstehen, wie Frauen ticken.“**

Von dem Ziel, mehr Frauen in meinem Leben zu haben, getrieben, begann ich, Tage und Wochen in Flirt-Foren zu verbringen. Ich habe also die gesamten Foren durchgelesen, mir jedes Buch bestellt, unzählige Seminare und Veranstaltungen besucht und zig Stunden damit verbracht, mir DVDs darüber anzusehen, wie man den Umgang mit Frauen verbessern konnte. Das Problem an der Sache war nur, es handelte sich um theoretisches Wissen. In meinem Leben änderte sich nichts.

Ich dachte mir, dass es doch nicht sein kann, dass all diese Gurus mir Erfolg versprechen, ich alles dafür tue, aber sich in meinem Leben nichts verändert? Lag es an mir, fragte ich mich? Habe ich die Dinge falsch angewendet, war ich zu hässlich? Zu dünn? Nicht reich genug?

Mir wurde immer wieder gepredigt, dass ich die Dinge nur richtig anwenden musste. Also begann ich, dies in der Praxis zu tun.

Ich habe **die letzten sieben Jahre** damit verbracht, dieses Thema zum zentralen Dreh- und Angelpunkt meines Lebens zu machen. Ich begann damit, Männer, die von Natur aus Experten im Umgang mit Frauen waren, zu beobachten und zu studieren. Das war auch der Wendepunkt, ab dem ich



endlich die Erfolge verzeichnen konnte, die ich mir so lange gewünscht hatte.

Im Laufe der Zeit habe ich Dinge gesehen und gelernt, die ich mir vorher niemals hätte vorstellen können. Ich würde sie mir wahrscheinlich selbst nur sehr schwer glauben können, wenn ich nicht dabei gewesen wäre.

Mittlerweile bin ich in einer sehr glücklichen Beziehung mit der Frau meiner Träume und lebe genau das Leben, von dem ich früher kaum geglaubt hätte, dass es möglich wäre.

### **Warum solltest du allerdings glauben, dass ich dir helfen kann?**

Wie Du wahrscheinlich weißt, laufen da draußen eine Menge Leute herum, die versuchen, dich davon zu überzeugen, dass sie die Antworten auf all deine Probleme haben.

Ungünstigerweise für dich habe ich nicht ALLE Antworten für dich. Allerdings bin ich davon überzeugt, EINIGE von den Antworten zu haben (und ich denke, diese Antworten sind ziemlich wichtig), nach denen du gerade suchst.

### **Jetzt fragst du dich vielleicht, warum du gerade mir glauben solltest?**

Abgesehen davon, dass ich der Gründer und Geschäftsführer eines führenden Dating-Unternehmens im deutschsprachigen Raum bin, seit Jahren renommierter Dating-Coach sowohl national als auch international, schon mit 23 Jahren zum besten Flirt und Dating Coach Europas nominiert wurde und bereits tausenden Frauen vor dir geholfen habe, ist die Antwort ziemlich einfach...

Meine Antwort darauf: Du solltest weder mir noch sonst irgendjemandem auf dieser Welt einfach blind vertrauen. Ganz im Gegenteil: Ich bitte dich sogar darum, dass du meinen Produkten und meinem Wissen mit einer gesunden Skepsis gegenübertrittst. Ich möchte, dass du AUSPROBIERST, was du von mir lernen kannst.

## Einleitung

Die Zeiten, in denen die Ehe zwangsläufig hielt, bis der Tod die Partner schied, sind lange vorbei. Heute trennt man sich lieber, statt in einer schal gewordenen Beziehung auszuharren.

Was sind die wichtigsten Punkte oder Fragen die du dir als Frau stellen bzw. wissen solltest wenn es darum geht, deine Beziehung sei es nun eine noch frische oder langjährige Ehe in den Griff zu bekommen, bzw. harmonisch, glücklich und vor allem mit dem Traummann an der Seite zu verbringen?

In einer Beziehung oder Ehe gehören Phasen, in denen es einmal kriselt, einfach dazu. Man muss oder sollte ab und zu seinem Ärger/Wut, freien Luft lassen und nicht alles in sich hineinfressen, denn dadurch entstehen Missverständnisse die dann wiederum zu noch größerem Ärger oder Problemen führen können.

Niemand streitet wirklich gern, aber wenn es zu einer Krisensituation kommt, ist es wichtig, konstruktiv miteinander umzugehen. Kommunikation spielt hierbei eine entscheidende Rolle. Wer offene und ehrliche Gespräche führt, gezielt und bewusst mit Beziehungsproblemen umgeht, kann dadurch seine Beziehung sogar vertiefen und bereichern und das was ich dir verdeutlichen möchte ist, dass wir Männer eine andere Sprache benutzen als Frauen!!

Fast jede Frau wurde schon mal verlassen, sitzen gelassen, enttäuscht und ist aus allen Wolken gefallen, als ihr offenbart wurde, dass "die Gefühle nicht stimmen", der Partner "noch nicht bereit ist" für eine feste Bindung oder dass "es einfach nicht mehr geht"

Vielen Frauen die mich nach Tipps und Gründe fragen, warum die von ihren Männern verlassen werden, stellen diese Frage erst dann als es schon zu spät ist, die schon von ihren Männern verlassen worden sind. Damit du in Zukunft dich nicht mehr fragst warum dein Freund, Mann oder Geliebter verlassen hat, möchte ich dir hier ein paar nützliche Tipps und Gründe aufzeigen, was du eventuell falsch gemacht hast oder wenn es noch nicht zu spät ist, auf was du achten solltest das dein Traummann bei dir bleibt und nicht seine Koffer packt und einen Abflug macht.

