

KEINE

DIREKT, AUF DEN PUNKT & EHRlich

FRAU IST

ENDlich DIE ANTWORT AUF DIE FRAGE

AUCH

WARUM ES NICHT AN DIR LIEGT

KEINE

VON ANNETTE SCHNAITTER

LÖSUNG

DER BEZIEHUNGSRATGEBER
FÜR MÄNNER

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	6
2	Das HoVe-Konzept – Warum Du nicht falsch bist, sondern anders gebaut	8
2.1	Die entscheidende Frage.....	8
2.2	Horizontal – Beziehung vor Selbst	8
2.3	Vertikal – Integrität vor Harmonie.....	9
2.4	Hybrid – Spannung aushalten	9
2.4.1	Hybrid	9
2.4.2	Warum das wichtig ist	10
2.4.3	Erste Selbstprüfung.....	10
3	Die drei Frauen-Typen – Wen Du wirklich datest (auch wenn Du es nicht weißt)	11
3.1	Horizontale Frauen.....	11
3.1.1	Beziehung ist ihr Lebensraum	11
3.1.2	Woran Du sie früh erkennst	11
3.1.3	Ihre Stärke.....	11
3.1.4	Ihre Herausforderung.....	12
3.1.5	Typisches Konfliktmuster.....	12
3.1.6	Wenn Du nicht passt	12
3.2	Vertikale Frauen	13
3.2.1	Integrität ist wichtiger als Harmonie	13
3.2.2	Woran Du sie früh erkennst	13
3.2.3	Ihre Stärke.....	13
3.2.4	Ihre Herausforderung.....	13
3.2.5	Typisches Konfliktmuster.....	14
3.2.6	Wenn Du nicht passt	14
3.3	Hybride Frauen.....	14
3.3.1	Sie halten Spannung aus – aber nicht Mittelmaß.....	14
3.3.2	Woran Du sie erkennst.....	15
3.3.3	Ihre Herausforderung.....	15
3.3.4	Wenn Du nicht passt	15
3.4	Jetzt kommt der entscheidende Punkt.....	15
4	Die drei Männer-Typen – Warum Du immer wieder dasselbe Problem erzeugst	17
4.1	Horizontale Männer	17
4.1.1	Du hältst, bis Du Dich verlierst	17
4.1.2	Woran Du Dich erkennst	17
4.1.3	Deine Stärke.....	17
4.1.4	Deine typische Falle.....	18
4.1.5	Welche Frau Dich zerstört (langsam)	18
4.2	Vertikale Männer	18
4.2.1	Du gehst, bevor Du weich wirst.....	18
4.2.2	Woran Du Dich erkennst	19
4.2.3	Deine Stärke.....	19
4.2.4	Deine typische Falle.....	19
4.2.5	Welche Frau Dich fesselt (und dann vergiftet).....	19

4.3	Hybride Männer	20
4.3.1	Du kannst viel – aber Du bist schwer zufriedenzustellen	20
4.3.2	Woran Du Dich erkennst	20
4.3.3	Deine Herausforderung	20
4.3.4	Welche Frau Du brauchst	21
4.4	Der wichtigste Satz dieses Kapitels	21
5	Die 9 Konstellationen – Was funktioniert, was eskaliert, was zerbricht	22
5.1	Horizontaler Mann – Horizontale Frau	22
5.2	Horizontaler Mann – Vertikale Frau	22
5.3	Horizontaler Mann – Hybride Frau	23
5.4	Vertikaler Mann – Horizontale Frau	23
5.5	Vertikaler Mann – Vertikale Frau	24
5.6	Vertikaler Mann – Hybride Frau	24
5.7	Hybrider Mann – Horizontale Frau	24
5.8	Hybrider Mann – Vertikale Frau	25
5.9	Hybrider Mann – Hybride Frau	25
5.10	Was Du jetzt verstehen musst	26
6	Erweiterung: Die Matrix anwenden	27
6.1	Diagnose 1: Dein Beziehungsmuster	27
6.2	Diagnose 2: Dein Konfliktstil	27
6.3	Entscheidungsdiagramm: Bleiben oder Gehen	27
6.3.1	Schritt 1	27
6.3.2	Schritt 2	28
6.3.3	Schritt 3	28
7	Fallverläufe	29
7.1	Fall 1 – Der erfolgreiche Akademiker	29
7.2	Fall 2 – Der klare, unabhängige Mann	29
7.3	Fall 3 – „Am Anfang war sie beeindruckt“	29
7.3.1	Phase 1 – Anziehung	29
7.3.2	Phase 2 – Erste Reibung	30
7.3.3	Phase 3 – Eskalation	30
7.3.4	Architektur	30
7.3.5	Warum es endet	30
7.4	Fall 4 – „Mit ihr war es endlich ruhig“	30
7.4.1	Phase 1 – Anziehung	31
7.4.2	Phase 2 – Veränderung	31
7.4.3	Phase 3 – Rückzug	31
7.4.4	Architektur	31
7.4.5	Warum es endet	31
7.5	Fall 5 – „Ich verliere immer den Respekt“	31
7.5.1	Was passiert?	32
7.5.2	Architektur	32
7.5.3	Der Kern	32
7.6	Fall 6 – „Ich fühle mich nie ganz gemeint“	32

