

COSMOPOLITAN

FUN.FEARLESS.FEMALE.

MÄRZ 2020

DEUTSCHLAND € 3,00

ÖSTERREICH € 3,50 | SCHWEIZ CHF 6,30



STRAFF STATT SCHLAFF!

15 BAUCH-BEINE-PO-
ÜBUNGEN, NACH DENEN
GARANTIRT NICHTS
MEHR WABBELT

NETT IST WIEDER HIP

Wie Sie gekonnt
Komplimente verteilen
und damit Ihr
Leben bereichern

VOLLE LIPPEN &
SCHÖNE ZÄHNE
Neue Schummel-
Tricks und innovative
Produkte

SPAREN, ABER RICHTIG

Fünf ungewöhnliche
Wege, aus 1000 Euro
2000 zu machen

Der beste
Job-
Ratschlag,
den ich je
bekommen habe –
40 erfolgreiche
Frauen erzählen

*Khloé
Kardashian*
...über ihr
(Family) Business
und Selbstliebe

Kitzeln Sie's
raus!

5

TOP
STELLUNGEN
FÜR EINEN
**MEGA
ORGASMUS**

Nölen Sie noch, oder knutschen Sie schon?

Anfang des neuen Jahres mistet man ja gern mal aus. Das geht auch wunderbar im Liebesleben. **Fünf toxische Beziehungsmuster und wie man sich von ihnen befreit.** Hello, endloses Bauchkribbeln!

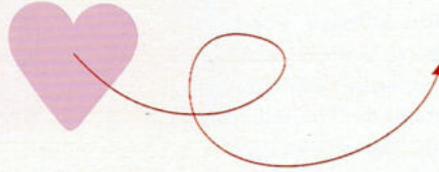


8 Min.
Lesedauer

TEXT: SINAH HOFFMANN

DAS MIESES-BEUTESCHEMA-MUSTER

Sie geraten irgendwie immer an den Falschen: Der eine Typ schlich noch vor der Dämmerung aus der Wohnung, der nächste brauchte im Schnitt 48 Stunden, um auf eine WhatsApp zu antworten, und der dritte vergaß zu erwähnen, dass seine feste Freundin Marie heißt. Als würde auf Ihrer Stirn stehen: „Mann mit Verbindlichkeitsproblem gesucht!“



IHRE ADRENALIN-KUR

Was hilft, wenn Altbekanntes eher oll als doll erscheint, ist ein kleines Gedankenspiel. „Stellen Sie sich mal vor, Ihr Partner würde für drei Monate ans andere Ende der Welt ziehen und es gäbe keine Möglichkeit, mit ihm zu sprechen“, sagt Paartherapeutin Birgitt Hölzel von der Münchener Praxis **Liebling + Schatz**. „Fragen Sie sich ganz konkret, was Ihnen fehlen würde, wenn Ihr Partner plötzlich nicht mehr verfügbar wäre. Das ist eine super Übung, um sich wieder bewusst zu machen, wie außergewöhnlich der Mensch ist, dessen Gesicht Sie jeden Morgen beim Aufwachen sehen“, rät die Expertin. Noch ein Tipp: Laden Sie sich „Pairfect“ aufs Smartphone. Diese App verbindet Sie mit Ihrem Partner zuerst digital und dann auch in der realen Welt. Indem sie Sie etwa an den ersten Kuss oder den Hochzeitstag erinnert und kleine Aufgaben stellt („Legen Sie Ihrem Partner einen Zettel mit einer Liebesbotschaft unters Kissen“ oder „Worauf sind Sie bei Ihrem Partner besonders stolz? Sagen Sie es ihm/ihr...“). Und falls Sie Ihren Liebsten immer noch hin und wieder mit dem Kissen auf der Couch verwechseln, dann lesen Sie mal alte WhatsApp-Nachrichten aus Ihrer Singlezeit, die Sie nach fünf Sambuca an Ihre unsägliche Affäre verschickt haben. Sehnen Sie sich wirklich nach einsamen Sonntagnachmittagen zurück? Nein? Dann lohnt es sich vielleicht, wieder mehr Energie in die Beziehung zu stecken, die man schon hat, als sich unfreiwillig auf die Suche nach einer neuen zu machen, die nach fünf Jahren auch nicht spannender ist.

IHRE VERKNALL-KUR

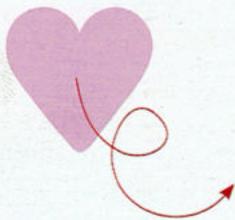
Das Phänomen, unter dem Sie leiden, ist altbekannt, trägt aber jetzt einen neuen Namen: Fleabagging, benannt nach der ultraerfolgreichen Amazon-Prime-Serie „Fleabag“. Die gleichnamige Protagonistin holt sich darin die unmöglichsten Typen ins Bett und trifft immer wieder die gleichen (schlechten) Beziehungsentscheidungen. Die Kernfrage, die Fleabag und viele Frauen im Real Life wurmt, lautet: Warum finden mich immer die Arschlöcher? Antwort: Die finden einen nicht, die sucht man sich schon selbst. Forscher der University of Toronto haben kürzlich herausgefunden: Bei der Partnerwahl fühlen wir uns immer zu den Menschen hingezogen, die unser eigenes unterbewusstes Bindungsverhalten spiegeln. Diese Erkenntnis klingt erst mal recht simpel, kann einem aber – richtig angewendet – das nächste Dating-Fiasko ersparen. Um also endlich mal an einen „Ich bleib‘ bei dir“-Typen zu geraten, „müssen Sie zuerst einmal Ihre eigene Rolle beim Datan analysieren“, sagt Hayley Quinn, die als Dating-Coach in London schon vielen Menschen zum Glück verholfen hat. Sind Sie als gebranntes Kind vielleicht selbst schon zu vorsichtig geworden und suchen sich daher direkt Distanz-Typen? Darüber nachzudenken, ist ein erster Schritt hin zu Männern, die Sie noch als uninteressant abtun, die aber vielleicht doch verdammt cool sind. Und vor allem: keine Bindungsangst haben.