Eben war da noch Liebe, Sex, Vertrauen. Und jetzt packt er seine Koffer? Wenn Männer Schluss machen, trifft das ihre Frauen oft völlig unvermutet.

Ich werde dir die 7 häufigsten Gründe bzw. Fehler aufzeigen die eine Frau in einer Beziehung zu einem Mann machen kann. Wenn du auf diese Ratschläge achtest, wird dir sehr viel Schmerz, Ärger, Kummer und Trauer erspart bleiben.

## Wie tickt ein Mann?

Harte Schale, weicher Kern – auch wenn es einige Frauen behaupten, ist es nicht leicht, Männer zu verstehen. Sie bekennen sich nur ungern zu ihren Ängsten und gewähren äußerst selten einen Blick in ihr Innerstes.

### *Männer sind anders als Frauen*

Du musst diese Tatsache akzeptieren und damit zurechtkommen. Wenn eine Frau einen Mann sieht, kann sie sehr schnell Informationen anhand seines Stils, seiner

Körpersprache, seines Status oder Charakters bekommen, die ihr alles Mögliche über ihn verraten. Wie Du wahrscheinlich weißt, sind Männer eher **visuelle Wesen**.

Deswegen verstehen sie nonverbale Kommunikation oft schlechter als Frauen. Uns Männern fehlt in der Regel die emotionale Aufmerksamkeit und „Intuition“ der Frau. Frauen scheinen das zu übersehen, wenn sie mit Männern zu tun haben.

### *Männer lieben anders als Frauen*

Ein Mann, der sich in dich verliebt hat, wird dich vermutlich nicht jede halbe Stunde anrufen und dir genau erklären, wie sich seine Gefühle für dich in den letzten 30 Minuten verändert haben. Wahrscheinlich wird er, wenn du krank bist, auch nicht an deinem Bett sitzen und deine Hand halten. Trotzdem liebt er dich.

Drei Dinge, die ein Mann, der dich liebt, tut



### 1. Er bekennt sich zu dir

Wenn ein Mann dich wirklich liebt, wird er das vor allen Leuten offen zugeben und dir einen Titel geben:

- Das ist meine Freundin...
- die Mutter meiner Kinder
- ...meine Frau usw.

Damit zeigt er allen sofort, dass du zu ihm gehörst!

### 2. Er sorgt für dich

Sobald er Besitzansprüche erhoben hat und du ihm signalisiert hast, dass du einverstanden bist, wird er beginnen, für dich zu sorgen. So wird er zum Beispiel genügend Geld mit nach Hause bringen, damit es dir und den Kindern an nichts fehlt.

### 3. Er beschützt dich

Wenn ein Mann dich wirklich liebt, läuft jeder, der dich mit Worten oder Taten verletzt, Gefahr, dem Erdboden gleichgemacht zu werden.

Männer trennen sich häufig sehr plötzlich, zumindest sieht es für Frauen danach aus. Das heißt jedoch nicht, dass sich der Mann die Trennung nicht vorher genau überlegt hätte. Gedanklich sitzt er vielleicht bereits seit Monaten auf gepackten Koffern, ohne dass die Partnerin sich des Ernstes der Lage bewusst ist.

Viele Männer machen ihre Emotionen mit sich alleine aus und vertreten die Auffassung, dass es sich nicht lohnt, viele Worte zu machen. Ja, die meisten sind sogar der Meinung, sie hätten ihre Unzufriedenheit ausreichend geäußert und wollen nun weiteren Konflikten aus dem Weg gehen. Für viele Frauen kommt die Trennung dennoch wie aus heiterem Himmel.

Männer verarbeiten in der Regel den Liebeskummer und den Trennungsschmerz anders und meist auch schneller. Auch sie verspüren einen Trennungsschmerz, der heftig sein kann, aber in der Regel kürzer ist.

Selbstzweifel kennen Männer, wenn überhaupt, nur kurzfristig. Sie halten sich nicht so lange mit der Vergangenheit auf, die nicht zu ändern ist. Sie haken die Trennung in der Regel schneller ab und gehen eine neue Partnerschaft ein.

Meine Tipps für dich:

Du solltest mich hin und wieder in meine Schranken verweisen, ich brauche manchmal ein „Nein“ von Dir. So erkenne ich Deinen Wert und Deine Persönlichkeit.

Blamiere einen Mann nicht vor seinen Freunden. Wenn seine Freunde mit euch zusammen sind, wird er sich anders verhalten, ob du es willst oder nicht. Neben seinen Freunden wird er den Mann mit dem starken Ich spielen. Es muss nicht jeder wissen, wie ihr privat zueinander seid oder miteinander redet. Wenn du ihn neben seinen Freunden mit Hasi, Bärchen usw. ansprichst, wird er sich vielleicht verletzt fühlen, wenn die Freunde kichern oder es dir gleichmachen und ihn ebenfalls so nennen! Daher behalte immer im Hinterkopf, wo und wie du mit ihm redest.

Rede nie über deinen Ex, erst recht nicht dann, wenn es um das Thema Sex geht. Wenn du erwähnst, wie der Sex mit ihm eventuell abwechslungsreicher war usw., wird das deinen Partner sehr verletzen und ihn in seinem männlichen Stolz verletzen, was wiederum dann zu Streitereien führen wird. Uns Männer interessiert es nicht, mit welchen Männern Du früher geschlafen hast. Erst recht interessiert es uns nicht, was diese Männer in irgendeiner Hinsicht gut gemacht haben.

