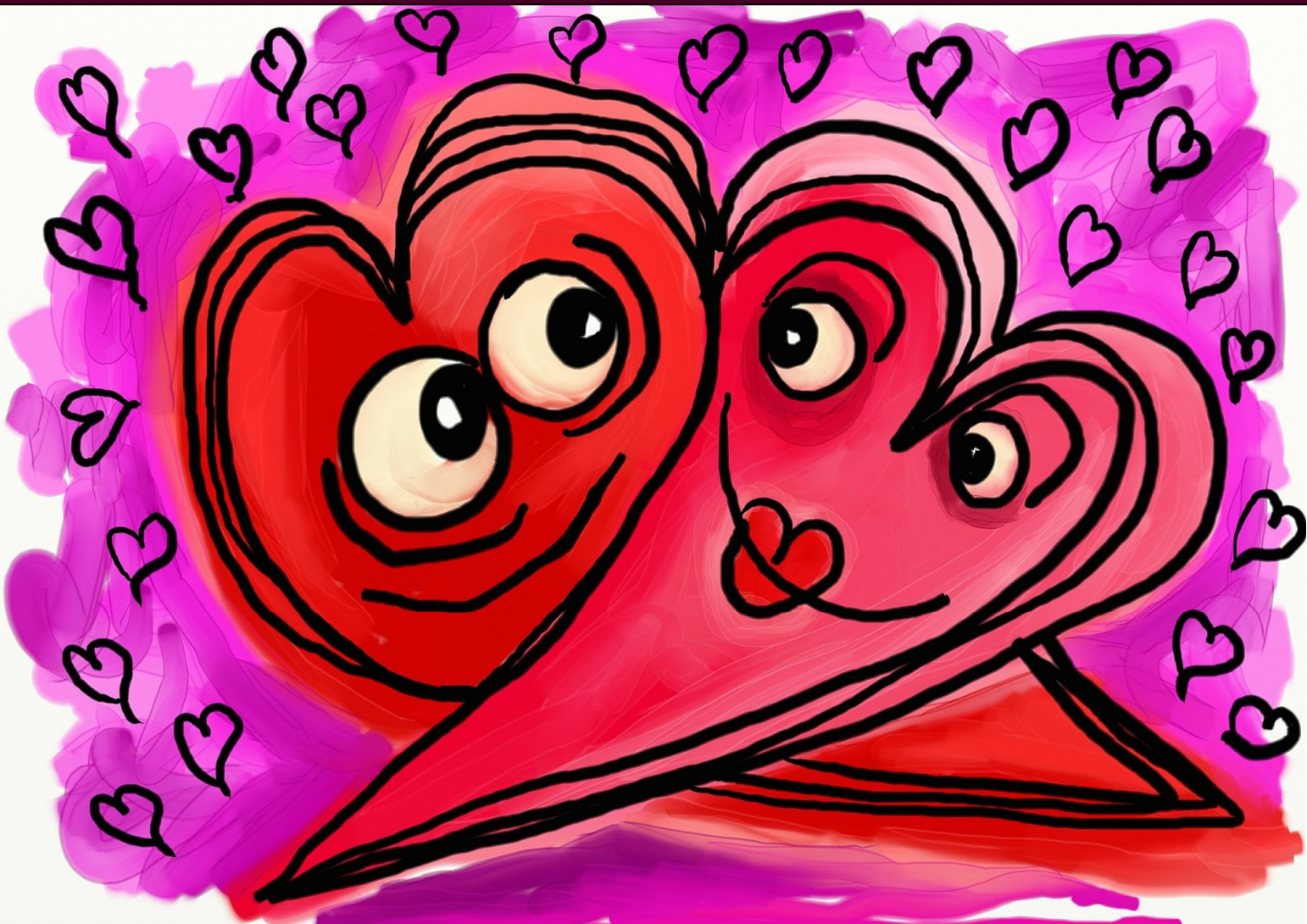


# Männer

in Affären, Dating,  
Beziehungen

Band 2 aus der Reihe: Von der Affäre in die Beziehung

Silke Setzkorn



Ein tiefer Blick hinter die Kulissen  
für alle zauberhaften Frauen,  
die Männer und sich selbst  
in Affären, Beziehungen und beim Dating  
besser verstehen wollen.

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

© 2021 Silke Setzkorn, 1. Auflage

**Herstellung und Verlag:** BoD – Books on Demand, Norderstedt

**ISBN:** 978-3-753-44375-1

**Lektorat:** Die Textretter, Meerbusch

**Bildnachweis:** Umschlagsfoto von Prawny auf Pixabay

**Copyrightinweis:** Das gesamte Werk ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte sind vorbehalten. Jegliche von der Autorin nicht genehmigte Verwertung ist unzulässig. Dies gilt auch für die Weitergabe und Verbreitung per E-Mail, Datenträgern oder sonstigen Datenübermittlungs-technologien als auch durch Film, Funk, Fernsehen, fotomechanische Wiedergabe, Tonträger jeder Art, elektronische Medien sowie Übersetzungen oder einem auszugsweisen Nachdruck.

Die unerlaubte und unrechtmässige Weitergabe, Vervielfältigung und Verbreitung wird strafrechtlich und zivilrechtlich verfolgt und führt zu Schadenersatzansprüchen.

Dritte, die in den Besitz dieses Dokuments bzw. Datei und seiner Inhalte kommen, werden darauf hingewiesen, dass es sich hier um vertrauliches und urheberrechtlich geschütztes Material handelt.

**Allgemeiner Hinweis:** Die Inhalte und Empfehlungen in diesem Buch dienen der Information und werden zur persönlichen Weiterbildung zur Verfügung gestellt. Sie dienen nicht dem Ersatz eines Arztes oder Therapeuten. Eine Haftung irgendeiner Art seitens der Autorin für etwaige Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

## Über dieses Buch:

Warum ziehen sich Männer häufig in der Kennenlernphase aus dem Kontakt zur Frau zurück? Verlieben sich Männer in Frauen über intensiven Sex? Unter welchen Umständen lösen sich verheiratete Männer für die Geliebte aus ihren Ehen? Welche unterschiedlichen Phasen durchlaufen sie im Ablöseprozess von der Ehefrau? Woran scheitern die Geliebten und Zweitfrauen? Gehen Männer in Affären mit vergebenen Frauen? Woran können Frauen das echte Interesse von Männern erkennen? Worin unterscheiden sich Frauen und Männer in der Kennenlernphase, in Affären und Beziehungen? Warum wollen Beziehungen heutzutage nicht mehr richtig klappen?

In diesem Buch geht es um die Gefühle, Hoffnungen und Wünsche von Frauen in der Liebe. Und wie Männer sich weibliches Wunschdenken zu Nutze machen. Dieser Ratgeber soll Frauen als wertvoller Begleiter in eine feste Beziehung dienen.