DAS SELBSTVERSTÄNDLICHKEITS-MUSTER

Die Beziehung läuft. Sie beide kennen sich in- und auswendig, betrachten den anderen sozusagen als ausgelagerten Teil von sich selbst. Genau das ist aber auch ein Problem. Denn was man als gottgegeben hinnimmt, kann ja gar nicht mehr richtig spannend und leidenschaftlich sein.

DAS NÖL-MUSTER

Während Sie am Anfang der Beziehung noch „bitte“ und „danke“ an jeden Satz gehängt haben, gehen Sie sich mittlerweile bei Kleinigkeiten an die Gurgel. Da reicht schon die vergessene Mülltüte im Flur, seine Jacke, die er immer auf die Kommode wirft, oder der einzig freie Abend in der Woche, an dem Sie aber Überstunden im Büro machen.



IHRE HARMONIE-KUR

Hand aufs Herz – geht's hier wirklich um die müffelnde Mülltüte, oder sind die täglichen Maulereien nur ein Ventil für einen Ärger, der viel tiefer sitzt? Um das herauszufinden, eignet sich der Imago-Dialog. Bei dieser Kommunikationsmethode, die oft in Paartherapien eingesetzt wird, geht es darum, dem Gegenüber wirklich zuzuhören und nicht jede Aussage sofort als Angriff zu werten. Denn: „Bewertung ist Gift. Man ist gedanklich bei sich statt beim Partner und neigt dazu, ihm ins Wort zu fallen, sich zu verteidigen und recht haben zu wollen. Oder vorausdenken und zu überlegen, was man gleich antworten will“, schreibt der Paarexperte Marc Bareth in seinem Buch „Beziehungsstark“. Er rät deshalb, bei jeder Diskussion drei Schritte einzuhalten: erst spiegeln, dann validieren und zuletzt einfühlen. Ein Beispiel: Ihr Partner beschwert sich, dass Sie in letzter Zeit erst spät aus dem Büro kommen. Wiederholen Sie die Aussage mit Ihren eigenen Worten, und lassen Sie sich direkt Feedback geben. Im Anschluss antworten Sie: „Ich verstehe, was du sagst, und kann deinen Standpunkt nachvollziehen.“ „Dabei ist es egal, ob Sie selbst zu dem gleichen Schluss kommen. Zwei völlig unterschiedliche Sichtweisen können beide wahr sein“, erklärt Marc Bareth. Zuletzt – und jetzt wird es tricky – müssen Sie sich in Ihren Partner reindenken. Vielleicht fühlt er sich vernachlässigt und sehnt sich nach einem gemeinsamen gemütlichen Abend. Fragen Sie ihn! Wetten, er fühlt sich sofort verstanden und hört auf zu nörgeln? Und Sie: kommen morgen sicher gern früher nach Hause.



NOCH MEHR...

...Tipps für eine gesunde Beziehung gibt es hier. Einfach diesen Pincode mit der Pinterest-App scannen und auf die Cosmo-Pinnwand gelangen.

DAS NO-SEX-MUSTER

Fummeln im Taxi, Quickie auf dem Wäschetrockner – solche Szenen kommen in Ihrem Beziehungsleben irgendwie nicht mehr vor. Es sei denn, sie passieren auf dem Bildschirm, während Sie beide in Pyjamas und mit Pizzakarton auf dem Schoß vor dem Fernseher sitzen.



IHRE ANHEIZ-KUR

Die Liste an Tipps, wie man die Lust aufeinander wieder entfacht, ist lang: Rollenspiele, Swingerclub, Sex-Dates in shady Stundenhotels – können Sie natürlich gern alles ausprobieren. „Es geht aber auch viel simpler“, verspricht Paartherapeutin Birgitt Hölzel. Weil Begehren meist durch Distanz entsteht, empfiehlt sie, den Blick auf den Partner zu reframe, also die Perspektive zu ändern: „Kommen Sie ein paar Minuten zu früh zur Verabredung, und stellen Sie sich so hin, dass Ihr Partner Sie nicht sofort entdeckt. Wenn er Ihnen dann entgegenläuft, versuchen Sie, ihn mit den Augen einer fremden Frau anzusehen. Was würde ihr auffallen?“ Vermutlich der federnde Gang, die Wuschelhaare oder das schiefe Lächeln, das Ihnen schon damals beim ersten Date Schockwellen durch den Körper jagte. Der Mann, den Sie früher mal unwiderstehlich fanden, ist nämlich immer noch da, auf Ihrem Blick liegt nur der grau-öde Schleier des Alltags. Und dann? Pfeifen Sie aufs Dinner, rufen sich ein Taxi und fangen an zu fummeln. Wie früher.