Wir Männer messen die eigene Männlichkeit nicht an der Anzahl der Frauen, mit denen wir im Bett waren. Nein, einen wahren Kerl zeichnet vor allem zwei Tugenden aus: **Mut und Ehrenhaftigkeit.**

Bei sexueller Unzufriedenheit und wenn sich die Partnerin äußerlich stark verändert, sind Männer deutlich weniger tolerant als Frauen, und neigen dazu, eine Beziehung zu beenden.

Man könnte sagen:

Männer sind eher pragmatisch und stürzen sich lieber in eine neue Beziehung, statt der alten nachzutrauern, über mögliche Fehler der Vergangenheit nachzudenken oder sich durch Selbstzweifel zu zerfleischen.

*Männer möchten nicht stundenlang - wie Frauen - über ein Problem reden, sie möchten es lieber sofort aus der Welt schaffen.*

## Er macht Schluss

Sie bleibt zurück...

- verzweifelt,
- unglücklich
- und vor allem ratlos.

Natürlich verlassen auch Frauen ihre Partner, statistisch gesehen sogar dreimal häufiger als umgekehrt; doch Frauen geben Warnschüsse ab. Bevor sie gehen, reden sie.

- Mit Engelszungen,
- Tränen in den Augen,
- und/oder Wut im Bauch.

Männer dagegen klagen nicht, versuchen nicht, die Beziehung wiederzubeleben. Sie gehen einfach. Sie haben andere Spielregeln für das Schlussmachen. Aber das ist nicht das Problem,

*das Problem ist, dass die wenigsten Frauen diese Spielregeln kennen*

Frauen denken, Männer sind duldsam. Wenn sie sich nicht in eine andere vergucken, dauert es ewig, bis sie sich davonmachen. Leider falsch. Männer verabschieden sich häufig sogar

*schneller*

als Frauen aus ihren Beziehungen – man merkt es ihnen nur nicht an. Ein Mann, der seine Koffer packt, hat schon lange zuvor die innere Kündigung eingereicht. Ohne Worte, versteht sich. Männer

## *schweigen*

lieber darüber, wenn ihre Liebe schwindet. Während Frauen gerade dann das Gespräch mit dem Partner suchen, ziehen Männer sich zurück: "Ein Mann erträgt heimlich und mit dickem Fell. Wenn er unglücklich ist, wird er lange im Büro bleiben, vielleicht kurz nach Hause zum Umziehen kommen, dann zum Sport gehen oder sich vor den Fernseher setzen".

## **Die 7 Gründe, warum Männer Frauen verlassen**

### **1. Job Stress - Männer wollen Leistung bringen**

Männer kämpfen um Anerkennung, sei es im Beruflichen wie auch in der Partnerschaft. Wenn's im Job knirscht und die Partnerin gleichzeitig signalisiert:

*Du gibst mir nicht, was ich brauche,*

gerät er in Panik. "Dann wird er Ballast abwerfen". Den Druck in Beziehungskonflikten empfindet der Mann als besonders belastend, weil er wenig Übung darin hat, über Konflikte zu reden und dabei Druck abzulassen."

Die Folge: Er kappt die Beziehung. "Sein Job ist sein Selbstbewusstsein". In letzter Zeit hatte ich mehrere Fälle, bei denen Frauen verlassen wurden, weil ihre Partner unter der Wirtschaftskrise litten.

*Stress unterstützt Trennungsvorhaben – vor allem bei Männern.*

Wenn die Partnerschaft gut läuft, dann wird sich der Mann zu Hause entspannen und einen guten Ausgleich zu seiner Arbeit finden.

Wenn es jedoch auch zu Hause kriselt, dann geht die Partnerschaft jetzt häufig in die Knie. Bei Überlastung im Job richten Männer ihre ganze Energie und ihre Kräfte auf die beruflichen Anforderungen. Kommt dann noch Beziehungsstress dazu, ist das häufig der Tropfen, der das Fass zum Überlaufen bringt.

Auch wenn in einer Beziehung jeder gut für sich und seine Bedürfnisse sorgen muss, Zeiten extremer beruflicher Belastung sind nicht geeignet, um Problemgespräche zu führen. Jetzt ist einfach keine Energie für Beziehungspflege vorhanden und wer jetzt klärende Gespräche einfordert, kann sicher davon ausgehen, dass nichts Positives dabei herauskommt. Wenn du deinen Partner liebst, solltest du jetzt besser für Ruhe und eine ausgleichende Atmosphäre sorgen und den Druck nicht durch Probleme wälzen erhöhen. Das hört sich nicht emanzipiert an, soll aber als Maßnahme der Beziehungsarbeit verstanden werden, als Rücksichtnahme, als Versuch, in schwierigen Zeiten zusammenzuhalten, als ein Geben und Nehmen, denn diese Unterstützung sollte natürlich auf Gegenseitigkeit basieren.

Du solltest ihm als Frau den Rücken stärken und diese Phase eine Zeit lang aushalten und ihm zeigen, dass es andere Bereiche gibt, in denen er der Größte ist. Bei dir zum Beispiel. Welches gleichzeitig der nächste gefährliche Fehler ist, den eine Frau begehen kann, so dass der Mann sich vom Staub macht.

## **2. Unaufrichtiges Lob oder wenn er merkt, dass er nicht mehr der Größte ist**

Wenn du ihm das Gefühl gibst, dass er nicht mehr der

*EINE*

unter allen Männern ist, wenn du ihn spüren lässt, dass er nicht mehr der ist/war, der er mal in deinen Augen war. Nämlich der

- Größte
- Stärkste
- Beschützer
- dein sicherer Halt
- deine Mauer usw.

wird er sich still und heimlich Gedanken darüber machen, ob diese Beziehung noch einen Sinn hat oder genauer gesagt, ob es für IHN noch einen Sinn hat, weiter mit dir zusammen zu sein. Wir Männer

haben ein starkes Ego und sehnen uns tief im Herzen immer wieder nach

### *Bestätigung und Anerkennung*

von der Partnerin und viele Frauen wissen das nicht.