Bei Problemen in der Liebe, einer Affäre, in deiner Partnerschaft oder Ehe und natürlich auch beim Dating kannst du dich gerne persönlich von mir beraten lassen. Du findest mich unter: [www.silke-setzkorn.de](http://www.silke-setzkorn.de)

Von Herzen

Silke Setzkorn

Hamburg, im März 2021

# Inhalt

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Vorwort</b>   | <b>8</b>  |
| Die geistigen Gesetze zwischen Mann und Frau                 | 9         |
| Männer halten an Beziehungen wieder fest                     | 12        |
| <b>Feststecken in unglücklichen Ehen</b>                     | <b>18</b> |
| <b>Profile der «Betrüger»</b>                                | <b>23</b> |
| Verheirateter, unreifer Mann                                 | 23        |
| Verheirateter, gewissenloser Mann                            | 25        |
| Verheirateter, unglücklicher Mann                            | 26        |
| Böser Single-Wolf  | 27        |
| Verirrter Hirsch   | 28        |
| <b>Wann Männer ihre Ehen beenden</b>                         | <b>29</b> |
| <b>Die vier Phasen der Abnabelung</b>                        | <b>31</b> |
| Phase 1  | 32        |
| Phase 2  | 33        |
| Phase 3  | 34        |
| Phase 4  | 35        |
| Die goldene Regel  | 36        |
| <b>Warum Zweitfrauen scheitern</b>                           | <b>39</b> |
| <b>Gründe, die gegen die Geliebte und Zweitfrau sprechen</b> | <b>45</b> |
| <b>Männer in der Rolle als Zweitmann</b>                     | <b>50</b> |
| <b>Kämpfen um einen vergebenen Mann</b>                      | <b>55</b> |
| Geschichte von Linda   | 55        |

|  |            |
|--|------------|
| <b>Die Anziehungskraft verheirateter Männer</b>                                | <b>59</b>  |
| <b>Die Irrtümer in Liebe und Affären</b>                                       | <b>64</b>  |
| <b>Was ein Mann an Intensität beim Kennenlernen<br/>wirklich fühlt</b>         | <b>70</b>  |
| Geschichte von Fiona   | 70         |
| Geschichte von Maren   | 74         |
| Geschichte von Eva   | 76         |
| <b>Exklusivität in der Kennenlernphase</b>                                     | <b>79</b>  |
| Geschichte von Monika  | 83         |
| <b>Warum intensiver Sex beim Kennenlernen selten<br/>in eine Bindung führt</b> | <b>85</b>  |
| Geschichte von Maria   | 90         |
| Geschichte von Anja  | 92         |
| Geschichte von Olivera   | 93         |
| <b>Können Männer generell über Sex für eine Beziehung<br/>gewonnen werden?</b> | <b>96</b>  |
| Geschichte von Stefanie  | 97         |
| Geschichte von Sandra  | 99         |
| Geschichte von Nadja   | 103        |
| <b>Die Kombination aus körperlicher und<br/>seelischer Intensität</b>          | <b>107</b> |
| Geschichte von Daniela   | 108        |
| <b>Warum Männer keine Sicherheit in der<br/>Werbephase brauchen</b>            | <b>110</b> |
| Geschichte von Lisa  | 112        |

|  |            |
|--|------------|
| <b>Lassen sich Männer wirklich erobern?</b>          | <b>115</b> |
| Geschichte von Annabelle                             | 115        |
| <b>Einen Mann am besten wie einen Mann behandeln</b> | <b>119</b> |
| Geschichte von Kara                                  | 119        |
| <b>Die Kopfkinos der Frauen</b>                      | <b>124</b> |
| Geschichte von Rebekka                               | 126        |
| <b>Wenn Frauen zu sehr lieben</b>                    | <b>129</b> |
| Geschichte von Sonja                                 | 129        |
| Geschichte von Greta                                 | 132        |
| <b>Männer ohne ernsthaftes Interesse</b>             | <b>137</b> |
| Geschichte von Jane                                  | 137        |
| <b>Mr. Right</b>                                     | <b>140</b> |
| Geschichte von Marina                                | 140        |
| <b>Das Verhalten eines verliebten Mannes</b>         | <b>142</b> |
| <b>Über die Autorin</b>                              | <b>144</b> |

## Vorwort

Dieses Buch ist für die Frauen geschrieben, die unglücklich in der Liebe sind, weil sie zum Beispiel immer wieder an «den Falschen» geraten. Sie verlieben sich in verheiratete oder vergebene Männer oder auch in solche, die an einer Beziehung nicht ernsthaft interessiert sind.

In meinem ersten Buch «*So lieben Männer in Affären*» geht es darum, dass Frauen lernen können, die Gefühle und das Verhalten von (vergebenen) Männern von Beginn des Kennenlernens an richtig einzuschätzen. Anhand diverser Beschreibungen und Beispiele in meinem Erstlingswerk konnten Leser folgende Fragen für sich klären: Verliebt sich der (verheiratete) Mann gerade wirklich in mich oder spielt er mir etwas vor? Hat er echte Gefühle für mich oder tut er mir gegenüber nur so, um an sein Ziel (Sexualität) zu kommen? Woran erkenne ich, ob er mich als One-Night-Stand, als Affäre oder als eine Beziehungskandidatin sieht? All diese Fragen werden von mir in meinem ersten Band aus der Reihe: «*Von der Affäre in die Beziehung*» geklärt.

In meinem zweiten Buch betrachte ich das Ganze aus einem anderen Blickwinkel heraus. Frauen verstehen Prozesse und Interaktionen von Männern häufig anders, als sie tatsächlich gemeint sind. Mann und Frau verhalten sich in Affären, in Beziehungen und auch beim Dating völlig unterschiedlich. Und daher reagieren Frauen auf das Verhalten des Mannes oftmals geschockt und wütend. Sie nehmen den Mann und die Situation eben aus der Sicht einer Frau wahr. Es wird also Zeit, dass Frauen den Mann anders und damit richtig einzuschätzen lernen und die Situation auch aus der Sicht eines Mannes wahrnehmen können.

In welche Frauen verlieben sich Männer? Was trägt dazu bei, dass die Frau «die Eine» für den Mann ist? Was führt in eine Beziehung und was nicht?



Was können Frauen wirklich tun, um ihren Herzensmann zu knacken? Was wird ihnen «falsch» von ihren Freunden, anderen Männern und ihren Müttern vermittelt? Welche Möglichkeiten haben Frauen, um den Mann ihres Herzens für sich zu gewinnen? Wie kann eine Frau die unterschiedlichen Profile und Charaktere der Männer erkennen, an denen sie regelmäßig scheitert?

Warum greifen die modernen weiblichen Eroberungsmaßnahmen aus der Gegenwart bei Männern nicht wirklich? Unter welchen «geistigen Gesetzen» erfolgt überhaupt der Eroberungsakt des Mannes und garantiert quasi das Bestehen einer Partnerschaft?

Den in diesem Buch aufgeführten Geschichten von Frauen liegen reale Situationen zugrunde. Diese und ihre Namen sind jedoch zum Schutz der Betroffenen verfremdet.

## **Die «geistigen Gesetze zwischen Mann und Frau»**

Vielen von uns sind die geistigen Gesetze sogar bewusst, wir messen ihnen jedoch nicht die gleiche Bedeutung zu, wie es noch die Generation unserer Eltern tat. Sie haben sich an ihnen deutlich stärker orientiert. So manche Mutter hat an ihre Tochter schon den gängigen Tipp weitergegeben: «Mach dich rar und du bist der Star!» oder «Lauf keinem Mann hinterher!» oder «Es sollte der Mann die Frau erobern und nicht umgekehrt!».

Die geistigen Gesetze stehen für die Gesetzmäßigkeiten zwischen Mann und Frau beim Akt der Eroberung und auch in der Liebe. Es sind genau diese Weisheiten, die Auszüge aus höheren Ritualen rund um die Liebe, des Eroberns und des Begehrens sind. Diese erfolgen aus einer höheren Ordnung heraus. Nur niemand ist sich dessen wirklich noch so bewusst.

