



Geheimnisse der Partnerwahl

Sei du der Anfang für dein Glück

Mag. Michaela Forstik

In diesem E-book sind die Merkmale der 3 unterschiedlichen Beziehungstypen zusammengefasst und wie sie sich auf die Partnerwahl auswirken. Ausserdem gibt es Hinweise, wie du daraus ausbrechen kannst, wenn es zuviel des Guten wird.

1)Die Gefalltochter - Ich bin hübsch, also bin ich

Du kennst Sie. Die Art von Frau, die immer und überall auffallen muss. Die Frau, die sich in ein viel zu knappes Kleidchen und High Heels zwängt und die im Club über die Tanzfläche stolziert, nicht tanzt. Diejenige, die in der Arbeit oder beim chilligen Café eindeutig „overdressed“ ist. Die Frau, die gar nicht genug Blicke vom männlichen Geschlecht erhaschen kann, und die für einen flüchtigen Flirt über Leichen geht. Aber meinst du, dass es ihr gut geht, bei dem ganzen Getue?!

Vor uns haben wir hier eine klassische **Gefalltochter**.

Ich möchte hier nicht klassifizieren, schubladisieren oder bewerten. Ich möchte darauf aufmerksam machen, warum manche Frauen den unwiderstehlichen Drang verspüren, sich in gewisser Art und Weise zu präsentieren, und warum sie im Endeffekt darunter leiden werden.

Das Lebensmotto einer Gefalltochter lautet: „Ich gefalle, also bin ich.“

Freilich gibt es nicht nur so extreme Ausprägung des „Gefalltochter-Programmes“, sondern viel eher Tendenzen, Facetten im eigenen Verhalten.

Doch das Verhalten einer Gefalltochter kann ab einem bestimmten Punkt unauthentisch werden. Aber viel schlimmer: mit ihrer Ausstrahlung wird sie Menschen in ihr Leben ziehen, die ihr gar nicht gut tun, und sie recht bald wieder im Regen stehen lassen. Sie ist ständig auf die Resonanz, die sie im Außen erfährt angewiesen und bezieht jeden Mangel auf sich selbst. Du kannst dir vorstellen, dass der **Selbstwert** solcher Frauen in Wirklichkeit ganz unten ist – auch oder gerade deshalb, weil sie nach außen hin so strahlen. Klarerweise können Gefalltöchter das älter werden kaum verkraften und versuchen alles um gegen die Zeit zu arbeiten.

Und es entsteht **Leidensdruck**. Ein drückendes Gefühl voller Unzufriedenheit und Frust, das Abschneiden von sich selbst, und der Verlust des eigenen Körpergefühls.

Warum will eine Gefalltochter durch ihr Äußeres oder ihr korrektes Verhalten gefallen?

Eine Gefalltochter ist von dem Bedürfnis sich ständig zu zeigen getrieben, weil sie das in ihren Beziehungen in der Kindheit so „**gelernt**“ hat. Und hier prägt die Beziehung zu dem Vater ganz speziell.

Dadurch sich zu zeigen, sich zu präsentieren, sich mit ihrem Aussehen oder durch ihr Wohlergehen gekonnt in Szene zu setzen, wurde sie belohnt. Und zwar mit einem in der Kindheit sehr wertvollem Gut: **Aufmerksamkeit, Wertschätzung und Beachtung!**

Es war damals ihre Strategie um sich sichtbar zu machen, wenn sie einen Mangel an Liebe, Nähe und bewusster Beschäftigung mit ihr wahrgenommen hat. Und es hat damals funktioniert.

Welchen Einfluss hat das auf die Partnerschaft?

Gefalltöchter sind gute Verführerinnen, und können sich die Männer aussuchen. Doch sie werden Männer anziehen, deren Fokus genau auf ihren äußeren Reizen liegt, oder die einfach nur von einer „braven“ Frau umsorgt werden wollen. Ein Teufelskreislauf entsteht. Die Gefalltochter möchte wahre, ehrliche **Anerkennung, Nähe und Liebe**. Sie bekommt aber nur eine oberflächliche, kurzweilige Beziehung.

Und wieder ist das Gefühl der **Einsamkeit**, das Gefühl des nicht angenommen werdens, aus der Kindheit, da. Denn bekannte Gefühle werden immer wieder aufgesucht. In weiterer Folge wird von ihr noch mehr „aufgerüstet“.

