



Thomas Lojek

**GEBRAUCHSANLEITUNG
MANN**

Die Liebe der Männer verstehen

Möchtest du helfen?



Ich würde mich freuen, wenn du den Tierschutzverein meiner Frau Belén unterstützt. **Jede Spende hilft!**

Sie kümmert sich um den Schutz und die Pflege von Katzen in Kolonien, die medizinische Versorgung von Katzen ohne Besitzer, Notfälle und die verantwortungsvolle Adaption von Katzen aus prekären Bedingungen.



Mehr erfahren

GEBRAUCHSANLEITUNG MANN - Die Liebe der Männer verstehen

Version 10.0

© by Thomas Lojek
2008 und 2025

Dieses Material ist
urheberrechtlich geschützt.
Alle Rechte sind vorbehalten.

Ebenfalls erhältlich!



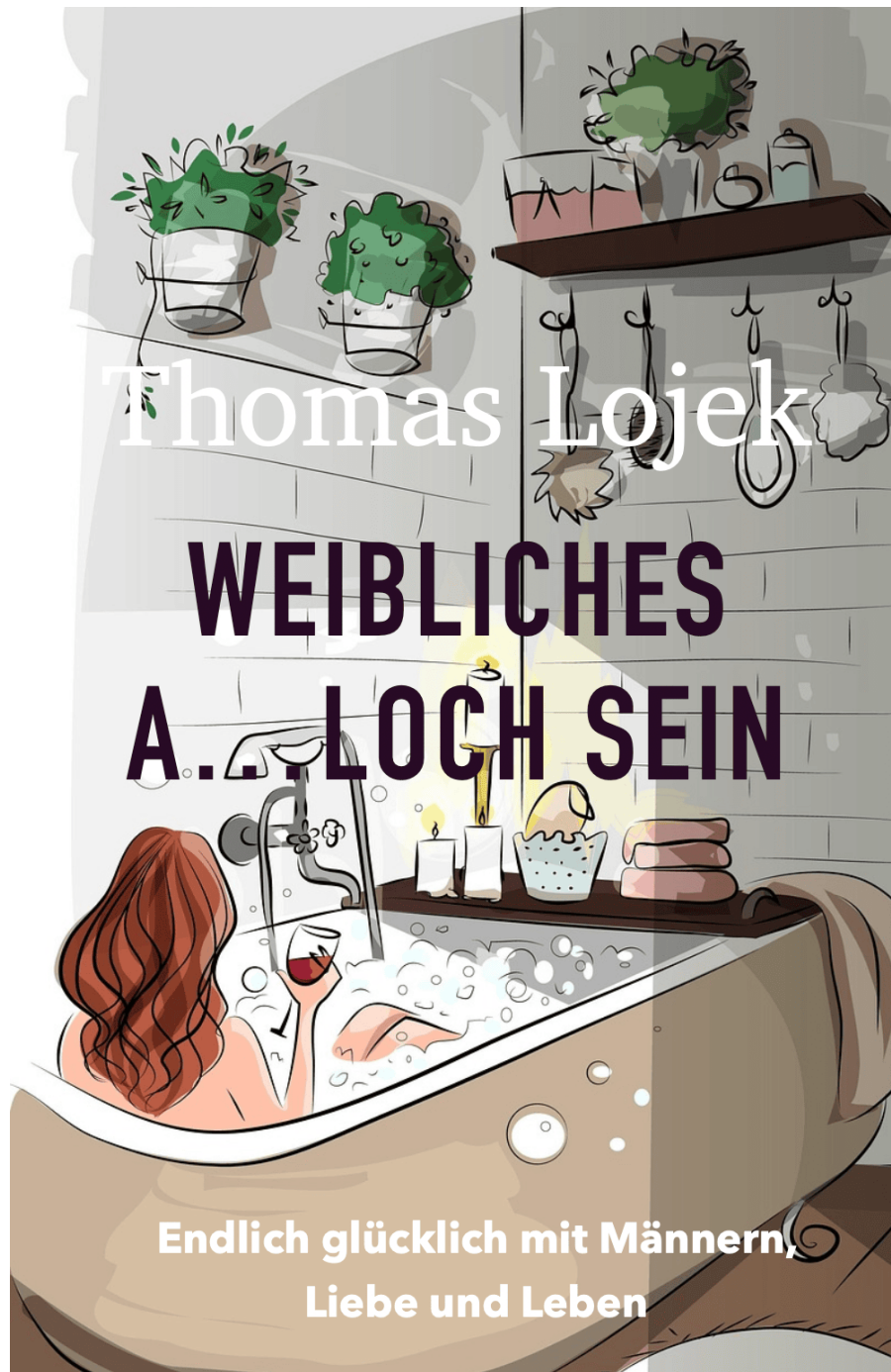
HIER BESTELLEN

Ebenfalls erhältlich!