Sicherlich wissen wir um diese überlieferten Botschaften, aber unsere Generation ist irgendwann verkehrt abgebogen. Wir haben den Bezug zu ihnen verloren und sie als «altertümlich» abgestempelt. So passiert es, dass uns niemand mehr diese Ordnung erklärt und in einen solchen

Zusammenhang bringt, der sie uns in ihrer Komplexität erkennen und verinnerlichen lässt.

Unsere Welt hat sich rasant verändert, und das hat auch vor der Liebe nicht haltgemacht. Schnellen Sex gibt es zwischenzeitlich überall, wahre Liebe kaum noch. Warum ist das so? Warum gehen diese Werte verloren? Jeden Tag aufs Neue wiederholt sich folgendes Drehbuch: Die Frau bietet sich an, der Mann ist daraufhin schon weniger an ihr interessiert. Sein Jagdinstinkt fährt runter und damit verliert die Frau in seinen Augen an Attraktivität.

Diese Gesetzmäßigkeit wirkt auch in der heutigen Zeit immer noch sehr stark und gewinnt für uns dann wieder mehr an Bedeutung, wenn wir spüren, dass wir in der Liebe, und vor allem in der Kennenlernphase, immer wieder scheitern. Wenn ich den Fernseher anschalte und Sendungen zum Thema «Dating» anschau, dann habe ich den Eindruck, dass in der jungen Generation in Sachen Liebe und Beziehung gerade vieles aus dem Ruder läuft. Durch die Technologisierung ist sicherlich vieles leichter geworden. Die Möglichkeiten für schnelle Liebe, und vor allem schnellen Sex ohne jegliche Verbindlichkeit, waren noch nie so groß wie heute.

Aber wer will denn ernsthaft jemanden fest an seiner Seite haben, der sich vor einem Millionenpublikum durch die Reihen geknutscht oder geschlafen oder zumindest gefummelt hat? Es ist für mich nicht verwunderlich, dass solche Verbindungen keinen Bestand haben. Niemand hat Respekt vor einem Menschen, der andere konsumiert. Leider erfährt derjenige, der sich hat konsumieren lassen, genauso wenig Respekt, wenn nicht sogar noch weniger. Meist ist es die Frau, die den Mann darüber für sich gewinnen möchte.

Für den Mann ist «Spaß haben» mit einer Frau etwas ganz anderes als das, was er von der Frau fürs Leben erwartet. Männer gehen mit Dates, Affären und lockeren Bekanntschaften viel leichtfertiger um und stufen diese Kontakte oft als unverbindliches «Unterhaltungsprogramm» ein. Sie bleiben damit emotional unberührt, als eine Frau es an dieser Stelle bereits empfindet.

Hier greifen wieder die geistigen Gesetzmäßigkeiten. Denn ein Mann fühlt sich von einer Frau, die schnell Sex zulässt, oft nur körperlich, aber nicht emotional angezogen. Er schaltet sogar eher ab oder öffnet sich erst gar nicht. Auch das ist eine der Gesetzmäßigkeiten. Über sie wird nicht gesprochen und doch beeinflussen sie stark unser Unterbewusstsein und damit unsere Beziehungen.

Diese Gesetzmäßigkeiten wirken in uns genauso stark wie Prägungen aus der Kindheit und werden wie eine Art «geistiges Erbgut» von Generation zu Generation weitergegeben. Sie existieren vorrangig im Verborgenen unseres Unterbewusstseins.

So erfolgen die Eroberungsrituale zwischen Mann und Frau immer noch auf der Basis dieser geistigen Gesetzmäßigkeit und bestimmen so unser Liebesleben gravierend mit. Ich würde sogar behaupten, dass Männer sich an diesem «geistigen Erbe» unserer Vorfahren stärker orientieren als Frauen.

Der Mann von heute tut so, als würde er spielen. Aber im Grunde seines Herzens weiß er ganz genau, welche Frau er an seiner Seite haben möchte und welche Handlung und welche Aussage wofür steht. Er hat eine ganz klare Vorstellung von der Frau seines Herzens: Sie hat Charakter, Personality, sie weiß mit einem Flirt so umzugehen, dass sie es nicht zulassen würde, wenn die Grenzen überschritten werden. Sie würde souverän reagieren, weil sie nicht um die Liebe eines Mannes kämpfen muss. Sie kennt ihren Wert und weiß um die Männer, die versuchen, ihr nur Sexualität «abzuluchsen». Sie weiß ihren Wert zu vertreten und zu verteidigen.

Der Wert, den sich die Frau in der Anfangszeit selbst zubilligt, prägt den Verlauf und späteren Erhalt der Beziehung stark mit. Denn wie sie sich selbst als Frau und Mensch sieht und vertritt, wird sich im Verhalten des Mannes und seinem Umgang mit ihr widerspiegeln. So ist das Sich-Bewusstmachen des eigenen Wertes in der Eroberungsphase und auch in der Beziehung ausgesprochen wichtig.

Unser Verhalten ist vorrangig von der Mutter-Generation geprägt worden: Hier spielt die Entwicklung der Frau in ihrer weiblichen

Behauptung eine große Rolle. Das hat Auswirkungen: Wir als Nachfolgegeneration wollen den Schritt natürlich nicht mehr zurückmachen!

So sind Frauen den Männern gegenüber schon in der Kennenlernphase und später auch in Beziehungen viel offensiver geworden. Frauen stehen inzwischen dazu, was sie denken und fühlen, wissen aber vor allem auch ganz genau, was sie von der Liebe, von Beziehungen oder Affären erwarten. Sie gehen direkt auf den Mann zu und bieten bereitwillig Sexualität an oder gehen rasch auf Avancen ein. Dieses Vorgehen wird nicht unbedingt alle Männer begeistern!

Aus diesem Grund fühlt sich der ein oder andere Mann nicht nur überrumpelt und überfordert, sondern auch von der Eroberung enthauptet, schließlich wollte er sie doch mit Haut und Haaren von sich überzeugen. Aber dennoch wird er das Angebot der Frau annehmen und den Sex mit ihr mitnehmen, egal, ob sie ihm wichtig ist oder nicht. Er findet es schön, sich mit ihr zu treffen, ist danach sexuell entspannt, auch wenn er gar nicht wirklich auf sie steht.

## **Männer halten an Beziehungen wieder fest**

In unserer schnelllebigen Welt ist Nachhaltigkeit, Exklusivität und Vertrauen in Paarbeziehungen von großer Bedeutung. Wir brauchen emotionalen Halt in unserem Leben. So steht die intakte Liebesbeziehung als starkes Gegengewicht zur «Wegwerf-»Mentalität unserer aktuellen Gesellschaft.

Vor allem Männer halten an Partnerschaften fest und gehen nicht so leicht wieder aus der Beziehung heraus. Mag die Liebe zur Partnerin auch längst erloschen sein, der Mann hält lieber weiter durch, statt sich ins Haifischbecken der Singles zurückwerfen zu lassen. Lieber hält er, während er noch in einer Beziehung ist, bereits Ausschau nach der nächsten adäquaten Partnerin. Egal, wie lange das dauern mag.

So kann es passieren, dass er einige Zeit leidet, bis er an den Punkt kommt, sich Möglichkeiten auszudenken, die ihm dabei helfen, langfristig in seiner Beziehung oder Ehe auszuharren. Oder die ihm zumindest die Zeit bis zu einer Trennung versüßen, bis er eine andere Lösung in Gestalt einer anderen Frau gefunden hat.

So wird sich ein Mann, der seine Ehe (noch) nicht beenden möchte, nicht auf eine richtige Zweitbeziehung einlassen. Die Gefahr wäre hier viel zu groß, dass sich mit der anderen Frau eine tiefe Liebesbeziehung entwickeln könnte. Das würde ihn womöglich viel zu sehr unter Druck setzen.