Wenn du bei seinen Witzen nur noch die Augen rollst, ihn nicht mehr lobst und ihm Anerkennung schenkst, fällt bei Männern der Vorhang zur Schlusszene. Sie können sich dann so schnell vom Acker machen, dass du es gar nicht begreifst und realisierst.

### *Männer brauchen Lob wie die Luft zum Atmen*

Die Liebe einer Frau messen sie häufig daran, wie oft sie von ihr gelobt werden.

Dieses natürliche Bedürfnis der männlichen Psyche wird von Frauen oft unterschätzt.

Gerade solche Dinge wie

- Nörgeln
- Meckern
- Verbessern wollen

führen häufig dazu, dass Männer sich von der Partnerin nicht mehr geliebt fühlen.

Natürlich geben es die meisten Männer nicht gerne zu, dass sie sich nach Bestätigung von der Partnerin sehnen.

Viele Männer, mit denen ich rede, nennen mir als Trennungsgrund sehr oft:

*„Ich habe nicht das Gefühl, am wichtigsten für sie zu sein.“*

Männer wissen es zu schätzen, wenn Frauen ihnen das Gefühl geben, dass sie sie brauchen. Du musst dafür auf nichts verzichten, sondern dich einfach manchmal wie ein hilfloses Mädchen oder eine Dame benehmen. Überlasse ihm von Zeit zu Zeit die Führungsrolle.

Lass ihn den Fernseher an eine andere Stelle schieben oder das Bild aufhängen, obwohl du es auch selber machen könntest. Bedanke

dich anschließend. Du kannst ihn auch mal öfter die Rechnung beim Abendessen bezahlen lassen. Das hilft ihm, sich wie ein Mann zu fühlen und dem sozialen Bild von sich gerecht zu werden.

### 3. Äußerliche Veränderung der Partnerin

Ein weiterer Punkt, der bei Männern den Ausschlag für eine Trennung gibt, sind starke äußerliche Veränderungen der Partnerin, z.B. in Form von:

- deutlicher Gewichtszunahme
- ungeschminkt
- Haare nicht gestylt
- Kleidung (Jogginghose statt einem schönen Kleid)

Vergiss niemals: Ein Mann fühlt sich einfach besser und auch in seiner Männlichkeit bestätigt, wenn er eine hübsche und attraktive Frau an seiner Seite hat. Wir Männer sind einfach manchmal triebgesteuert und schauen einer hübschen Frau hinterher, aber wenn sich der Mann bewusst ist, dass er eine genauso hübsche, wenn nicht sogar noch hübschere Frau an seiner Seite hat, wird er nie auf den Gedanken kommen, die Beziehung zu beenden.

Viele Frauen haben die Einstellung, dass sie für ihren Mann nichts mehr tun müssen, wenn sie erst mal verheiratet sind.

Sie haben die Einstellung, dass der Mann sie so lieben sollte, wie sie sich gerade geben. Natürlich stimmt das auch bis zu einem gewissen Grad, aber wenn es zur Routine wird und du dich für deinen Partner nicht mehr herrichst, stylst und dich gehen lässt, wird der Mann gewollt oder ungewollt sich nach hübscheren Frauen umschaun und früher oder später entstehen dadurch Streitereien, die dann wiederum zur einer Trennung führen können bzw. führen werden.

Lässt du dich gehen, signalisierst du deinem Mann damit, dass er dir nicht mehr so wichtig ist und es sich für ihn nicht lohnt, sich für ihn zu bemühen! Dadurch verliert man gleichzeitig auch den Respekt voreinander!

Oft höre ich von Männern auch, dass der Trennungsgrund darin bestand, dass die Frau entweder zu behaart war oder auf Hygiene keinen Wert gelegt hat.

Deine Fähigkeiten und Fertigkeiten werden nicht mehr ausgeschöpft. Dein Selbstwertgefühl schwächt sich zusehends. Wenn du dich nicht mehr gut um deinen Körper kümmerst, kannst du gesundheitliche Probleme bekommen.

Außerdem ziehen Frauen ihr Selbstwertgefühl häufig aus ihrer Attraktivität und der Anerkennung durch den Partner. Deshalb achte mehr auf dein Äußeres.

#### **4. Grenz ihn nicht ein und lass ihm seinen Freiraum**

Ein weiteres häufiges Missverständnis zwischen den Geschlechtern ist, dass Männer zu stark offenbarte Emotionen einer Frau meist als

*Schwäche*

interpretieren.

Besonders in der Anfangsphase einer Beziehung kann dies zu einer raschen Trennung führen.

Auf einer unbewussten Ebene hat der Mann

*Angst*

dass eine emotionale Frau nicht klarkommt mit dem Leben und deshalb als Partnerin nicht geeignet ist.

Auch ein starkes Bedürfnis der Frau, viel Zeit miteinander zu verbringen, kann als "Klammern" und dementsprechend als emotionale Schwäche interpretiert werden.

*Männer bevorzugen unabhängige Frauen, die ein ausgefülltes Leben führen*

**⇒ Männer wollen die eigene Frau immer wieder erobern, auch in der Partnerschaft**



Männer geben häufig als Trennungsgrund an, dass sie sich von ihrer Partnerin

*engeengt*

fühlen. Es wird häufig berichtet, dass die Partnerin **sehr viel Zeit** gemeinsam verbringen will, **das Zurückstellen** der eigenen Hobbys fordere und kaum mehr **Freiraum** für die Persönlichkeit lasse.