7.6.1	Was passiert?	32
7.6.2	Architektur	33
7.6.3	Warum es endet	33
7.7	Fall 7 – „Es wird nie richtig tief“	33
7.7.1	Was fehlt?	33
7.7.2	Architektur	33
7.7.3	Warum es irgendwann leer wird	33
7.8	Warum diese Fallverläufe wichtig sind	33
8	Bestehende Beziehung – Bleiben oder gehen?	35
8.1	Gehen oder bleiben – Die Kernfrage	35
8.1.1	Schutzreaktion bedeutet	35
8.1.2	Strukturelle Inkompatibilität bedeutet	35
8.1.3	Die Entscheidungsformel	35
8.2	Option bleiben – Wenn ihr strukturell passen könnt	36
8.3	Wenn Du horizontal bist	36
8.4	Wenn Du vertikal bist	36
8.5	Wenn Du hybrid bist	36
8.6	Option gehen – Wenn es strukturell nicht passt	37
8.7	Wie horizontale Männer trennen	37
8.8	Wie vertikale Männer trennen	37
8.9	Der wichtigste Satz dieses Kapitels	38
9	Die richtige Frau finden – Wie Du endlich richtig wählst	39
9.1	Schritt 1: Erkenne Dich selbst (kurz, aber brutal)	39
9.2	Schritt 2: Erkenne ihren Typ im Dating	39
9.2.1	Horizontale Frau – die 5 frühen Marker	39
9.2.2	Vertikale Frau – die 5 frühen Marker	39
9.2.3	Hybride Frau – die 5 frühen Marker	40
9.3	Schritt 3: Die drei häufigsten Fehlwahlen (und warum Du sie machst)	40
9.3.1	Fehlwahl 1: Der horizontale Mann wählt die vertikale Frau	40
9.3.2	Fehlwahl 2: Der vertikale Mann wählt die horizontale Frau	40
9.3.3	Fehlwahl 3: Der hybride Mann wählt „irgendeine“, weil es passt	40
10	Die richtige Frau behalten	41
10.1	Nicht Durch Tricks – Durch richtige Führung	41
10.1.1	Wenn sie horizontal ist	41
10.1.2	Wenn sie vertikal ist	41
10.1.3	Wenn sie hybrid ist	41
10.2	Das Ziel dieses Kapitels	42
11	Warum Deine Beziehungsprobleme kein Zufall sind	43
11.1	Warum heute so viele Männer frustriert sind	43
11.2	Das eigentliche Problem unserer Zeit	43
11.3	Die neue Kompetenz: Architektur lesen	44
11.4	Warum „keine Frau“ auch keine Lösung ist	44
11.5	Der letzte, klare Satz	45