Dieser Mann hat seinen Fokus eher auf seinen eigenen Spaß gerichtet und er teilt diesen mit mehreren Frauen, entweder gleichzeitig oder hintereinander. Das hängt davon ab, welche Möglichkeiten er hat, sich freizuschaukeln und die Frau(en) miteinander zu organisieren. Hier geht es dem Mann ausschließlich um sich und seinen Spaß. Die Frau, beziehungsweise Geliebte, ist nur ein Spielzeug und für ihn unwichtig. Sie ist austauschbar und sie wird auch ausgetauscht werden, wenn er entweder das Interesse an ihr verloren hat oder sie anfängt, Ansprüche an ihn zu stellen.

Etwas anders verhält es sich bei einer festen Zweitfrau, die ihm monate- oder sogar jahrelang dabei hilft, es in seiner Beziehung oder Ehe auszuhalten. Sie wächst ihm sicherlich ans Herz. Aber sie ist nur eine Gehilfin, das darf sie nie vergessen. Auch sie wird letztendlich nur benutzt, auch wenn sie ein etwas besseres Standing hat und möglicherweise die ein oder andere Aufmerksamkeit über den Affärenstatus hinaus bekommt.

Wie ich schon in meinem ersten Buch *«So lieben Männer in Affären»* beschrieben habe, wird es kompliziert, wenn aus der Affäre von beiden Seiten eine feste Beziehung entsteht. Wenn beim Mann noch viel Materielles und Finanzielles die Trennung von der «Hauptfrau» erschwert, geht er häufig doch lieber auf Nummer sicher und wieder einen Schritt zurück. Manchmal geht das über Jahre so, sodass der Mann im Wipp-Schritt stagniert, besonders dann, wenn die Affären-Frau als Zweitfrau an seiner Seite bleibt.

Männer tendieren also dazu, in ihren unglücklichen Bindungen zu verharren, bevor sie ihr Hab und Gut durch eine Trennung an ihre Expartnerin abtreten müssen. Selbst wenn es bedeutet, weiter unglücklich zu bleiben. So könnte man meinen, dass der Zustand «reich und unglücklich» für einen Mann mehr aufwiegt als ein Leben «arm, aber glücklich». Dabei kann von «arm» nicht wirklich ausgegangen werden. Aber bereits mit «ärmer als vorher» tun sich Männer bereits schwer, weil sie das, was sie sich über Jahre aufgebaut und in die Beziehung investiert haben, aufgeben sollen.

Das können z.B. Renovierungsarbeiten sein, die er die letzten Monate oder Jahre am Haus eigenhändig durchgeführt hat, bis hin zu finanziellen Investitionen für Ausbauarbeiten. Häufig sitzt besonders den Männern die laufende Finanzierung des Eigenheims im Nacken.

Jeder von uns hat schon mal von einem Mann gehört, der nach der Trennung von seiner Ehefrau in einer kleinen 2-Zimmer-Wohnung saß. Er hat den Kindern das vertraute Heim in Form des Einfamilienhauses überlassen. Mit ihnen wohnt dort natürlich auch seine Exfrau. Allein der Gedanke daran, dass von den monatlich zu zahlenden Raten ein anderer Mann, der bei seiner Exfrau nach der Trennung ein- und ausgehen könnte, profitieren würde, bremst ihn aus. Die schreckliche Vorstellung, dass er dem neuen Partner seiner Frau eine solche Lebensqualität ermöglichen könnte, lässt ihn seinen eingeschlagenen unglücklichen Weg lieber weitergehen, wenn auch verbittert.

Da ein verheirateter Mann sein Selbstwertgefühl über viele dieser Gegebenheiten definiert, ist eine Trennung für ihn nur schwer vorstellbar. So sucht er lieber nach anderen Perspektiven und geht «erfinderisch» vor.

Aber es gibt auch Männer, die sich selbst ganz von alleine trennen! Allerdings tun sie das wohl eher erst dann, wenn sie eine neue, passende Frau gefunden haben und dazu bereits die vier Abnabelungsspiralen durchlaufen haben (siehe dazu das Unterkapitel: «Die vier Abnabelungsspiralen»).

Als Allererstes können wir Frauen Folgendes tun: Wir können uns den verheirateten Mann ganz genau anschauen und uns dabei nach unserer eigenen Motivation fragen. Kommt er wirklich als möglicher fester Lebenspartner in Frage oder geht es uns darum, ihn für uns gewinnen zu wollen? Die ganz besondere Frage gilt es zu klären: Ist dieser Mann das, was ich wirklich brauche, um glücklich zu sein? Oder ist der Mann von mir auserwählt worden, weil mein Ego ihn will?

Eine weitere Gesetzmäßigkeit in Sachen Murphys Law lautet für uns Frauen: «Wir werden den Mann auf die gleiche Art und Weise wieder verlieren, wie wir ihn bekommen haben.»

Was bedeutet das genau? Es heißt übersetzt: *«Wenn ich einer anderen Frau den Mann wegnehme, wird er mir womöglich von der nächsten Frau unter den gleichen Umständen wieder genommen werden.»*

Aber ist das nicht Humbug? Nein, ist es nicht. Denn wenn wir uns das Ganze einmal ein bisschen gründlicher betrachten, können wir oft sogar eine Struktur erkennen. Wir schnappen beispielsweise einer Frau den Ehemann weg. Wir umgarnen ihn dabei mit sexuellen Avancen. Es handelt sich also hierbei um eine Form der sexuellen Manipulation. Eine echte innere und emotionale Entscheidung für die Frau findet in ihm somit nicht statt. Seine Entscheidung wird vorrangig aus seinem Sexualtrieb heraus getroffen. Der Mann wird von der Frau sexuell «angezündet». Die Frau übernimmt hier weniger die Rolle einer festen Partnerin, sondern eher die eines Sexobjekts. In dieser Rolle wird sie weder eine echte Beziehung aufbauen noch diese Beziehung langfristig aufrechterhalten können. Seine Entscheidung für sie bleibt damit in meinem Beispiel eine rein hormonelle Angelegenheit. Er entwickelt dabei höchstwahrscheinlich keine feste emotionale Bindung. Diese hormonell gesteuerte Ebene kann eine gewisse Zeit anhalten. Verlieben ist ja auch ein rein hormoneller Zustand, doch der sexuelle Kick ist meist nach einer gewissen Zeit wieder abgeflaut. Wenn bis dahin keine emotionale Basis aufgebaut wurde, wird diese Konstellation nicht halten können.

Wenn eine Beziehung auf einer solchen Manipulation aufgebaut wird, muss also damit gerechnet werden, dass der andere daraus «aufwacht». Der Mann realisiert mit der Zeit seinen Schritt und damit

auch die Verluste, die er durch die Beendigung seiner vorherigen Beziehung erlitten hat. Das wird ihm sauer aufstoßen und es wird dann erfahrungsgemäß nicht ausbleiben, dass er die Schuld daran seiner neuen Partnerin geben wird.

Er wird ihre Manipulationen also irgendwann durchschauen. Entweder wird er sie dafür bestrafen, indem er sie wieder verlässt, für die ehemalige oder eine neue Partnerin. Oder er wird seine Wut auf sie herunterschlucken. Aus dieser passiv-aggressiven Haltung heraus wird er sich ihr immer mehr entziehen und ihr bald als echter Partner nicht mehr zur Verfügung stehen.

