

PAAARTY! SO FEIERN SIE GANZ OHNE KATER-RISIKO

# Men's Health

JANUAR 2013 Deutschland € 4,20  
Österreich € 4,80 Schweiz SFR 8,20 MENSHEALTH.DE

**NEUSTART 2013:  
SO PACKEN  
SIE ALLE ZIELE**

Wir garantieren: Mit diesen Plänen  
und Motivationstricks klappt es!

✓ **STARKE  
MUSKELN**

SIXPACK, HELDENBRUST UND EIN  
BREITES KREUZ IN REKORDZEIT

✓ **WENIGER STRESS**

✓ **ENDLICH  
SCHLANK!**

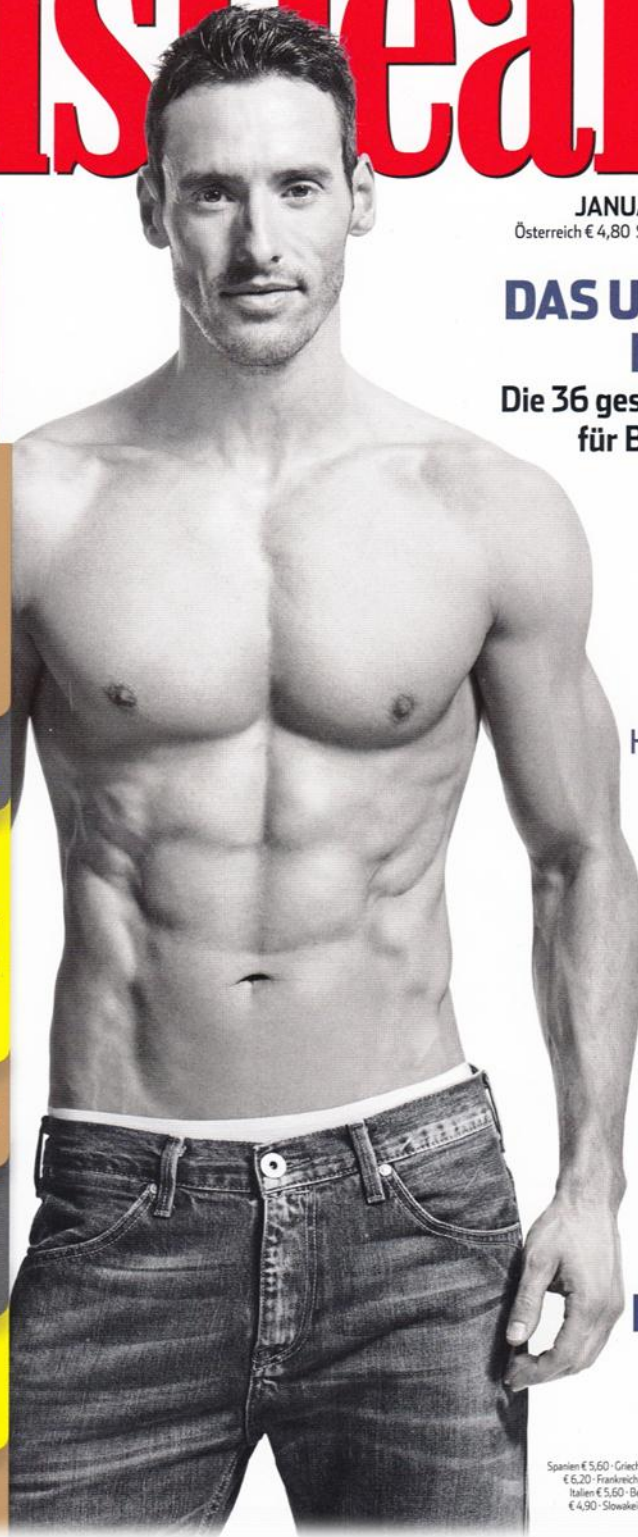
NUR SO NEHMEN WIR MÄNNER  
WIRKLICH EFFEKTIV AB

✓ **NIE MEHR RAUCHEN!**

✓ **MEHR ZEIT  
FÜR SPORT**

✓ **HEISSER SEX,  
JEDE NACHT!**

✓ **KARRIERE MACHEN  
OHNE ZU BUCKELN**



**DAS ULTIMATIVE  
FAST FOOD**

Die 36 gesündesten Rezepte  
für Burger, Pizza & Co.