7.6.1	Was passiert?	32
7.6.2	Architektur	33
7.6.3	Warum es endet	33
7.7	Fall 7 – „Es wird nie richtig tief“	33
7.7.1	Was fehlt?	33
7.7.2	Architektur	33
7.7.3	Warum es irgendwann leer wird	33
7.8	Warum diese Fallverläufe wichtig sind	33
8	Bestehende Beziehung – Bleiben oder gehen?	35
8.1	Gehen oder bleiben – Die Kernfrage	35
8.1.1	Schutzreaktion bedeutet	35
8.1.2	Strukturelle Inkompatibilität bedeutet	35
8.1.3	Die Entscheidungsformel	35
8.2	Option bleiben – Wenn ihr strukturell passen könnt	36
8.3	Wenn Du horizontal bist	36
8.4	Wenn Du vertikal bist	36
8.5	Wenn Du hybrid bist	36
8.6	Option gehen – Wenn es strukturell nicht passt	37
8.7	Wie horizontale Männer trennen	37
8.8	Wie vertikale Männer trennen	37
8.9	Der wichtigste Satz dieses Kapitels	38
9	Die richtige Frau finden – Wie Du endlich richtig wählst	39
9.1	Schritt 1: Erkenne Dich selbst (kurz, aber brutal)	39
9.2	Schritt 2: Erkenne ihren Typ im Dating	39
9.2.1	Horizontale Frau – die 5 frühen Marker	39
9.2.2	Vertikale Frau – die 5 frühen Marker	39
9.2.3	Hybride Frau – die 5 frühen Marker	40
9.3	Schritt 3: Die drei häufigsten Fehlwahlen (und warum Du sie machst)	40
9.3.1	Fehlwahl 1: Der horizontale Mann wählt die vertikale Frau	40
9.3.2	Fehlwahl 2: Der vertikale Mann wählt die horizontale Frau	40
9.3.3	Fehlwahl 3: Der hybride Mann wählt „irgendeine“, weil es passt	40
10	Die richtige Frau behalten	41
10.1	Nicht Durch Tricks – Durch richtige Führung	41
10.1.1	Wenn sie horizontal ist	41
10.1.2	Wenn sie vertikal ist	41
10.1.3	Wenn sie hybrid ist	41
10.2	Das Ziel dieses Kapitels	42
11	Warum Deine Beziehungsprobleme kein Zufall sind	43
11.1	Warum heute so viele Männer frustriert sind	43
11.2	Das eigentliche Problem unserer Zeit	43
11.3	Die neue Kompetenz: Architektur lesen	44
11.4	Warum „keine Frau“ auch keine Lösung ist	44
11.5	Der letzte, klare Satz	45

7.6.1	Was passiert?	32
7.6.2	Architektur	33
7.6.3	Warum es endet	33
7.7	Fall 7 – „Es wird nie richtig tief“	33
7.7.1	Was fehlt?	33
7.7.2	Architektur	33
7.7.3	Warum es irgendwann leer wird	33
7.8	Warum diese Fallverläufe wichtig sind	33
8	Bestehende Beziehung – Bleiben oder gehen?	35
8.1	Gehen oder bleiben – Die Kernfrage	35
8.1.1	Schutzreaktion bedeutet	35
8.1.2	Strukturelle Inkompatibilität bedeutet	35
8.1.3	Die Entscheidungsformel	35
8.2	Option bleiben – Wenn ihr strukturell passen könnt	36
8.3	Wenn Du horizontal bist	36
8.4	Wenn Du vertikal bist	36
8.5	Wenn Du hybrid bist	36
8.6	Option gehen – Wenn es strukturell nicht passt	37
8.7	Wie horizontale Männer trennen	37
8.8	Wie vertikale Männer trennen	37
8.9	Der wichtigste Satz dieses Kapitels	38
9	Die richtige Frau finden – Wie Du endlich richtig wählst	39
9.1	Schritt 1: Erkenne Dich selbst (kurz, aber brutal)	39
9.2	Schritt 2: Erkenne ihren Typ im Dating	39
9.2.1	Horizontale Frau – die 5 frühen Marker	39
9.2.2	Vertikale Frau – die 5 frühen Marker	39
9.2.3	Hybride Frau – die 5 frühen Marker	40
9.3	Schritt 3: Die drei häufigsten Fehlwahlen (und warum Du sie machst)	40
9.3.1	Fehlwahl 1: Der horizontale Mann wählt die vertikale Frau	40
9.3.2	Fehlwahl 2: Der vertikale Mann wählt die horizontale Frau	40
9.3.3	Fehlwahl 3: Der hybride Mann wählt „irgendeine“, weil es passt	40
10	Die richtige Frau behalten	41
10.1	Nicht Durch Tricks – Durch richtige Führung	41
10.1.1	Wenn sie horizontal ist	41
10.1.2	Wenn sie vertikal ist	41
10.1.3	Wenn sie hybrid ist	41
10.2	Das Ziel dieses Kapitels	42
11	Warum Deine Beziehungsprobleme kein Zufall sind	43
11.1	Warum heute so viele Männer frustriert sind	43
11.2	Das eigentliche Problem unserer Zeit	43
11.3	Die neue Kompetenz: Architektur lesen	44
11.4	Warum „keine Frau“ auch keine Lösung ist	44
11.5	Der letzte, klare Satz	45

1 Einleitung

Wenn Du dieses Buch in der Hand hältst, gibt es vermutlich zwei Möglichkeiten:

Entweder Du bist gerade in einer Beziehung zu einer Frau und merkst, dass etwas nicht stimmt.
Oder Du bist allein – vielleicht schon länger – und fragst Dich, warum es einfach nicht funktioniert.