So mancher Mann wandert über Jahre bis Jahrzehnte als Wanderpokal von einer Frau zur nächsten, um sich vor der aktuellen «bösen» Partnerin retten zu lassen. Die meisten Frauen durchschauen dieses Spektakel erst, wenn sie selbst wieder verlassen werden. Solange nehmen sie ihn gerne bei sich auf, schildert er seine Situation aus seiner Sicht doch sehr überzeugend. Erfahrungsgemäß wird auch diese Folgebeziehung in die Brüche gehen, denn die Frau wird nur als nächste Auffangstation benutzt. Wirklich ankommen wird er bei ihr emotional nicht. So kann der Mann endlos weiterziehen, mit seiner Wut und seinen Argumenten im Gepäck. Er wird sich stets unverstanden fühlen und immer wieder bei den unterschiedlichsten Frauen Rettung und Halt suchen.

Manch ein verheirateter Mann sucht bei anderen Frauen nur die «schnelle Nummer» und ist «danach» genauso schnell wieder verschwunden, wie er aufgetaucht ist. Männer, die sich eine «richtige» Zweitfrau und weniger eine kurzweilige Affäre wünschen, suchen schon nach Verbindung, nach ein bisschen mehr Gefühl im Kontakt, nach Wärme und Geborgenheit. Sie suchen zumindest temporäre Zweisamkeit und sind an einem schnell vorübergehenden Kontakt nicht interessiert.

Wenn ein verheirateter Mann mit diesem Hintergrund unser Wunschprofil hat, fangen für uns Frauen im Grunde die Probleme richtig an.



Eine Affäre sollte für beide nur eine Art kurzweiliger «unverbindlicher Spaß» bleiben. Sobald wahre Nähe und Gefühle mit ins Spiel kommen, wird es immer kompliziert. Natürlich können wir nun darüber philosophieren, ob eine Affäre mit einem anderweitig verheirateten Menschen überhaupt ethisch und moralisch vertretbar ist. So spiegelt dies nicht meine persönliche Haltung dazu wider, sondern die generelle gesellschaftliche Handhabung.

Eine Affäre zu einem bereits vergebenen Menschen wird uns im Herzen immer sehr wehtun. Dazu haben sich im Laufe der letzten zehn Jahre in meinen Beratungen zum Thema «Frauen in Affären und in der Liebe» diverse typische weibliche Irrtümer angehäuft. Diese bilden nun die Grundlage für meinen zweiten Band aus der Reihe «Von der Affäre in die Beziehung».

In diesem Buch verarbeite ich Insiderwissen von Männern und Frauen in Affären, Beziehungen und beim Dating. Typische Beispiele aus meinem Beratungsalltag werden in Fallbeispielen veranschaulicht. Situationen und Namen habe ich natürlich abgeändert.

## Feststecken in unglücklichen Ehen

Beziehungen funktionieren am besten, je besser die Frau und der Mann zusammenpassen und in ihren Ansichten und Ansprüchen an eine Partnerschaft realistisch bleiben. Der Partner hat weder die inneren und äußeren Lücken des anderen zu füllen noch dessen Bedürfnisse zu stillen. Im Grunde sollte er das Sahnehäubchen im Leben des anderen sein.

Viele Beziehungen scheitern aufgrund von überzogenen, romantisierten Vorstellungen oder der Erwartung, der eine müsse vollkommen im anderen aufgehen und stets zur Verfügung stehen. Frauen wünschen sich häufig von ihrem Partner, dass er genauso fühlt wie sie. Teilweise erwarten sie es sogar und halten es für selbstverständlich. Das betrifft auch die Art zu reagieren. Frauen und Männer fühlen sich dann gegenseitig nicht mehr gesehen und wertgeschätzt. Die Geborgenheit weicht der Distanz, die aus gegenseitigen Vorwürfen und Unterstellungen geschaffen wurde. Ein Spießrutenlauf, mal steht der eine, mal der andere in der Kritik. Häufig geht nun auch noch der Respekt verloren.

Angriffe auf die Persönlichkeit des anderen sind die Regel, Kritik wird zur Gewohnheit. Verachtung ist das Einzige, was übrigbleibt, bevor einer von beiden geht. Oder das Selbstwertgefühl soll über eine dritte Person kompensiert werden. Dann kann die Geliebte ins Spiel kommen. Der Gedanke an sie und die letzte gemeinsame heiße Nacht lässt die Streitsituation mit der eigenen Ehefrau besser aushalten.

Wenn der negative Umgang in einer Paarbeziehung zu stark wird, ziehen sich beide Partner voneinander zurück. Denn der Rückzug soll vor weiteren seelischen Verletzungen schützen. Nach ein paar Monaten geraten beide immer wieder an den Punkt, an dem sie sich fragen, warum sie bleiben und nicht gehen. Sind sie einfach nur zu feige oder hoffen sie, dass sich die Situation wieder verbessert?

So lassen viele ihre Beziehung erst einmal weiterlaufen bis zur nächsten unschönen Streitsituation, in der es wahrscheinlich noch tiefer unter die Gürtellinie gehen wird. Dennoch macht der Gedanke an eine Trennung Angst, obwohl das Leben vor der Beziehung oder Ehe auch als Single bestens funktioniert hat.

Die Angst, sich das Scheitern einzugestehen und dem anderen zu sagen, dass es nicht mehr geht, ist häufig eine Zeit lang übermächtig. Nicht funktionierende Beziehungen können zu extremen, psychisch belastenden inneren Zuständen führen, dennoch wird weiterhin versucht, die Trennung aufzuschieben. Manchmal zeigt der Körper bereits deutlich über psychosomatische Symptome, dass dringend gehandelt werden sollte.

Die nächste Situation wird wieder abgewartet, denn man hat doch so viel in die Beziehung investiert! Vielleicht werden die körperlichen Beschwerden beim nächsten Mal auch bereits stärker sein. Dann sollte unbedingt eine Entscheidung getroffen werden.

Zusammenpassen, was bedeutet das? Es geht um gleiche Werte und Überzeugungen, es geht um ähnliche Prägungen und Gefühlswelten, Wahrnehmungen und die Interpretation von Situationen. Ganz wichtig: Respekt. Beispiel: Der Partner zieht seine Socken jeden Abend im Schlafzimmer aus, er lässt sie auf den Boden fallen und dort liegen. Er hebt sie weder am nächsten Morgen noch in den nächsten Tagen auf. Und das, obwohl er weiß, wie sehr seine Frau das stört.

Sind die Socken nun für sie ein Grund, sich zu trennen? Es geht mir in meinem Beispiel nicht um die Socken selbst, sondern um sein respektloses Verhalten ihr gegenüber, um die Wahrnehmung und die Würde seiner Partnerin. Letztendlich geht es um Respekt in der Beziehung und um viele kleine Dinge, die etwas Großes daraus werden lassen. Im positiven wie auch im negativen Sinn.

Häufig brauchen wir mehrere Anläufe. Wir haben Angst vor diesem Gefühl des freien Falls, Angst, es auszusprechen: «Lass uns unsere Beziehung beenden. Ich will nicht mehr.» Das alles gilt es auch aushalten zu können. Neulich sagte eine Frau während des

Beratungsgesprächs: «Ich habe aktuell keine Kraft, mich von ihm zu trennen.» Kein Wunder, sie hatte in den letzten Monaten ja all ihre Kraft in das Aushalten dieser Beziehung gesteckt, in der sie so unglücklich war. Sie rettete sich lieber in die Versöhnung, verbog sich und reduzierte sich wieder, um Wochen später wieder am selben Punkt zu stehen. Das kostet unglaublich viel Kraft.