Wenn eine Gefalltochter ihren Traumprinzen gefunden hat, wird sie ihm zwar jeden Wunsch von den Augen ablesen, doch das hat seinen Preis. Sie wird **emotional abhängig** von ihm, fordert ein enormes Pensum an Aufmerksamkeit und kann extrem eifersüchtig werden. Das ergibt sich logischerweise daraus, dass ihr eigener Selbstwert ziemlich angekratzt ist.

Das MUSS definitiv nicht so sein! Der Weg aus diesem Muster

Wenn du Tendenzen an dir erkennst, die in Richtung einer Gefalltochter gehen, dann gratuliere ich dir. Du hast auch gleichzeitig deine größte **Stärke** entdeckt.!

Wie jetzt?

Es gibt viele Frauen, die gerne in die Schuhe einer Gefalltochter schlüpfen, und es ist eine ganz natürliche Strategie. Oft bestimmt das sogar die Berufswahl. Ich wünsche mir nur, dass du dir darüber bewusst bist und du diesen inneren Zwängen nicht ohnmächtig ausgeliefert bist. Dass du die Möglichkeit hast, wirklich ganz du selbst zu sein. Und den Partner findest, der dich so wie du bist, ohne irgendeine Maske, schätzen und lieben lernt.

Um dein Verhalten zu ändern, solltest du wissen, welche **positive Absicht** wirklich hinter dem „Gefalltochter- Programm“ liegt.

Lebe deine Weiblichkeit und genieße es!

Wenn du nun einige Facetten einer Gefalltochter in dir trägst, dann versuche nicht diese Anteile zu verstecken oder zu unterdrücken.

Wenn du im „Gefalltochter-Modus“ bist, dann sei es bewusst, und genieße es. Steh zu deiner Weiblichkeit, zu deiner femininen Art.

Spiel damit, es heißt nicht umsonst die „Waffen einer Frau“!

Dadurch, dass du weißt, dass es ein übernommenes Muster aus der Kindheit ist, um Aufmerksamkeit zu erhaschen, weißt du mittlerweile aber auch, dass du es nicht mehr **notwendig** hast. Du weißt, dass du Menschen nicht dadurch in dein Leben ziehst, weil du ihnen gefällst, sondern weil sie dich als Mensch wertschätzen, so wie du bist.

Du bist ein liebenswerter Mensch, und hast es verdient, geliebt zu werden.

Eine kleine Challenge für dich

Um bewusst tatsächlich etwas anderes zu tun, als du gelernt hast, solltest du deinen gewohnten, sicheren Hafen auch verlassen können.

Raus aus der Komfortzone – dort wo du dich unwohl fühlst, fängt das Leben erst so richtig an!

Dein Gewinn: mehr und mehr authentisch sein und dich mit dir wohl fühlen.

Triff dich mit Freunden und sieh ganz anders aus, als sie dich normal kennen. Sind sie es von dir gewohnt, dass du perfekt zu jedem Anlass gestylt bist: passendes Outfit, hübsche Haare, der Nagellack passt zum Lidschatten..? Dann sei ab jetzt einmal ganz anders: natürlich (nicht gerade im Jogginganzug – das würde ich auch nicht tun) sondern eben **dezent**.

Beobachte, wie du dich dabei fühlst. **Aufgewühlt?** Das Gefühl darf da sein. Fokussiere dich nicht darauf wie du gerade aussiehst, sondern auf das Geschehen im Hier und Jetzt und darauf wer du bist. Und rechtfertige dich nicht bei Meldungen wie: „Wie siehst du denn heute aus?“ Lass es nicht zu, dass jemand an deiner Oberfläche kratzt und dich damit verletzt.

P.S. Ich mache das immer öfter, in unterschiedlichsten Situationen. Wenn ich mich irgendwie „unpassend“ fühle, ertappe ich mich immer wieder dabei, mich nicht wohl zu fühlen. Aber nicht für lange! Und ich habe Dinge erlebt, Menschen kennengelernt, Plätze gesehen, so weit wäre ich nie gekommen und so viel Spaß hätte ich nie gehabt, wäre ich in meiner Komfortzone geblieben. Und ich vergesse auch nicht, wie fein es ist, wenn ich mich für gewisse Anlässe so richtig herausbrezeln kann, dann wenn ich es will.

2) Die Leistungstochter - Ich bin tüchtig also bin ich

Diese Frau ist unaufhaltsam! Sie hat Power, die nie zu enden scheint, sagt niemals nein, scheint alles perfekt zu managen, bewahrt stets kühlen Kopf und beeindruckt mit ihrer schlichten, und edlen Eleganz. Sie ist ein vorbildhaftes Beispiel wenn es um Einsatz, Leistungsbereitschaft, Disziplin und Durchhaltevermögen geht. Egal ob im Sport, in der

Business-Karriere, in der Wissenschaft oder im Haushalt – sie mischt ganz oben mit und hält so einiges aus.

