



OKTOBER 2022
DEUTSCHLAND 2,80 €
ÖSTERREICH 2,80 €
SCHWEIZ 4,70 CHF

jolie

Perfect
**HAIR
DAYS!**

Mehr Volumen,
mehr Glanz,
kein Spliss -
SOFORT!

Das macht
uns jetzt
glücklich!
*Was Happy-
Coaches raten*

**Steht er
auf mich?**

Männer und
ihre Körpersprache

Was will ich
wirklich?
10 Strategien,
sich **IMMER** für
das Richtige
zu entscheiden

Zendaya
verrät ihr
Stil-Geheimnis

Der neue **STYLE- GUIDE**

Wie du die angesagtesten Trends jetzt trägst

- + Power-Pink
- + Retro-Strick + College-Looks
- + Leder-Pieces

So knackst du den

MÄNNER- CODE



Nur Nieten in der Männer-Lotterie? Wir verraten dir, wie du ihn schon beim ersten **Date** erfolgreich auf seine Beziehungstauglichkeit scannst, wie du seine **Körpersprache** deutest und welche fünf Fragen du ihm unbedingt stellen solltest

verhält, ist definitiv eine Vorschau darauf, wie er sich in einer potenziellen Beziehung verhalten würde. Übertriebenes Engagement kann allerdings auf einen Blender hinweisen, erklärt uns Single-Coachin Sonja Grill: „Wenn jemand versucht, sehr schnell eine emotionale Verbindung herzustellen, mit Komplimenten um sich wirft und eine rosige Zukunft in Aussicht stellt, ist Vorsicht geboten.“ Blender können sich zwar gut verkaufen, lassen aber kaum Taten folgen. Beobachte daher, was er tut und wie er mit anderen Menschen umgeht: dem Kellner, dem Busfahrer, Fremden. Ist er höflich, umgänglich, freundlich? So wie er andere Menschen behandelt, könnte er zukünftig auch dich behandeln!

SPOTLIGHT AUF BERUF UND FREUNDESKREIS

Ein wichtiges Zeichen dafür, dass du ein beziehungsfähiges Exemplar vor dir hast, ist außerdem seine Empathiefähigkeit. Kann er sich in dich hineinversetzen und deine Emotionen und Bedürfnisse erkennen? „Wenn er einen Vorschlag für eine Unternehmung macht und du zum Beispiel vorschlägst, stattdessen ins Kino zu gehen, ist entscheidend, ob er sich anpassen kann und dich ernst nimmt“, sagt Sonja Grill. Auch ein Blick in sein Berufs- oder Privatleben verrät viel über ihn. Du wünschst dir schließlich einen Kerl, der mit beiden Beinen im Leben steht und der unabhängig von dir tragfähige Beziehungen hat, oder? „Wenn er Schwierigkeiten hat, langfristige Freundschaften zu pflegen, keine eigenen Interessen und Hobbys hat oder häufig den Beruf wechselt, wird er auch Schwierigkeiten haben, eine langfristige und verlässliche Beziehung zu führen“, erklärt die Single-Coachin.

Unvorhersehbarkeit und Sprunghaftigkeit können auf den ersten Blick ja ganz spannend sein, eine Beziehung mit jemandem zu führen, der schwer einzuschätzen ist, dürfte allerdings eher anstrengend sein!

KEINE LUST AUF SPIELCHEN

Gleiches gilt für Männer, die sich nicht in die Karten schauen lassen. Jemand, der bereit für eine Beziehung ist, weiß, was er will, und kommuniziert das klar! Um eine sichere Bindung aufzubauen, die die Basis jeder gesunden Partnerschaft ist, muss man sich emotional öffnen, liebevoll und zugewandt sein. Intimität erfordert Verletzlichkeit! Wenn der Typ also einen auf geheimnisvoll und emotional schwer erreichbar macht, ist das nicht cool und interessant, sondern schlicht ein schlechtes Zeichen. „Alarmstufe Rot, wenn Sätze wie ‚Ich mache, was ich will‘ oder ‚Meine Freiheit ist mir das Wichtigste‘ kommen“, warnt Sonja Grill. „Dieser Mann ist nicht bereit, Verantwortung für jemand anderen zu übernehmen. Er stellt sich und seine Bedürfnisse an die erste Stelle.“ ➔

*Vorsicht,
wenn jemand
mit Komplimenten um
sich wirft!“*

DIE HAARE VON JACOB ELORDI, DIE AUGEN VON TIMOTHÉE

CHALAMET, der Mund von Lucas Bravo, Herz und Hirn von Harry Styles? Jackpot! Könnten wir uns unseren Traummann backen – voilà! Aber häufig entpuppt sich der Typ, den wir daten, als absolute Nulpe, und wir haben das Gefühl, immer an den Falschen zugeraten. Kommt dir bekannt vor? Gut möglich, dass du ein paar entlarvende Zeichen übersehen oder aussagekräftige Worte falsch eingeordnet hast. Wenn du gut zuhörst und die richtigen Schlüsse ziehst, ein paar Basics in Sachen Körpersprache kennst und clevere Fragen stellst (siehe nächste Seite), kannst du ganz fix herausfinden, ob der Dude Top oder Flop ist!