Vielleicht finden wir mit der Zeit wieder das Gute im anderen, vielleicht aber auch nicht. Wenn wir eine tolle und intensive Verliebtheitsphase hatten und darüber die Beziehung stabilisieren konnten, hilft uns das über viele schwierige Phasen hinweg. Vorausgesetzt, sie hören irgendwann wieder auf. Wenn nicht, wird es sehr schwierig. Dann dürfen wir die Trennung nicht zu lange vor uns herschieben. Denn das raubt uns Kraft und auch die Hoffnung auf eine neue, gut funktionierende Beziehung.

Manch einer nimmt an, dass er für eine funktionierende Beziehung nichts tun müsse. In diesem Glauben verhaftet wird er auch mit der nächsten Beziehung wieder scheitern. Und das ist gerade bei Männern die größte Angst und der Grund, in unglücklichen Beziehungen und Ehen zu verharren.

Männer sind darauf fokussiert, nach vorn zu gehen, beruflich durchzustarten, den Lebensunterhalt zu sichern und für das Alter vorzusorgen. Sie bauen Häuser, investieren in Ehe und Kinder. Das Geschaffene könnte nicht nur aufgeteilt oder verloren gehen. Es könnte auch ein neuer Mann in das Leben der Expartnerin treten, der nach der Trennung von allem, was der Vorgänger erarbeitet hat, profitieren könnte.

Also verweilen Männer auch in unglücklichen Ehen, um dieses Worst-Case-Szenario nicht erleben zu müssen. Familiäre Bindungen, Gesichtsverlust im Unternehmen, der Nachbarschaft, dem Golfclub, Angst, dass der Freundeskreis sich abwendet - es gibt viele Gründe, warum Männern an Ehen oder langjährigen Beziehungen festhalten. Die Geliebte bringt den Kick, stärkt das Selbstwertgefühl und bringt die Hormone in Wallung. Der Mann ist vermeintlich klug genug, sie

emotional auf Abstand zu halten. Hier wiederum setzt sich das Hamsterrad der Geliebten in Bewegung.

Anstatt das Konstrukt zu durchschauen, sieht sie nur die errungene Nähe zu ihm und versucht, auf gleicher Ebene weiterzukommen. Wenige Männer verlieben sich wirklich in sie, die meisten halten die Frauen warm. So können die Monate vergehen. Die typischen Abläufe habe ich in meinem Buch «So lieben Männer in Affären» ausführlich geschildert.

Auch verheiratete Frauen glauben nach einer rauschenden Hochzeit, dass der Mann nun ihnen gehört. Sie erliegen der Illusion von Sicherheit. Frauen sind für die emotionale Versorgung in Beziehungen zuständig. Wenn dieser emotionale Fluss zum Mann von ihrer Seite gestoppt wird, fließt seitens des Mannes auch kein emotionaler Fluss zurück. So ist der emotionale Kreislauf in der Beziehung unterbrochen. Wird er nicht wieder aufgenommen, dann stirbt die Beziehung mit der Zeit den Kältetod. Fremdzugehen ist eine Folge von Lieblosigkeit, sich gehenzulassen eine weitere. Und damit ist nicht nur die Optik gemeint. Vor allem schlechtes Benehmen, beziehungsweise der schlechte Umgang mit dem Partner, ist eine häufig auftretende Unart. Oft wird mit Nachbarn oder Arbeitskollegen besser umgegangen als mit dem eigenen Partner.

So können manche Menschen meinen, es nicht besser verdient zu haben. Sie sind vielleicht auch schon von Kindheit an geprägt, in Beziehungen nichts wert zu sein. Das gilt gerade dann, wenn Mutter oder Vater emotional nicht verfügbar waren oder Lieblosigkeit die Kindheit bestimmte. So kann das Selbstwertgefühl seit der Kindheit leiden und uns wiederholt «Mama» oder «Papa» an die Seite holen lassen. Das Muster wird nun in die Wiederholung gebracht und als schmerzvoll erlebt. Um uns zu schützen, können wir dann das Ganze schönreden oder gar als «normal» einstufen, um selbst nicht verrückt zu werden.

Eine unglückliche Beziehung kann uns so stark vereinnahmen, dass soziale Kontakte im Außen rar gesät sind. So kann dann ein Mann oder eine Frau, die uns im Herzen berühren und uns Avancen machen, als Held, als Retter oder einfach als Stütze gesehen werden. Dennoch bleibt

die Angst vor dem Schritt aus der festen Ehe, oft auch aus der Sorge heraus zu scheitern. Manchmal sind auch die Abhängigkeiten und die Furcht vor Einsamkeit zu groß. Das Vertrauen zum neuen potentiellen Partner schwindet.

Ein neuer Kontakt und eine Affäre mit einem anderen Menschen können die Hoffnung wecken, dass die eigene Beziehung sich doch wieder erholt. Es wird Kraft aus der Drittkonstellation geschöpft, wirklich ernst genommen wird sie eher nicht.

Die Verantwortung bei sich zu suchen, dass es dem verlassenen Partner nach einer Trennung schlecht gehen könnte, ist ein häufiger Grund, an einer Ehe festzuhalten. Besonders ist das in Ehen der Fall, die zwanzig Jahre oder länger bestehen.

Um eine glückliche Beziehung zu leben, sollten wir uns jeden Tag neu für unseren Partner entscheiden. Wir können eine wertschätzende und höfliche Kommunikation und einen bewusst liebevollen Umgang miteinander pflegen. Und akzeptieren, dass jeder mal einen schlechten Tag haben darf. Am besten steht man dazu und redet darüber. Oder lässt den anderen schlicht in Ruhe. Es sind die kleinen liebevollen Gesten und Zärtlichkeiten im Alltag, die Beziehungen stabilisieren können und nicht länger als drei Sekunden dauern.

## Profile der «Betrüger»

Was sind das eigentlich für Männer, die in ihren Beziehungen oder Ehen betrügen? Kann man sie in Kategorien einteilen? Ja, denn es gibt unterschiedliche Typen von Männern, die uns Frauen schlaflose Nächte bereiten können. Dennoch gibt es eine Art roten Faden in den Profilen dieser Männer.

Den geerdeten, loyalen, wahrhaft liebenden Mann lasse ich in meiner Auflistung weg, denn um ihn geht es hier nicht. Ich möchte ihn aber auf jeden Fall erwähnt haben, denn diesen Mann gibt es selbstverständlich auch. Dieser müsste im Grunde gefeiert werden, zumindest alle Aufmerksamkeit von uns Frauen bekommen! Aber um ihn zu erkennen, müssen wir ihn auch unter all den anderen Männern identifizieren und herausfischen können. Somit starte ich mit den Profilen der Männer, die vorrangig betrügen beziehungsweise in Affären gehen. Diese Männer können verheiratet oder unverheiratet sein.

*Bei dem verheirateten Typ «betrügender Mann»  
unterscheidet man drei verschiedene Charaktere.  
Es gibt den unreifen Mann, den gewissenlosen  
Mann und den Mann, der wirklich unglücklich in  
seiner Ehe ist.*

### Verheirateter, unreifer Mann

Der verheiratete, unreife Mann ist der «Serientäter» unter den Männern, die in ihren Beziehungen betrügen. Frauen erkennen ihn daran, dass er trotz Heiratsurkunde weiterhin von Blüte zu Blüte hüpfet. Er braucht die Aufmerksamkeit und den Sex mit anderen Frauen wie die Luft zum Atmen. Dass er betrügt, steht bei ihm selbst nicht im Vordergrund. All

das hat weniger mit einem mangelnden Gefühl zu seiner Frau zu tun. Sie ist für ihn auch die Hauptfrau – in seinem Harem. Dieses Verhalten ist übrigens bereits vorher klar erkennbar. Dieser Mann wird auch nach seiner Heirat nicht treu werden. Nicht selten betrügt er auf der eigenen Hochzeitsfeier seine frisch angetraute Ehefrau mit einem der Trauzeuginnen oder der hübschen Schwester ihres entfernten Cousins.