KÄLTE, GRIPPE,  
HARTES TRAINING:  
WAS **IHR HERZ**  
JETZT SCHÜTZT

**9 NEUE  
REGELN  
FÜR DEN  
QUICKIE**

**Test: Das  
stärkt Ihre  
Zähne S. 32**

**Die 6 besten  
Workouts  
fürs Studio**

Spanien € 5,60 - Griechenland  
€ 6,20 - Frankreich € 5,50  
Italien € 5,60 - Belgien/Lux  
€ 4,90 - Slowakei € 6,70



**Image-Trainer Andreas Weinzierl gibt ein Interview zum Thema: „Auf dem Sprung in ein neues Leben“**

**(Men's Health; Januar 2013)**

## ICH MÖCHTE EINE NEUE FRAU FINDEN, ABER...

### ... ich sehe einfach nicht so gut aus wie die anderen Typen

Das sollen lieber andere (Frauen) beurteilen. „Gutes Aussehen ist relativ und liegt immer im Auge des Betrachters“, erklärt der **Knigge-Experte und Image-Trainer Andreas Weinzierl aus Wiefelstede**. Es kommt hierbei auf das Gesamtpaket an, auf das Zusammenspiel von Figur, Kleidung, Verhalten, Umgangsformen und Intelligenz. Sobald das Paket stimmt, stellt sich der Erfolg bei Frauen automatisch ein. „Eine ganz entscheidende Rolle spielt die Persönlichkeit. Sie rundet das Gesamtbild ab und lässt jeden Menschen zu einem Original werden“, erklärt Weinzierl. Am einfachsten können Sie etwas an sich verändern, indem Sie sich ein neues Outfit zulegen. Dieses sollte so beschaffen sein, dass die Farben zu Ihrem Typ, zur Gesichtsform und zur Figur passen. Merke: Sich neu einzukleiden, bedeutet nicht, sich zu verkleiden. Sie sollten sich in Ihrem neuen Outfit wohlfühlen. Tragen Sie nichts, was Ihnen widerstrebt – Frauen spüren das. Und gehen Sie allein shoppen, nicht mit Ihrer Mutter oder mit einer anderen Frau. Lassen Sie sich alleine beraten, dann neigen Sie auch nicht dazu, Entscheidungen jemand anderem zu überlassen, und machen sich selbst ganz automatisch mehr Gedanken über Ihren Stil.

### ... ich komme in der Woche viel zu selten unter Leute

Klar, zu Hause zu hocken und das Alleinsein zu genießen, ist immer nur für begrenzte Zeit eine schöne Sache. Also, verlassen Sie diese Komfortzone. Es gibt viele Möglichkeiten, mit anderen Menschen in Kontakt zu kommen – Hobbys, Sport, Arbeit, Reisen ... Top-Kontaktbörse ist immer noch ein stark frequentiertes Fitness-Studio. Bei Reisen bieten sich Ziele für Singles an. Kontakte lassen sich sehr gut auf Party-Inseln wie etwa Mallorca, Ibiza und den Kanaren knüpfen. Bei den Hobbys eignen

sich Hunde besonders gut, um mit anderen Menschen in Kontakt und ins Gespräch zu kommen. „Der Grundstein fürs Kennenlernen ist damit gelegt“, sagt Weinzierl. „Es treffen Menschen mit gleichen Interessen zusammen, und darauf lässt sich aufbauen.“ Also, gehen sie raus und stürzen Sie sich ins Abenteuer!

### ... ich bin viel zu schüchtern, um eine anzusprechen

Dann mal gut aufgepasst! Es gibt viele Kerle, die schüchtern sind und trotzdem eine Wahnsinnsfrau an ihrer Seite haben. Sie müssen kein Draufgänger sein. So unterschiedlich wie die Frauen selbst sind auch ihre Geschmäcker. „Ihr eigentliches Problem ist Ihr Unvermögen, mit Frauen umzugehen“, sagt Weinzierl. So geht es vielen Männern, doch das muss nicht sein. Mit der richtigen Strategie finden auch Sie die Richtige. Es hört sich komisch an, ist aber ein sicherer Weg, um Ihre Chancen bei den Frauen zu verbessern: Üben Sie es so oft wie möglich. „Lassen Sie keine Gelegenheit aus, mit Frauen zu sprechen“, rät der Experte. „Spontan auf der Straße, im Einkaufszentrum oder sonst wo.“ Und ob Sie nach der Uhrzeit fragen oder nach dem Weg, spielt auch keine Rolle. Wichtig ist einzig und allein der sich stets wiederholende Ablauf, der irgendwann mal zur Routine wird. „Sie gewinnen allmählich an Sicherheit – die große Angst vorm Mysterium Frau verblasst“, verspricht Weinzierl. Achten Sie auch auf Ihre Körpersprache – durch Ihr Auftreten senden Sie unbewusst Signale aus, die Ihr Gegenüber sofort registriert (siehe Kasten, rechts).