Wenn der **Druck** zu groß wird, sehen viele Männer in einer Trennung die einzige Möglichkeit, ein Stück Freiheit wiederzuerlangen, auch wenn sie die Partnerin eigentlich **lieben und** auch in einer Beziehung **leben** möchten!

Als Frau solltest du hierzu wissen, dass das weibliche Geschlecht häufig ein größeres Bedürfnis nach Nähe und Zweisamkeit hat als der Mann.

Für viele Frauen ist es der **größte Ausdruck von Liebe**, wenn ein Paar möglichst viel der gemeinsamen Zeit miteinander verbringt – während genau das bei vielen Männern **Einengungsgefühle** auslöst und Druck erzeugt.

Männerfreiheit ist nicht nur ein Wort. Er braucht seine Freiheit, allein oder mit Buddies, kleine Adrenalinkicks, gern auch mit dir zusammen – aber eben nicht immer.

## 5. Meckern und Verändern wollen

Ein häufiges Missverständnis in Beziehungen ist der Versuch vieler Frauen, den eigenen Mann zu

- verbessern
- umzuerziehen.

Das Problem hierbei ist, dass dies von Männern nicht nur als Meckern empfunden wird, sondern in vielen Fällen auch als fehlende Akzeptanz.

Es ist tatsächlich so, dass Männer die Liebe einer Frau häufig daran messen,

*wie oft sie von dieser gelobt werden.*

Das Verändern wollen führt aber genau ins Gegenteil:

*Der Mann fühlt sich, so wie er ist, nicht mehr von der Frau geliebt.*

Auch das **ständige Meckern** kann einen Mann dazu bringen, die Beziehung zu beenden, obwohl er die Frau noch liebt. Denn wenn ein Mann bei fast allem was er macht, tut und sagt, von dir **verbessert** wird, du seine Meinung nicht akzeptierst und immer deinen

Senf dazu gibst, wird der Mann irgendwann, das sei dir gesagt, in naher Zukunft die Flinte ins Korn werfen und gehen.

Genauso, wie du willst, dass dein Mann dir besser zuhört, lerne auch du, deinem Partner aktiver zuzuhören.

Meckere nicht bei jeder Kleinigkeit, auch wenn du es ihm bereits mehrmals gesagt hast.

Wenn er dich wirklich liebt und ihm die Partnerschaft mit dir wichtig ist, so wird er auch von alleine **verstehen und lernen**, was dich an ihm stört und es ändern.

*Ein Mann, der dich liebt, wird also versuchen, die Probleme zu lösen.  
Tut er das nicht, liebt er dich auch nicht. So einfach ist das.*

Viele Frauen verstehen das nicht und denken, wenn sie es oft genug wiederholen und immer Kritik äußern, er es irgendwann verstehen wird.

Ich muss dich leider **enttäuschen**, so ganz genau ist es nicht. Vielleicht wird der Mann dir in dem Moment zustimmen, aber nicht, weil er mit dir einer Meinung ist, sondern weil er einfach KEINEN Bock hat, sich wieder mal eine Predigt anzuhören. In seinem Kopf hat er es nicht eingesehen oder akzeptiert, was du ihm sagen wolltest.

*Männer sind keine großen Redner, sie sind Problemlöser*

Hör auf, alles an ihm verändern zu wollen, du hast ihn schließlich so kennengelernt, akzeptiert und zu deinem gemacht. Viele Frauen wollen ihren Freund, Partner, Ehemann usw. nach ihren eigenen Vorstellungen und Wünschen verändern bzw. umformen und ihn sich quasi zurechtbiegen. Aber dies ist ein fataler Fehler, den eine Frau machen kann, und leider machen es in letzter Zeit sehr viele Frauen.

Ein Mann ist kein Gegenstand, er ist mit allem, was er an sich hat, mit seinen guten und schlechten Seiten individuell und einzigartig und genauso solltest du ihn auch akzeptieren, lieben und schätzen lernen!

Sei du nicht eine von denen, die ständig von unten bis oben alles an ihrem Partner ändern möchte.

Am Aussehen:

- Frisur
- Kleidung
- Schuhe usw.

Am Charakter:

- Redensart
- Verhaltensart

z.B. wie er am Tisch sitzen bzw. wie er essen soll (Messer & Gabel)! Es ist der größte Fehler, den du machen kannst, und der sicherste Weg, ihn von dir zur Trennung zu bewegen, wenn du ständig versuchst, etwas an ihm zu ändern!

Würde es dir gefallen, wenn er an allem an dir rumnörgelt, an deinem Aussehen, deiner Figur, Oberweite, Haare, wenn er ständig dich mit anderen Frauen vergleicht und sagt, wenn du die und die Dinge hättest wie Frau X.Y. ???? Mit Sicherheit würde dir das nicht gefallen und was auch noch schlimmer wäre, du würdest dich als Frau auch nicht mehr attraktiv fühlen.

Daher hör auf damit, das was du nicht willst, das man an dir praktiziert, es an deinem Partner auszuüben, denn das kann nur

schief gehen - auch wenn du vielleicht der Auffassung bist, das würdest Du nicht tun und falls doch, dann nur in einem gesunden Maße.

Aber wir Männer sind, so stark wir manchmal nach außen wirken mögen, in unserem tiefsten Inneren sehr

*verletzlich und angreifbar.*

Wenn eine Frau uns also zu oft oder zu stark kritisiert, werden wir uns emotional von ihr distanzieren und irgendwie einen Weg finden, das Weite zu suchen. Wir werden es ihr wahrscheinlich nicht mal sagen, weil wir nicht zugeben wollen, dass wir gekränkt sind. Wir werden einfach nach einem Weg suchen, die Beziehung zu beenden.