Seine Suche oder Sucht nach Selbstbestätigung über Sex und geballter weiblicher Aufmerksamkeit steuern ihn. Er handelt ohne wirklich böse Absicht. Sich zu trennen hat er genauso wenig im Sinn, wie zu verletzen. Er bleibt in seinem Inneren und seinem Bewusstsein ein Leben lang zwanzig Jahre alt und wird sich darüber auch immer wieder aus der Verantwortung stehlen. Er liebt das ungezwungene Miteinander, er liebt es zu begehren und sich als Mann in seiner Männlichkeit zu beweisen. Jede Frau, die ihm näherkommt, bekommt von ihm das Gefühl vermittelt, eine ganz besondere Frau für ihn zu sein.

Kommt ihm aber eine der Frauen zu nahe oder sie stellt Ansprüche auf eine Beziehung oder Exklusivität, dann wird der Kontakt zu ihr sofort beendet. Dieser Mann liebt keine dieser Nebenfrauen wirklich. Er ist zu sehr damit beschäftigt, das Alphabet rauf und runter zu vögeln und ist von sich selbst begeistert, wie gut er bei Frauen ankommt.

Dieser Mann ist für die Frauenwelt verloren, er ist nicht ernst zu nehmen oder gar zu retten. Möglicherweise wird er eines Tages aufwachen, um dann erfahrungsgemäß in eine tiefe Lebenskrise zu rutschen. Denn nun wird ihm die eigene innere Leere bewusst, die ihn dazu getrieben hat, sich derart zu gebärden.

Solche Erkenntnisse setzen sich, wenn überhaupt, erst während der Midlife-Crisis durch. Manche Männer entwickeln dann psychosomatische Symptome und werden darüber in den folgenden Jahren zu Pflegefällen, weil sie nicht auf ihre Probleme schauen. Oder sie stark an Körpergewicht zu, zeigen ein abnormales Verhalten in Beziehungen und quälen damit die bereits seit Jahrzehnten geschundene Seele ihrer Ehefrauen. Andere Männer dieser Sorte stellen sich nicht mehr als Partner zur Verfügung, sie haben sich ausgetobt und sind nun erschöpft



von ihrer nicht enden wollenden Reise zu sich selbst. Sie ziehen sich in ihre eigene innere Welt zurück, andere werden gar zum Despoten.

Was ich damit sagen will: Das sind keine schönen Aussichten, auf solche Männer zu warten. Die über Jahre erworbenen psychischen Belastungen lösen sich nicht in Luft auf. Sicherlich können sie lange Zeit verdrängt und verleugnet werden. Verschwunden sind sie dadurch aber nicht. Wenn sie dann aus dem Unterbewusstsein wieder hervorkommen, können sie stärker sein als vorher. Gehört er dann zu den wenigen Exemplaren, die einen Therapeuten aufsuchen, um sich Hilfe zu holen, wird er die nächsten Jahre damit beschäftigt sein, seine tiefen Wunden zu lecken und seinen Werdegang aufzuarbeiten. Hier wird eine Liebesbeziehung kaum Platz haben.

All das beginnt, wie gesagt, mit der Midlife-Crisis des Mannes. Wie es dann letztendlich ausgeht, ist so einfach einzuschätzen wie die Wahrscheinlichkeiten beim Russisch Roulette. Frauen, die auf einen solchen Mann warten, tun das meist umsonst und vergeuden wertvolle Lebenszeit. Sie könnten stattdessen Liebe leben und sich einen anderen Mann an die Seite stellen, der es wirklich ernst mit ihnen meint. Das lege ich jeder Frau ans Herz, die sich in einer solchen Situation befindet.

### **Verheirateter, gewissenloser Mann**

Der verheiratete und dazu gewissenlose Mann analysiert sein Vorgehen haargenau. Er kennt seine Verantwortung für andere, aber vor allem sich selbst gegenüber. Er pflegt seine finanzielle Existenz, sein Hab und Gut, seine Reputation, seine Potenz als Mann und sein Bedürfnis nach Sex und Anerkennung.

Verantwortungsgefühl gegenüber der Geliebten und seiner Frau ist ihm fremd. Er wird ganz bestimmt nicht wegen «dem bisschen Sex» mit einer anderen Frau seine Ehefrau verlassen oder das, was er sich mit ihr aufgebaut hat. Dazu würde er niemals mit seiner Frau teilen wollen. Von Frauen hält er sowieso nicht besonders viel. Deswegen belässt er alles, wie es ist.

Sein Fokus liegt also auf seiner eigenen sexuellen und seelischen Befriedigung. Die Geliebte steht neben der sexuellen Sättigung auch für seelische Nähe. Aber bitte nur gut dosiert und einseitig. Er holt sich, was er braucht, sie liefert. Andersherum wird kein Schuh daraus. Dieser Mann hört nicht auf zu betonen, dass er sich von seiner Frau oder festen Partnerin niemals trennen wird. Und das meint er auch wirklich so.

Dieser Typ Mann pickt sich eine Frau aus der Meute heraus, er ist nicht mehrgleisig unterwegs. Schon allein, weil er um seinen guten Ruf fürchtet. Er hat mit ihr eine längerfristige Affäre. Diese bestimmt und steuert er, nicht sie. Er ist sich immer dessen bewusst, was er tut. Vor allem weiß er, dass er die Geliebte nicht auf Augenhöhe kommen lassen wird, egal, wie lieb sie sich verhält. Jeder ihrer Versuche, wahre Nähe zu ihm aufzubauen, wird von ihm abgeschmettert.

Die Geliebte wird selten in Restaurants ausgeführt, denn er will mit ihr die kostbare gemeinsame Zeit am liebsten im Bett in der Horizontalen verbringen. Wie oft habe ich in den letzten Jahren Gespräche mit Frauen geführt, die versucht haben, den Mann wenigstens mal zum Dönerladen gegenüber zu entführen. Natürlich wollen Frauen nicht wie eine Sexworkerin behandelt werden. Dem Gewissenlosen ist das aber egal. Er will den Sex, aber keinen wirklichen Kontakt zur Frau. Wenn er nach seinen Gefühlen oder Plänen mit ihr gefragt wird, wird er immer wieder erstaunt antworten, dass er sich darüber noch keine Gedanken gemacht hat. Er wird es auch niemals tun, denn an mehr ist er gar nicht interessiert.

## **Verheirateter, unglücklicher Mann**

Der unglücklich verheiratete Mann ist wirklich tief unglücklich mit seiner Ehe. Das ist der Mann, der sich am ehesten von seiner Ehefrau trennen wird. Aber auch hier gibt es viele Stolpersteine, die ihn in seiner Situation weiter ausharren lassen können. Das können Glaubenssätze und Prägungen für die familiäre Ordnung sein, es können Verlustängste sein oder gar die Angst, in der nächsten Beziehung wieder zu scheitern. Das

Profil dieses Mannes habe ich ausführlich in meinem Buch «So lieben Männer in Affären» beschrieben.