„Der Weg ist das Ziel...“

...ist ihr Lieblingsmotto und es muss immer mehr, schneller, höher, stärker, besser, weiter, etc. sein. Wer schon einmal mit ihr in einer Verhandlungssituation festgesteckt ist, der weiß, sie hat ihren Standpunkt, und beharrt auch darauf. Ihre Vernunft und ihr Verstand sind ihr riesen Potential.

Ein Musterbeispiel an Perfektion: angefangen von dem geradlinigen Haarschnitt, bis hin zu den perfekt manikürten Nägeln und der Power-Point-Präsentation, die auf Punkt und Komma korrekt ist. Eine Frau, die scheinbar spielend Beruf, Job und Familie parallel schupft. Und selbst in Krisenzeiten, steht sie aufrecht und zeigt dir ihr strahlendstes Lächeln.

Gibt es etwas oder jemanden, der 100%ig perfekt ist?

Ich denke nicht, außer es handelt sich um eine klassische „**Leistungstochter**“, die sich selbst diesem Anspruch aussetzt.

Ob es ihr innerlich dabei wohl gut geht?!

Es muss eine enorme Last sein, ständig zuverlässig nach Perfektion zu streben und sich immer mehr aufzuhalsen. Erst Ruhe geben zu können, wenn das Genugtuung stark genug ist, dass heute viel getan, viel gelernt, viel geleistet wurde. Diese Gefühl braucht die Leistungstochter täglich, um sich lebendig und nützlich zu fühlen.

Doch wessen Erwartungen wollen wir mit enormen erbrachten Leistungen erfüllen? Sind es tatsächlich unsere eigenen Wünsche und Bedürfnisse, die uns so handeln lassen?

Die Schattenseiten einer Leistungstochter

Eine Leistungstochter neigt dazu, sich selbst zu überfordern und zwanghaft ihrem Fortschritt hinterher zu laufen. Zeit zur Regeneration plant sie kaum ein, und spürt auch nicht, ab wann ihr das Pensum eindeutig zu viel ist. **Überlastungsreaktionen** und Gereiztheit sind vorprogrammiert.

Gefährlich wird das Gehabe einer Leistungstochter dadurch, dass sie einem Ziel hinterherläuft, das sie auf ihre gewohnte Art und Weise, nie erreichen wird. Das Grundbedürfnis, das eine Leistungstochter antreibt, ist das Bedürfnis nach **Anerkennung und Liebe**.

Anerkannt wird die Leistungstochter, freilich. Für ihre herausragenden Leistungen und ihre Erfolge.

Doch das ist es nicht, wonach sie sich innerlich sehnt.

Sie wünscht sich Liebe und Anerkennung, um ihrer selbst willen.

Liebe zu ihr als Mensch, so wie sie wirklich ist. Doch so offen und gefühlvoll zeigt sie sich nicht, weil sie den Zugang zu sich selbst, schon lange verloren hat. Ein Teufelskreis entsteht, und im Endeffekt bleibt das bittere Gefühl der **Leere**.

Wo kommt dieser Motor, sich ständig beweisen und mehr leisten zu wollen her?

Lob von außen, braucht die Leistungstochter wie Wasser zum Leben.

Das Bemühen, durch Leistung Aufmerksamkeit zu erhaschen, hat schon früh begonnen. Oft haben sich Leistungstöchter mit ihrem Vater identifiziert, der ebenfalls großen Wert auf Verstand und harte Arbeit, in welcher Art auch immer, gelegt hat. Die Rolle ihrer Mutter, als „braves Hausmütterchen“, haben Leistungstöchter schon lange abgelehnt. Somit entsteht ein innerer Konflikt mit ihrer eigenen Weiblichkeit.

Jeder Weg wurde eingeschlagen, um die Augen des Vaters voller Stolz erglühen zu lassen – nur nicht der eigene Weg, der ihren wahren Talenten entsprochen hätte.

Welchen Einfluss hat das auf die Partnerschaft?

Leistungstöchter zählen auf ihren scharfen Verstand – Gefühle werden erfolgreich verdrängt, weil sie als Schwäche und Behinderung am Weg nach oben erachtet werden.

„Ein Indianer kennt keinen Schmerz“.