*Wenn du deinen Blick nur noch auf das lenkst, was dich an deinem Partner stört, besteht die Gefahr, dass du das, was für deinen Partner und eure bestehende Partnerschaft spricht, übersiehst.*

## **6. Wenn im Bett nichts mehr läuft**

Es läuft nicht mehr im Bett. Wenn euer Liebesleben nur noch kalter Kaffee ist und euer Sexleben vom Alltag aufgefressen wird, hat dein Mann das Gefühl, dass du ihn nicht mehr so zu schätzen weißt wie früher. Wenn dein Mann zuhause also nicht mehr das bekommt, was er früher mal gewohnt war, ist die Gefahr größer, dass er es sich woanders sucht.

*Für jeden vierten Mann ist eingeschlafene Sexualität ein Trennungsgrund.*

**Unbefriedigte Lust** und **das Gefühl, als Mann nicht mehr wahrgenommen zu werden**, lassen einen Mann schnell an der Beziehung zweifeln. Meist ist jedoch der Sex nur die Spitze des Eisberges. Denn läuft es insgesamt gut, bleibt auch die Sexualität lebendig.

Die Basis für gelungenen Sex ist jedoch bei Männern und Frauen unterschiedlich:

*Männer finden im Sex Entspannung, während Frauen sich erst entspannen müssen, um erfüllenden Sex zu haben.*

Das Problem liegt also selten im Sex alleine, sondern in der gesamten Atmosphäre, die in der Partnerschaft herrscht.

Wenn der Mann sich mehr sexuelle Aktivität wünscht, fühlt sich die Partnerin häufig unter Druck und hat dadurch noch weniger Lust. Eine Spirale, die sich schnell immer weiter abwärts schraubt.

Das Thema Sexualität zu entschärfen und mit mehr Humor zu nehmen, ist der erste Schritt, den du unternehmen könntest. Mach dir bewusst, dass Sexualität nicht gleichbedeutend mit Geschlechtsverkehr ist. Ratgeber zum Thema sind kein Allheilmittel, können aber hilfreiche Anregungen geben.

*Für Männer ist Sex einfach etwas anderes als für Frauen. Er muss nicht zwangsläufig etwas mit Gefühlen zu tun haben.*

Es ist ganz einfach:

*Männer brauchen Sex*

Händchenhalten, Kuscheln und Reden tun Männer nur Frauen zuliebe.

Das heißt aber auch:

*Du kannst deinem Partner höchstens ein oder zwei Monate Sex vorenthalten, dann sucht er sich ihn woanders.*

Natürlich verstehen Männer, wenn du z.B. ein Baby bekommen hast und der Arzt es dir verboten hat, in den nächsten sechs Wochen Sex zu haben. Doch auf Dauer lassen sie sich nicht mit solchen Ausreden abspeisen.

Vergiss nicht: FLAUTE IM BETT ist eine große Gefahr. Nichts treibt Männer schneller und sicherer in fremde Arme. Nicht nur aus Lust, sondern auch aus dem Bedürfnis, als Mann wahrgenommen zu werden.

## 7. Zu Impulsiv

Ewige Dramen, Eifersuchtsanfälle – das schockt die Männer! Wenn du deinen Freund oder Mann zum Mittelpunkt deines Lebens machst und emotional von ihm abhängig bist, wird das auf Dauer einen Mann erschrecken! Wenn du zu allem ja sagst, wird der Mann die Lust an dir und der Beziehung verlieren. Er sieht es nicht mehr nötig, für die Beziehung zu kämpfen. Schließlich bekommt er ja alles, was er will von dir, zu allem erhält er ein JA und denkt sich, dass er mit dir tun und lassen kann, was er will, aber du trotzdem an seiner Seite bleibst.

Vielleicht ist der Mann deine erste große Liebe oder nach einer enttäuschenden Beziehung denkst du, nun den richtigen Mann gefunden zu haben, und da du ihn nicht verlieren willst, tust du alles, was er dir sagt, weil du denkst, dadurch den Mann an dich zu binden und ihn nicht zu verlieren. Aber genau das Gegenteil bewirkst du mit deinem Verhalten, wenn du ihm in jeder Hinsicht zustimmst und nie deine Meinung sagst, weil du Angst hast, ihn zu verlieren.

Was dagegen hilft? Die „Eigene Traumata verarbeiten, lerne dich selbst zu mögen und dich in keine Abhängigkeit zu stürzen – und vor allem gelassener sein.“

Männer wissen es zu schätzen, wenn Frauen ihnen das Gefühl geben, dass sie sie brauchen. Sie müssen dafür auf nichts verzichten, sondern sich einfach manchmal wie ein hilfloses Mädchen oder eine Dame benehmen. Überlasse ihm von Zeit zu Zeit die Führungsrolle.

Frauen mögen sich selbst nicht, vergleichen sich ständig mit anderen und viele Frauen wissen nicht, dass der Selbsthass unattraktiv macht. Einen Mann nervt es, wenn seine Freundin oder Frau ständig über andere Frauen herzieht.

*Wir Männer wollen „jagen“ und nicht gejagt werden. Daher sollte eine Frau etwas „Geheimnisvolles“ an sich haben.*

## Was kannst du als Frau tun?

Was kannst du nur tun, um dem drohenden Aus deiner Beziehung vorzubeugen? Ich empfehle den Einsatz einer typisch weiblichen Waffe:

*der Intuition.*

Frauen haben ausgezeichnete Antennen. Eigentlich spürst du es, wenn mit deinem Mann etwas nicht stimmt – nur manchmal wollt ihr es nicht wahrhaben.