HIER BESTELLEN

Ebenfalls erhältlich!



HIER BESTELLEN

INHALT

Was erwartet dich hier?
Aufbau und Inhalt

Die Struktur der Verführung

Der besondere Unterschied

Ein erster Schritt in deine weibliche Macht

Schüchterne Männer

Männer, die nicht wissen, was sie wollen

Das Konzept von Social Value

Wie eine Frau über den Wert eines
Mannes entscheidet

Ein wichtiges Grundprinzip männlicher
Faszination

Eine Hürde auf dem Weg

Was wollen Männer eigentlich?

... ist das nicht auch die Aufgabe der Männer?

Die Bedeutung von Repertoire

Wie funktioniert die emotionale Wahrnehmung von Männern?

Drei wesentliche emotionale Wirkungsebenen als Frau

Welche Kategorien von Frauen gibt es in der Wahrnehmung der Männer?

Die Kategorien im Detail: Vorteile. Nachteile.

Fake Attraction

IPC - Wenn Liebe zu Schmerz wird

Wie verliebt sich ein Mann?

So verliebt sich ein Mann: Alle Stufen im Detail

Das Phänomen Lead

Die Körperzonen des Mannes und deren emotionale Bedeutung

Die emotionalen Grundbedürfnisse des Mannes

Bewunderung

Die ultimative Verstärkung deiner emotionalen Wirkung

Sexualisieren

Das Spiel aus weiblicher Verlockung, Belohnung und Abwehr richtig einsetzen

Weibliche Verlockung in festen
Beziehungen

Das Drei Zonen Muster weiblicher Wirkung

Die weibliche Belohnungszone

Das Problem mit Hard to Get!

Der Cheerleader Effekt

Value Order

Der männliche Beschützerinstinkt

Der Baywatch Effekt

Core Communication

Das ultimative Zaubermittel in der
Kommunikation mit Männern

Emotionale Sicherheit im Mann fördern

Demonstration statt Intention

Sweet Little Lies

„Er ist schüchtern“ – Ein Sonderfall?

Wie wichtig sind Schönheit und deine Figur?

Dein Körper und seine Liebe: Warum es nie so ist, wie du denkst...

Das geheime Erfolgsmuster der Liebe

Anhang:

Indicators of Interest

Indicators of Disinterest

Indicators of Interest manipulieren

Liebe und Spiritualität

Gibt es eine Verbindung aus Spiritualität und Liebe?

Rechtliche Hinweise zur Haftung

Die Inhalte und Informationen in diesem Dokument werden zu Zwecken der Information und persönlichen Weiterbildung zur Verfügung gestellt. Der Autor übernimmt keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus den Empfehlungen und Angaben in diesem Dokument/Datei entstehen könnten.

Die Anwendung geschieht auf eigene Gefahr.

Der Autor weist darauf hin, dass manche der in diesem Dokument vorgestellten Methoden psychologisch und sexuell manipulativ sind.

Der Autor übernimmt keine Haftung für Schäden und Folgen irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus den manipulativen Methoden und Erläuterung in diesem Dokument entstehen könnten. Die Anwendung geschieht auf eigene Gefahr.

Der Autor weist hiermit ausdrücklich darauf hin, dass gerade die sexuell manipulativen Methoden von Frauen nur mit Vorsicht und Bedacht eingesetzt werden sollten und nur in Situationen und gegenüber Personen, die die Sicherheit der Frau gewährleisten.

Die Anwendung geschieht auf eigene Gefahr.

Damit hätten wir den ernststen Teil hinter uns und können anfangen...

Willkommen im Spiel

Gebrauchsanleitung Mann: Was erwartet dich hier?