BLENDER ENTLARVEN

Hört er dir zu und bemüht er sich, dich zu verstehen? Stellt er durchdachte Fragen und erweckt den Eindruck, deine Sicht auf die Welt verstehen zu wollen? Das ist schon mal ein gutes Zeichen. Beobachte auch, wie viel Initiative er zeigt. Stößt er gemeinsame Aktivitäten an, antwortet er zeitnah auf Nachrichten, investiert er Zeit und Mühe? So wie er sich beim Daten

Für ihn werden Beziehungen vermutlich bald einengend, und er wird versuchen, zu entkommen – durch Fremdgehen oder Trennung.“ Solche Exemplare am besten ganz schnell aussortieren!

WAHRNEHMUNG SCHULEN

Versuch, dir nicht selbst Sprüche à la „Alle Typen sind doch irgendwie doof“ einzutrichtern, denn: „Unsere Gedanken lenken unsere Wahrnehmung. Negative Überzeugungen führen dazu, dass wir solche Männer eher wahrnehmen und ihr Verhalten wie durch eine gefärbte Brille interpretieren. Wer tolle Männer kennenlernen möchte, darf sich darin üben, tolle Männer wahrzunehmen – und das beginnt mit den Gedanken“, ermutigt Sonja Grill. ♣



PROFI-TIPPS

Die fünf magischen Fragen an ihn

Sonja Grill coacht Singles und Paare, mehr Infos unter sonja-grill.com

Seine Pupillen sind geweitet
Diese automatische Reaktion seines Gehirns heißt, dass er sich zu dir hingezogen fühlt.

Er lehnt sich beim Reden zu dir...
...und das, obwohl er dich auch sonst akustisch perfekt verstehen könnte? Er hat Interesse!

Er lächelt mit dem ganzen Gesicht
Lucky you, wenn du beim Lachen seine Zähne siehst und seine Augen funkeln.

Er berührt deinen Arm
Damit will er Nähe erzeugen und dir zeigen, dass euer Gespräch und du ihm wichtig sind.

Er berührt seinen Hals
Eine Geste, mit der Menschen sich unterbewusst beruhigen, wenn sie aufgeregt sind. Dumachst ihn nervös!

Seine Füße sind auf dich gerichtet
Die Füße weisen dem Herz den Weg! Wenn seine auf dich gerichtet sind, weißt du Bescheid.

Er umarmt dich einen Moment länger
Wenn er dich fester und länger als die üblichen zwei Sekunden umarmt, will er mehr als Freundschaft.

Weißt du seine Zeichen zu deuten?

- 1 **Wie gefällt dir dein Beruf und warum hast du dich für ihn entschieden?**
Diese Frage verrät, wie er Entscheidungen trifft, ob er bodenständig und verantwortungsbewusst ist, ob er positiv durchs Leben geht und in der Lage ist, gut für sich zu sorgen.
- 2 **Wie waren deine bisherigen Dates und Beziehungen?**
Achte darauf, wie er hier über andere Menschen spricht. Du erfährst, was ihm beim Datan wichtig ist und wie beziehungsgeeignet er ist.
- 3 **Wie ist dein Verhältnis zu deiner Familie?**

- Unsere ersten Beziehungserfahrungen machen wir in unserer Familie. Hier lässt sich herausfinden, ob seine positiv oder eher negativ waren.
- 4 **Wenn alles möglich wäre – wie würde dein Leben in Zukunft verlaufen?**
Was kommt vor, was nicht? Sieht er sich überhaupt mit Partnerin und/oder Familie?
 - 5 **Was brauchst du, um glücklich zu sein?**
Ist er sich überhaupt über seine Bedürfnisse bewusst? Könnte das mit den eigenen Bedürfnissen übereinstimmen oder sind sie ganz unterschiedlich?

TEXT: MIRJIA JOCHUM; FOTOS: DPA/PICTURE-ALLIANCE, DDP IMAGES, GETTY IMAGES