Seine Reizbarkeit in letzter Zeit, seine Zerstreutheit, sein hartnäckiges Schweigen. Solange er noch keine einsame Entscheidung getroffen hat, hast du die Chance, das Beziehungsschiff wieder auf Kurs zu bringen. Oberstes Gebot:

*Besonnen und nicht panisch reagieren*

Männer flüchten lieber, als Krisengespräche zu führen, also dränge ihm keine knallharte Aussprache auf. Besser:

*eine positive Grundstimmung schaffen*

Er soll sich wohlfühlen mit dir. Lächele mit ihm, sag ihm, was du an diesem Tag an ihm gerade besonders magst, streichele ihn mit Worten. Das kann man, ohne sich dabei zu verbiegen – du liebst ihn ja, willst ihn nicht verlieren. Ihm das zu zeigen, klärt die Luft zwischen euch schon mal gewaltig. Und schafft eine Atmosphäre, in der selbst Männer gern reden.

Gesprächsregel Nummer eins:

*Keine Vorwürfe!*

Keine "Du machst nie"-Sätze. Stattdessen:

*Bringe dein Anliegen vor.*

Beispiel: "Ich finde es so schade, dass wir in letzter Zeit so wenig miteinander unternommen haben." Was hilft:

*Halte die ganze Zeit seine Hand.*

Dabei ist es nahezu unmöglich, in einen ätzenden Streit zu verfallen. Eine Schwäche, die Frauen trotz ihres Einfühlungsvermögens vielleicht nicht erkennen:

*sein Mangel an Belastbarkeit.*

Sofort schlagen alle Warnlampen an, wenn er Stress im Job hat. Und dann bloß nicht mit überflüssigen Problemgesprächen kommen oder den Druck auf ihn durch Forderungen erhöhen." Gib ihm, was er jetzt besonders dringend braucht:

- Ruhe
- Zärtlichkeit
- Anerkennung

Das klingt nach Ehetipps aus den fünfziger Jahren, nach Heimchen am Herd? Keinesfalls.

Es ist nur ein Stück notwendige Beziehungsarbeit:

*den Partner verwöhnen – und sich damit langfristig auch etwas Gutes tun.*

"Do ut des" hieß das bei den Lateinern, übersetzt:

*Ich gebe, damit du mir irgendwann auch mal wieder etwas gibst.*

Was zwei Menschen brauchen, um weiterhin gemeinsam durchs Leben zu gehen:

- Liebe
- Zuwendung
- das Gefühl, zusammenzugehören
- und sich in schwierigen Zeiten den Rücken zu stärken

Nicht loslassen. Wer verlassen wird, liegt emotional am Boden und erwartet, dass der ehemals liebende Partner Mitleid hat. Doch das Leid des Verlassenen und das schlechte Gewissen treiben den anderen noch weiter weg. Wenn du deinen Partner zurückgewinnen willst, dann lass ihn ziehen und mach den Anschein, dass es dir gut geht. Gib der Sehnsucht eine Chance.



## Beziehungstipps

Für jeden Streit gibt es Gründe und Ursachen. Versuche nicht, einen Schuldigen zu finden, sondern versuche, getrennt voneinander herauszubekommen, was wirklich zu dem Streit geführt hat. Findet gemeinsam einen Kompromiss, bei dem sich niemand ausgenutzt oder unterdrückt fühlt. Nur so vermeidet ihr, gleich wieder einen neuen Konflikt zu verursachen.

### 1. Humor und lachen

Gemeinsame positive Erfahrungen stärken das Zusammengehörigkeitsgefühl und den Wunsch, Zeit miteinander zu verbringen. Gemeinsames Lachen entspannt und hilft, Konflikte zu entschärfen.

### 2. Erinnerungen wachhalten

Ruft öfter mal gemeinsame positive Erlebnisse in Erinnerung – nutzt den „Weißt du noch-Effekt“. Glückliche Beziehungen haben viele solcher Momente erlebt.

### 3. Alltagsrituale pflegen

Gemeinsames Kochen, ein Spaziergang oder ein Mittagsschläfchen sind schöne Rituale, die Stress in der Beziehung vermeiden helfen.

### 4. Komplimente machen

Wenn du nach dem suchst, was dich am Partner stört – führt das über kurz oder lang in eine Beziehungskrise. Macht Komplimente, lobt euch oder schenkt euch kleine Gesten, wie eine Berührung oder ein Streicheln. Verlustängste in der Partnerschaft kommen so erst gar nicht auf.

### 5. Miteinander reden

Eine Beziehung lebt vom Austausch. Einsam in der Beziehung fühlt man sich nur dann, wenn man nicht mehr miteinander über Erlebnisse, Gedanken und das, was einen bewegt, spricht.

## 6. Freiräume lassen

Wer allzu sehr klammert, kann seine Beziehung aufs Spiel setzen. In glücklichen Partnerschaften unternehmen die Partner auch mal alleine etwas und können dann von ihren neuen Eindrücken erzählen.

## 7. Gemeinsame Ziele

Pflegt euer Zusammengehörigkeitsgefühl und entwickelt gemeinsame Pläne – ob Urlaub, Feste für Freunde oder die Umgestaltung der Wohnung.

## 8. Ärger äußern

Lob und Komplimente sind wichtig, aber auch über das, was euch an eurem Partner ärgert oder stört, solltet ihr euch aussprechen. Lasst ab und zu auch den Ärger raus – umso intensiver könnt ihr dann wieder Liebesgefühle empfinden.