Er befindet sich in einer der vier unterschiedlichen Abnabelungsstadien von seiner Ehefrau, beziehungsweise festen Partnerin (siehe in diesem Buch: «Die vier Abnabelungsspiralen aus Ehen und langjährigen festen Beziehungen»).

### **Böser Single-Wolf**

An dieser Stelle fange ich mal ganz anders an. Stelle dir vor, du hättest viel Geld gespart für ein neues, eigenes Auto! In der Welt, in der du lebst, würden Autos für Probefahrten frei auf der Straße stehen. Du bräuchtest also einfach nur zu einem der Autos hinzugehen, dich hineinzusetzen, den Motor über einen Knopfdruck zu starten und schon würdest du losfahren können. Je nach Laune könntest du ganz frei entscheiden, wie lange du mit dem Wagen kostenlos herumfahren möchtest. Sei es für eine Nacht, sei es für Wochen, Monate oder Jahre. Du könntest ihn natürlich auch jederzeit abstoßen und einfach gegen einen Neuen ersetzen. Wann wäre der Zeitpunkt, an dem du überlegst, den Preis für ein eigenes Auto zu bezahlen? Wann ginge deine Moral verloren?

Würdest du dazu übergehen, den Wert für ein Auto und seinen Preis in Frage zu stellen? Wann hinterfragen eigentlich Männer den Wert einer Frau und den Preis einer Beziehung? Wann achten Männer die Frauen?

Der «Single-Wolf» tut sich jedenfalls damit schwer. Er erobert Frauen, die er wieder «parkt» und dann wieder herausholt, wenn ihm danach ist. Er reißt die Beute und lässt sie blutend zurück. Es geht um Macht, es geht um die Stärkung seines Selbstwertes, aber ganz bestimmt nicht um Liebe. Leider verstehen das viele Frauen falsch und finden gerade den Wolf und sein Vorgehen unglaublich anziehend und spannend. Das bleibt den Wölfen nicht verborgen, diese Spielchen empfinden sie als stimulierend. Vielleicht trifft er eines Tages auf „die Eine“ und mutiert von einem Tag auf den nächsten zum treuen, liebevollen Partner. Dieses Drehbuch passiert aber nur ganz, ganz selten.

## Über die Autorin

**Silke Setzkorn, Jahrgang 1973, seit 2011 aus vollem Herzen Telefon-Beziehungscoach**

Seit 2011 führe ich eine eigene telefonische Beratungspraxis für alle Herzensangelegenheiten. Meine Telefonberatung nutzen Menschen unterschiedlichen Alters aus ganz Deutschland und deutschsprachigen Ländern, wenn sie in der Liebe nicht mehr weiterwissen.

Viele Jahre war ich für die oberste Managementebene tätig. Schon damals erkannte ich, wie wichtig gute Beziehungen untereinander für den Erfolg eines Unternehmens sind. Dies gilt genauso im privaten Bereich. Die Bedürfnisse eines jeden Einzelnen sind zu berücksichtigen, damit eine Paarbeziehung im Einklang ist. Über mein tiefes Gespür finde ich schnell heraus, worauf es in einer Situation ankommt und was es für eine positive Veränderung braucht. Aus meiner jahrelangen Coachingerfahrung weiß ich, wie einfach das in der Praxis umzusetzen ist.

Im vertrauensvollen 1:1 Beratungsgespräch (Telefon oder Zoom) helfe ich dir, die beste Lösung für deine persönliche Liebessituation zu finden. Profitiere auch du von meinem Wissen aus über 40.000 tiefgehenden Beratungsgesprächen mit Frauen und Männern in unterschiedlichen Lebensphasen. Damit du positiv gestärkt deine Liebesgeschichte wieder selbst in die Hand nehmen kannst.

Besuche mich doch unter: **[silke-setzkorn.de](http://silke-setzkorn.de)**

Hamburg, im März 2021

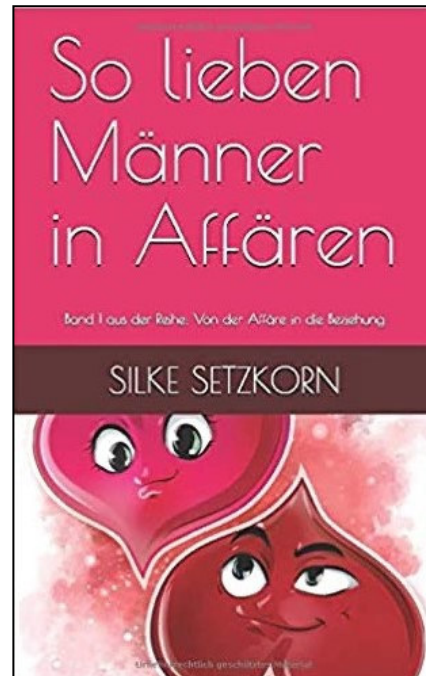
## So lieben Männer in Affären

Silke Setzkorn

erschienen 2019

ISBN: 978-1692525408

Taschenbuch oder ebook über amazon  
erhältlich, als PDF über meine Website.



**Was du unbedingt über die Gefühle der  
Männer wissen solltest!**

Was Männer in Affären wirklich denken und fühlen. Warum sie mit Frauen in eine Beziehung gehen und aus welchen Gründen in eine Affäre. Wie sie in kurzfristigen Affären bzw. langjährigen Zweitbeziehungen lieben und warum sie gleichzeitig Distanz wahren. Woran die Geliebten erkennen können, ob die Männer echte Gefühle für sie haben. Ob die vergebenen Männer wirklich vorhaben, sich für eine gemeinsame Zukunft mit der Geliebten aus ihren bestehenden Ehen oder festen Beziehungen zu lösen. Welche Gründe bei Männern in diesem Punkt dafür und dagegen sprechen und welche Voraussetzungen sie unbedingt dazu brauchen.

Weshalb manche Single-Männer Affären bevorzugen, auch wenn sie keine feste Partnerin an ihrer Seite haben. Denn eine Affäre muss auch nicht gleichzeitig immer eine Dreierbeziehung bedeuten.

Das Buch zeigt auch auf, wie sich Frauen von der Geliebten zur festen Partnerin entwickeln können. Aber auch, wann sie eine Affäre vielleicht besser beenden sollten, weil sie zu einem destruktiven Beziehungsmuster geworden ist.

## Trennung aus langjährigen Beziehungen

Silke Setzkorn

erschienen 2021

ISBN: 978-1691377848

Taschenbuch oder ebook über amazon  
erhältlich, als PDF über meine Website.

**Dieser Ratgeber lässt uns eine Trennung  
bewusst gestalten.**

Dieses Buch erzählt über die vier Abnabelungsphasen im  
Trennungsprozess aus langjährigen Beziehungen.

Es hilft herauszufinden, ob für die Partnerschaft noch Chancen  
bestehen. Dazu verweist es auf Möglichkeiten, wie die Trennung vom  
Partner wertschätzend vollzogen werden kann, unabhängig vom Stand  
der Dinge.

Es räumt mit den illusorischen Versprechungen der Partnerbörsen auf  
und gibt Singles "in der zweiten Runde" wichtige Tipps fürs Dating und  
das Gelingen neuer Beziehungen. Es beschreibt, wie ein Neustart mit  
dem Expartner glücken kann.

Es soll all denjenigen als Entscheidungshilfe dienen, die sich mit einer  
Trennung beschäftigen und mag Dritten Antworten geben, die  
Trennungen begleiten und die Prozesse besser verstehen möchten. Für  
Getrennte hat er wertvolle Erkenntnisse parat.