Um sich jedoch **ganz zu fühlen**, suchen sie ihr fehlendes Pendant, in ihrem Partner. Und da sie den taffen, rationalen, starken Part übernehmen, wird der passende Mann für sie der gefühlsbetonte, sensible sein. Am Anfang die Erfüllung auf Erden! Bald schleichen sich jedoch unbewusst verachtende Tendenzen dem „**schwächeren**“ Partner gegenüber ein, und der Drang ihn zu verändern herrscht vor.

Höchst wahrscheinlich, bricht dieser dann aus der Beziehung aus, oder sie zerbricht an den ständigen inneren Konflikten.

Das MUSS definitiv nicht so sein! Der Weg aus diesem Muster

Wie im Abschnitt über die Gefalltochter, möchte ich hier nicht bewerten oder verallgemeinern. Die Leistungstochter wird hier in ihrer Reinform dargestellt, und in Wirklichkeit, haben wir oft verschiedene Anteile dieser Persönlichkeitsstrukturen in uns. Doch schon alleine zu **wissen**, in welche Richtung wir durch unsere Kindheit und Erfahrungen geprägt wurden, hilft uns dabei, uns wirklich selbst dahinter zu erkennen. Wenn du Anteile einer Leistungstochter in dir erkennst, bist du schon einen riesen Schritt gegangen. Denn du bist dir darüber bewusst und bemerkst recht rasch, wann du von deinen Zwängen, immer **mehr** zu erreichen, getrieben wirst.

Stolz auf deine eigenen Leistungen kannst du sehr wohl selbst sein.

Insgesamt weißt du auch, dass du dir die Anerkennung, die du dir wünschst, nur selbst geben kannst. So wie jeder andere Mensch auch. Erkenne wer du selbst bist, worin du aufgehst und wie du mit dir umgehst.

„Du kannst dir die Liebe, die du brauchst um glücklich sein zu dürfen, selbst geben.“

Du bist nicht abhängig, vom **Lob** und dem Stolz anderer Menschen. Damit unterwirfst du dich deren Qualitätskriterien.

Sei DU der Maßstab deiner Dinge, spür nach und geh behutsam mit dir um.

3) Die Trotztochter : Ich kämpfte also bin ich

Diese Frau ist der Inbegriff von Unabhängigkeit und Freiheit. Eine Löwin, Kämpferin eine Rebellin. Auf ihrer Nase tanzt so schnell niemand herum.

Eine ihrer größten Stärken ist ihr kreativer und ständig sprühender Verstand. Sie ist definitiv ein rationaler Kopfmensch und in der Lage, Situationen haargenau zu analysieren. Ihre Einwände und Kritiken sind gefürchtet. Sie hat, was ihre Sprache angeht, eine messerscharfe Zunge. Die Wunden Punkte ihrer Mitmenschen erfasst sie sofort und schonungslos. Ob sie anderen Menschen mit ihrer Art gefällt, oder deren Erwartungen entspricht, ist ihr vollkommen egal.

Wichtig ist nur, dass andere Menschen auf sie **reagieren**. Ob positiv oder negativ, spielt keine Rolle. Ihre Sätze beginnen meist mit „nein“ oder mit „ja aber“ – und das letzte Wort hat sie 100%ig. Ob Greenpeace Aktivisten oder Politikerin – ihren Elan setzt sie mit Leidenschaft auf unterschiedlichsten Schauplätzen ein. Hauptsache protestieren ist Teil der Bewegung! Denn der ständige Protest bewegt auch sie. Ihre Optik ist für sie selbstverständlich – „herumgezupft“ und zurechtgerückt wird nicht viel. Und alles geht, nur angepasstes Verhalten und 0815 Sein ist ein absolutes No Go!

Das Motto einer „**Trotztochter**“ ist: **Regeln sind hier um gebrochen zu werden.**

Wo kommt der Motor her, ständig Widerstand leisten zu wollen?

Die Ursache liegt, wie auch bei der Gefall- und der Leistungstochter, schon ganz früh in der Kindheit. Meistens war der Vater emotional unerreichbar weit entfernt. Und die kleine Tochter sehnte sich nach väterlicher Beantwortung und Wertschätzung. Und das erreichte sie schon damals mit Protest! Und sie war alles andere als handzahn!

Ihren Vater hat die Trotztochter oft als „Gegner“ wahrgenommen. Sie hat ihn provoziert und ihm den Kampf angesagt. Doch das wahre Motiv, die positive Absicht dahinter, war der Wunsch nach **Anerkennung und Liebe**. Das Bedürfnis von ihm gesehen und als liebenswerter Mensch wahrgenommen und ernst genommen zu werden. In Wahrheit kämpft sie um die Zuneigung des Vaters.