### **Männer Wunschliste Top 5**

1. Klare Worte
2. Anerkennung
3. Keine Geschenke aussuchen zu müssen
4. Ruhe & Entspannung
5. Frau & Mütterlichkeit

## Fazit

Entschließt sich der Mann zur Trennung, so geschieht dies wohlüberlegt. Gute, handfeste Gründe liegen vor, der Schlussstrich lässt sich logisch nachvollziehen und ist hundertprozentig der richtige, finale Schritt.

Männern fällt es grundsätzlich nicht so schwer wie den meisten Frauen, dem Partner ein für alle Mal Lebewohl zu sagen. Das liegt jedoch weder an genetisch bedingter Herzlosigkeit, noch lässt es sich mit unserer naturgemäß stärker ausgeprägten rationalen Denkweise begründen.

Tatsache aber ist, dass wir uns schneller trennen und dabei weniger leiden als unsere weiblichen Gegenstücke. Vielleicht, weil es so von uns Männern erwartet wird. Hierbei spreche ich von einer gesellschaftlich gewachsenen Erwartungshaltung, die auf einer modernen Version des altertümlichen Bildes vom starken, unverletzlichen Geschlecht beruht, das keine Gefühle zeigt.

Menschen verbinden mit Lebensglück eine zufriedenstellende Partnerschaft noch vor Gesundheit und beruflichem Erfolg.

Ansprüche beider Partner an die Beziehung sind gestiegen; wenn diese nicht erfüllt werden, ist es leichter, sich zu trennen, als die Ansprüche zu ändern.

Kämpfe um deine Partnerschaft. Zieh Bilanz: Notiere dir: Wie sieht meine ideale Partnerschaft aus? Was davon ist jetzt verwirklicht? Worauf bin ich bereit zu verzichten und was brauche ich unbedingt?

Sprich mit deinem Partner über deine und seine Wünsche. Möglicherweise kennt er deine Wünsche nicht oder weiß nicht, wie er sie verwirklichen soll.

Und vielleicht ist auch er unzufrieden und bereit, das Feuer der Beziehung neu zu entfachen.

Oft ist es so, dass wir unseren Partner mit einem dicken Vorurteil betrachten, dass er nämlich ein schlechter Partner ist, z.B.

- nicht genügend für uns tut
- uns nicht zuhört
- nicht respektiert
- sich nicht für uns interessiert
- nur mit uns streitet, usw.

Generell ist es so, dass wir das, worauf wir unseren Blick richten, auch mit großer Wahrscheinlichkeit finden. Suchen wir nach Nachteilen in unserer Partnerschaft, werden wir diese finden.

So kann unser Partner "**keinen Stich mehr bei uns machen**" und wir kommen zu der Schlussfolgerung, nur ein neuer Partner verspreche uns eine Verbesserung unserer Lage.  
Daher kann ich jedem in festen Partnerschaften nur raten:

*Geht Probleme in der Liebesbeziehung rechtzeitig an.*

Verlass dich nicht darauf, dass es der andere macht, mach du den ersten Schritt. Tu es in erster Linie für dich selbst, vergiss nicht, es ist der Mann, den du über alles liebst oder

mal geliebt hast, für den du Schmetterlinge im Bauch hattest, auf der 7 Wolke schwebtest. Und wenn ihr Kinder habt, **tut es euren Kindern zu liebe**. Denn eins sollte klar ein, dass meistens die Leidtragenden die Kinder sind, die unter einer Trennung zu leiden haben.

Sprich mit deinem Partner über das, was dich bedrückt oder eurer Beziehung schadet.

Kommunikation ist das wichtigste Instrument, um eine Partnerschaft lebendig zu halten.

Und obwohl du alles Erdenkliche, was aus deiner Hand kam, getan hast, aber trotzdem verlassen wurdest, dann lass den Kopf nicht hängen, verarbeite deinen Schmerz. Denn Trauerarbeit ist wichtig. Dinge, die nie aufgearbeitet wurden, schleppst du als schweren Rucksack mit dir herum. Deshalb:

*Heul ruhig und erlaube dir zu leiden.*

Das ist für viele schwer zu akzeptieren. Vor allem Menschen, die mit beiden Beinen im Leben stehen und immer alles unter Kontrolle haben, haben ein großes Problem damit, sich plötzlich in der Opferrolle zu sehen. Aber wenn du deinen Schmerz wirklich ausgelebt hast, wirst du dadurch gestärkt herausgehen und ich bin mir sicher, dann wirst du sehr bald schon alles so halb schlimm sehen, wie es am Anfang aussah.

Die Zeit heilt einfach die Wunden, es ist so und es wird immer so bleiben, natürlich wird man vielleicht nicht alles vergessen können,

da und hier wird man ein Gedanken an den Ex verschwenden, aber es ist dann nicht mehr so schmerzlich. Ich persönlich finde Erfahrungen/Erinnerung eine wunderbare Sache, denn man war in der Zeit, in der man mit der Person zusammen war, glücklich. Daher solltest du einfach nur dankbar für die Zeit sein, die du mit diesem Menschen in der glücklichen Phase eurer Beziehung verbringen konntest und es in deiner Erinnerung belassen. Dadurch schöpfst du Kraft und Hoffnung für die Zukunft.

Nur wenn wir nicht gegenseitig aneinander ziehen und den Partner nicht nach unseren Vorstellungen formen wollen, kommen Gefühle der Geborgenheit und Liebe auf.

Die richtige Mischung aus Nähe und Distanz macht eine gute und dauerhafte Beziehung aus. Freiräume sind wichtig, sonst erstickt die beste Beziehung.

*Ich wünsche dir den Mut, deine Wünsche zu äußern, und die Bereitschaft, die Unterschiedlichkeit deines Partners zu akzeptieren.*

*Dein Darius Kamadeva*