### ... ich bin irgendwie noch nicht über meine Ex hinweg

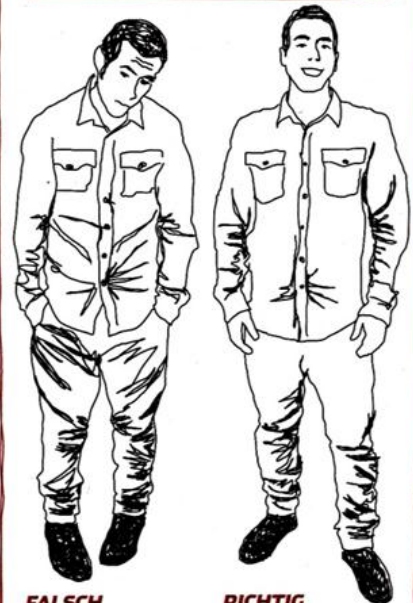
Seit wann ist Schluss? Seit gestern? Seit einem Monat? Einem Jahr? Je nachdem, wie intensiv die Partnerschaft gelebt worden ist, dauert es auch unterschiedlich lange, bis man die Trennung verwunden hat. „Jeder Mensch braucht Zeit, das Geschehene zu verarbeiten und zu verabschieden“, so Weinzierl. Seien Sie nicht ungeduldig, nehmen Sie sich Zeit. Ihre innere Stimme wird sich früher oder später melden. „Ein Abschiedsritual wird Ihnen dabei helfen“, prophezeit Weinzierl. Entfernen Sie aus Ihrer Umgebung sämtliche Gegenstände, die Sie an die letzte Frau erinnern und alte Gefühle aufflammen lassen könnten. Der Prozess des Aufräumens dient als sichtbares Zeichen für den Abschluss. Nach ein, zwei Monaten haben Sie wieder einen klaren Kopf und sind bereit für einen neuen Menschen in Ihrem Leben. Vergessen Sie nie, dass es schon mal geklappt

hat und mit Sicherheit auch ein weiteres Mal funktioniert. Weinzierl: „Bleiben Sie für Ihre Mitmenschen aufgeschlossen, behalten Sie Ihre positive Grundstimmung – dann klappt es auch mit einer neuen Bekanntschaft.“

### ... die gut aussehenden Mädels sind alle schon vergeben

Das ist wirklich die dümmste aller Ausreden auf diesen Seiten! Es gibt genügend weibliche Singles, und die eine oder andere davon wird mit Sicherheit auch Ihnen gefallen. Laut Statistischem Bundesamt leben in Deutschland etwa 8 Millionen Frauen ohne Partner, und die meisten von ihnen hätten gerne einen. Gut, viele davon sind viel zu alt für Sie und einige zu jung, aber es bleiben immer noch genügend übrig, die für Sie in Frage kommen. Gehen Sie auf die Jagd und schieben Sie alle Ausreden beiseite. Machen Sie auf sich aufmerksam, und zwar auf Ihre ganz persönliche Art und Weise. „Mit einer modernen, typgerechten Kleidung können Sie unglaublich punkten“, so Experte Weinzierl. „Aber auch gute Manieren werden von der Damenwelt immer noch geschätzt.“ Wichtig ist, dass Sie sich in der Situation wohlfühlen und dies auch nach außen hin zeigen. Experte Weinzierl: „Denken Sie immer an die alte Weisheit: Wenn du es nicht machst, dann macht's ein anderer.“ Seien Sie der andere! ■

### ERSTER-EINDRUCK-CHECK



#### FALSCH

- hängende Schultern
- gesenkter Blick
- traurig-abwesender Gesichtsausdruck
- Hände weggesteckt

#### RICHTIG

- aufrechte Schultern
- dem Gegenüber in die Augen blicken
- lächeln
- Hände offen