„Gebrauchsanleitung Mann“ liefert dir klare und präzise Antworten auf alle Fragen, die du schon immer über Männer hattest.

Aber nicht nur das.

Du wirst dazu alle wichtigen Methoden und Tricks lernen, die du brauchst, um dein Leben als Frau mit Männern

wirklich glücklich, erfüllt und konstruktiv führen zu können.

„Gebrauchsanleitung Mann“ gibt dir alles mit auf den Weg, was du brauchst, um Liebe schöner und heilsamer zu erleben.

Du wirst lernen zu verstehen, wie Männer wirklich funktionieren.

Warum sie sind, wie sie sind.

Warum sie sich in bestimmten Situationen so verhalten, wie sie sich verhalten.

Du wirst einen detaillierten und einmaligen Einblick in die Emotionen, in die Denkweisen und die Perspektiven der Männer bekommen.

Und zwar jeweils so, dass du zu jeder wichtigen Erkenntnis über die geheime emotionale Funktionsweise von Männern ganz konkrete Methoden bekommst, mit denen du dein persönliches Leben mit

Männern ganz erheblich verbessern kannst.

Gebrauchsanleitung Mann lässt dich nicht alleine mit Wissen und Erläuterungen – Gebrauchsanleitung Mann gibt dir die konkrete Anwendung immer mit auf den Weg.

Um gleich Klartext zu reden:

Ja, einige Methoden, die du hier lernen wirst, sind das, was man allgemein als manipulativ bezeichnen könnte.

Wenn du dich wirklich ernsthaft mit dem beschäftigst, was du in Gebrauchsanleitung Mann findest, kannst du durchaus lernen, Männer intensiv und effektiv zu manipulieren und so mit ihnen zu spielen, wie es dir gerade gefällt.

Ist das unmoralisch?

Vielleicht.

Vielleicht nicht?

Probiere es aus...

Deine Entscheidung.

Aber auf diese Weise lernst du als Frau die gesamte Bandbreite aller emotionalen Möglichkeiten kennen, die dir im Leben mit Männern zur Verfügung stehen.

Gebrauchsanleitung Mann gibt dir eine Vielzahl an Handlungsmöglichkeiten.

Und das ist dein gutes Recht.

Darauf solltest du nicht verzichten.

Vieles davon erfüllt in den richtigen Situationen einen sinnvollen Zweck im emotionalen Gefüge von Mann und Frau – selbst wenn man manches davon als manipulativ deuten könnte.

Am Ende kommt es auf ein bisschen Weisheit an und auf das Geschick, das Richtige zum richtigen Zeitpunkt zu tun.

Wenn du immer nur darauf wartest, dass dir das Glück der Liebe moralisch einwandfrei zufällt, dann wirst du

wahrscheinlich dein ganzes
Leben lang warten – vor
allem vergeblich.

Gebrauchsanleitung Mann ist
nicht moralisch – sondern
effektiv.

Du lernst natürlich auch, wie
du konstruktiv und sinnvoll die
Emotionen der Männer
verstehen und beeinflussen
kannst, um eine ausgewogene
faire Partnerschaft mit
Männern leben und erfahren
zu können.

Trotzdem sind die Dirty Tricks ein fester Bestandteil des gesamten Materials.

Methoden und Techniken, die politisch vielleicht nicht korrekt und ganz sicher nicht im Einklang mit dem derzeitigen Zeitgeist „starke, moderne Frauen“ stehen, dafür aber enorm effektiv im Umgang mit Männern sind.

Denn oft sind es diese kleinen geheimen Tricks, die deinem Leben mit Männern eine ganz

andere Richtung geben können.

Wenn du dich an „Gebrauchsanleitung Mann“ hältst, wirst du schon sehr bald unwiderstehlich und intensiv auf Männer wirken.

Wie, warum und auf wen du das anwendest, bleibt dir überlassen.

Gebrauchsanleitung Mann erfüllt nur die Aufgabe, dir das gesamte Repertoire an

Methoden und Möglichkeiten zur Verfügung zu stellen, die sich dir als Frau bieten können, wenn du die zugrundeliegenden emotionalen Muster zwischen Mann und Frau durchschaust.

Was du daraus für dein Leben und deinen Umgang mit Männern machst, ist dann dir überlassen.