Die Gefahren eines „Trotztochter-Daseins“

Für die Trotztochter ist es selbstverständlich andere herauszufordern, sie mit scharfen Argumenten in die Ecke zu treiben und auch zu verletzen. Nur wehe, jemand übt Kritik gegen sie. Dadurch wird sie mit ihrem eigenen Gefühlshaushalt konfrontiert, den sie nicht

unter **Kontrolle** hat. Und bevor sie Tränen zeigt, hat sie den Raum gewiss bereits fluchtartig verlassen.

Sie empfindet Leidenschaft, aber kein Gefühl.

Das ist in diesem Kontext ein großer Unterschied: in Diskussionen sprüht sie vor Leidenschaft für die Sache, für die sie brennt, aber spricht nicht mit Gefühl. Das könnte dann ja als Schwäche oder als verweicht ausgelegt werden. Empathisch zu sein ist für sie fast unmöglich, weil auch ihr der Zugang zu ihren ureigenen Gefühlen abhanden gekommen ist.

Ihre innerliche **Wut** wächst stetig nach, deshalb ist sie dazu gezwungen, sich Probleme im außen zu suchen. Herausforderungen gegen die sie fortwährend kämpfen muss. Im Extremfall verhindert sie ihren eigenen Erfolg damit, allem und jedem den Kampf anzusagen. Und Aufgeben gibt es nicht. Und die Trotztochter ist zäh. Sie gibt und kämpft sprichwörtlich bis zum Umfallen.

Die Trotztochter und die Männer

Im „Spiel“ mit den Männern setzt die Trotztochter vor allem auf intellektuelle Strategien und scheut keinen Machtkampf. Das anecken mit dem anderen Geschlecht gibt ihr das Gefühl lebendig zu sein.

Was sich liebt, das neckt sich.

Weil die Trotztochter durch die Ablehnung der Mutterrolle ihre weiblichen Qualitäten komplett in den Hintergrund gedrängt hat, sucht sie diese Anteile in ihrem Partner. Ein fürsorglicher, netter und einfühlsamer Mann bringt wieder Ausgleich in ihr taffes, rebellisches Leben.

Die Tücke liegt darin, dass sich die konträren Eigenschaften in der Beziehung eher verschärfen, sie sich gegenseitig aufschaukeln. Denn sie braucht die **Konfrontation**. Sprich sie wird immer angriffslustiger und er zieht sich zunehmend zurück und wird immer „sanfter“.

Zudem gibt es in Beziehungen einfach Gefühle, die uns dabei helfen können zu wachsen. Doch die Trotztochter lehnt ihre Gefühle gänzlich ab. Gefühle machen ihr eher Angst und sich fühlt sich von ihnen übermannt. Das löst Hilflosigkeit in ihr aus und führt letztendlich wieder zu mehr Frust und Aggression nach Außen. Damit drängt sie sich leider nur selbst in die Enge.

Das MUSS definitiv nicht so sein: der Weg heraus

Wenn du Anteile der Trotztochter (die hier wieder in überspitzter Form dargestellt wurde) an dir wahrnimmst, sei dir deiner Potenziale gewiss. Nutze deine Klarheit und Eloquenz und dein Auftreten um deine Erfolge zu erreichen. Vergiss aber nicht auch deine erreichten Ziele und deine Leistungen für dich zu feiern. Nicht nur den Widerstand in dich aufzusaugen.

Gib auf dich Acht und auch wenn es dir schwer fällt: plane fixe Zeiten ein um Ruhe zu finden, durchzuschlafen und innezuhalten. Du brauchst es mehr, als alle anderen. Sonst überläufst du dich möglicherweise selbst.

Auch wenn du meinst, Gefühle würden dich manchmal „heimsuchen“ – sei dir gewiss: Gefühle sind ein Teil von dir und früher oder später brechen sie durch. Mach sie dir zum Freund, lerne sie kennen, gib ihnen Raum und lass sie zu. Du wirst dich nur dadurch ganz und „rund“ fühlen können.

Schlagfertig zu sein und gleichzeitig dich selbst und andere wahrzunehmen, dich einzufühlen und auf das **Neuland der Gefühle** einzulassen, das bedeutet Größe.

„Denn es muss nicht immer schwer sein, um gut zu sein!“

Mit dem neuen inneren Glaubenssatz: „Auch wenn es mir leicht fällt, darf es gut sein“ – lässt du mehr Einfachheit und Gelassenheit in dein Leben. Und machst es dir nicht selbst zu schwer.

Literaturangaben:

Julia, Onken (2000). *Vater-Tochter-Beziehung und ihren Einfluss auf die Partnerschaft*. München: Verlag C.H. Beck.