Du bist nicht beziehungsunfähig.
Du bist nicht zu anspruchsvoll.
Und Du bist auch nicht „zu kompliziert“.

Aber wahrscheinlich wählst Du immer wieder Frauen, die strukturell nicht zu dir passen.

Und das fühlt sich jedes Mal anders an –
ist aber im Kern dasselbe Problem.

Vielleicht erkennst Du Dich in einem dieser Muster wieder:

- Am Anfang ist alles intensiv – später wird es anstrengend.
- Du ziehst starke, unabhängige Frauen an – und fühlst Dich irgendwann permanent kritisiert.
- Du landest bei warmen, loyalen Frauen – und fühlst Dich nach zwei Jahren eingengt.
- Du diskutierst immer wieder über dieselben Themen.
- Du hast das Gefühl, nicht wirklich gesehen zu werden.
- Oder Du ziehst Dich irgendwann innerlich zurück, obwohl Du eigentlich bleiben wolltest.

Und irgendwann kommt der Gedanke:

Vielleicht passt einfach keine.

Vielleicht ist allein sein leichter.

Vielleicht brauche ich einfach keine Beziehung.

Aber keine Frau ist auch keine Lösung.

Denn das Problem ist nicht „Frauen“.
Und es ist auch nicht „Beziehung“.

Das Problem ist Passung.

Du suchst Verbindung –
aber Du verstehst nicht, aus welcher inneren Architektur Du selbst handelst.

Und solange Du das nicht weißt, wirst Du Frauen wählen,
die Dich entweder destabilisieren
oder Dich langfristig langweilen.

Dieses Buch gibt dir kein Dating-Coaching.
Es gibt dir ein Koordinatensystem.

Ein Modell, mit dem Du erkennst:

Wie Du gebaut bist.

Wie Frauen gebaut sind.

Warum bestimmte Konstellationen fast zwangsläufig eskalieren.

Warum andere stabil, aber leblos werden.

Und warum manche Kombinationen selten – aber tragfähig sind.

Du wirst nicht lernen, Frauen zu manipulieren.
Du wirst lernen, Dich selbst zu lesen.

Und wenn Du Dich lesen kannst,
wählst Du anders.

Das ist der Punkt, an dem sich dein Muster ändert.

Nicht Durch Technik.
Sondern Durch Architektur.

(Dieses Buch richtet sich an heterosexuelle Männer, denn die Frau, die es geschrieben hat, betrachtet genau diese Beziehungsform zwischen heterosexuellen Männern und Frauen. Homosexuelle Beziehungen sind absolut gleichwertig, sind aber in der Dynamik und Historie nicht exakt das gleiche).

2 Das HoVe-Konzept – Warum Du nicht falsch bist, sondern anders gebaut

2.1 Die entscheidende Frage

Bevor wir über „die richtige Frau“ sprechen, musst Du eine unbequeme Wahrheit verstehen:

Du scheiterst nicht an Frauen.

Du scheiterst an unsichtbaren Unterschieden in innerer Bauweise.

Menschen sind nicht nur unterschiedlich im Charakter.

Sie sind unterschiedlich in der Art, wie sie Wirklichkeit lesen.

Und genau hier beginnt das Problem.

Wenn es in einer Beziehung schwierig wird – was ist für Dich wichtiger?

- Dass die Beziehung stabil bleibt?
- Oder dass Du innerlich stimmig bleibst?

Wenn Du diese Frage nicht klar beantworten kannst,

wirst Du immer wieder Frauen wählen, die Dich an den falschen Punkt drücken.

Das HoVe-Konzept unterscheidet drei grundlegende Bauweisen:

1. **Horizontal**
2. **Vertikal**
3. **Hybrid**

Diese Begriffe klingen technisch.

Sie sind aber extrem praktisch.

2.2 Horizontal – Beziehung vor Selbst

Ein horizontal gebauter Mensch orientiert sich primär am Gefüge.

Er fragt – bewusst oder unbewusst:

- Funktioniert das zwischen uns?
- Bleibt es stabil?
- Sind wir noch verbunden?

Er denkt in „wir“, bevor er in „ich“ denkt.

In Beziehungen bedeutet das:

- Er hält viel aus.
- Er versucht zu vermitteln.
- Er vermeidet Eskalation.