Du kannst damit zum eiskalten Vamp werden, der mit Männern spielt, wie die Jungs mit ihrer Playstation.

Zur Sexgöttin, die alle Männer
in ihrer Umgebung verrückt
macht.

Zum besten Freund und
Kumpel der Jungs.

Zur ganz großen Liebe für
einen Mann oder für so viele
Männer, wie du es für richtig
hältst.

Du bekommst hier den
Zentralschlüssel.

Welche Türen du damit
aufschließt – deine Sache.

Viele der vorgestellten
Methoden und
Zusammenhänge fallen nicht
immer unter das Siegel
„pädagogisch wertvoll“.

Aber darum geht es hier auch
nicht.

Die ganze Absicht dieses
Materials ist:

Get the Guy!
Und zwar ohne Umwege.

Du findest hier keine moralischen oder pädagogischen Überlegungen zu einer besseren Welt, die sich theoretisch toll anhören, aber regelmäßig an der Realität des Lebens scheitern.

Ein nicht unerheblicher Teil des Werbens und des Lebens zwischen Mann und Frau sind Konflikte, Reibereien, Konkurrenz und Kampf.

Du kannst daran verzweifeln
oder es locker nehmen und
eine gerissene Spielerin unter
hohen emotionalen
Einsätzen werden – denn so
ist die Liebe nun mal,
zumindest manchmal und
vielleicht öfter als wir das
gerne zugeben würden.

Hier lernst du jedenfalls,
gerüstet zu sein.

Selbst mit dem „Dirty Shit!“ –
das, was dir niemand
beigebracht hat, du aber

dringend brauchst, weil dir
sonst die falschen
Frauen die Männer
wegschnappen.

Oder Männer mit dir machen,
was sie wollen.

Oder Männer dich immer
wieder übersehen, weil du dich
außerhalb ihrer
Wahrnehmungs- und
Bedürfnisstruktur darum
abstrampelst von ihnen
beachtet und geliebt zu
werden.

Was du hier bekommst, ist die pure, reine emotionale Essenz „Mann“!

Und eine Anleitung wie du diese Essenz im Inneren eines Mannes so geschickt bedienen kannst, dass du dir ein gutes und spannendes Leben unter und mit Männern machen kannst.

Aufbau und Inhalt

Das Material beginnt mit einigen theoretischen Grundlagen.

Wenn du die später vorgestellten aktiven Methoden und Techniken wirklich effektiv anwenden willst, solltest du diese sehr genau verstehen.

Du wirst viele wichtige Antworten auf Fragen finden, die du dir als Frau sicherlich schon oft gestellt hast.

Nach den emotionalen Grundlagen folgen Schritt für Schritt immer mehr praktische Anwendungen und Übungen.

Ein Aspekt wird erklärt – dann folgen Übungen und Anregungen zur Anwendung im Alltag.

Vom inhaltlichen Aufbau her funktioniert
Gebrauchsanleitung Mann so:

Du lernst zuerst die emotionalen Grundlagen in

Form der geheimen Gefühle
der Männer kennen.

Dann geht
Gebrauchsanleitung Mann
den Weg mit dir vom ersten
Moment des Kennenlernens,
über den Flirt bis zur
Aufnahme der Beziehung
durch Sexualität.

All diese Muster auf dem Weg
dorthin sind von elementarer
Bedeutung – denn Mann und
Frau folgen auch in einer
späteren Beziehung im
Grunde immer wieder diesem

ersten Muster aus Flirt, Aufbau von Gemeinsamkeit, Verführung – nur dann eben in den Bahnen einer bereits etablierten Beziehung.

Darum sind alle hier beschriebenen Muster auch dann noch für dich wichtig, wenn du bereits in einer festen Beziehung bist.

Gebrauchsanleitung Mann ist inhaltlich wie ein Baustein-System aufgebaut – und am besten folgst du seinem logischen Aufbau.

Dann profitierst du maximal von dem, was du in **Gebrauchsanleitung Mann** über die emotionalen Muster der Männer lernen kannst.

Die Anwendungsmöglichkeiten von „**Gebrauchsanleitung Mann**“ sind vielfältig.

Natürlich liegt der Fokus hier auf Liebe und Beziehung, Dating, Kennenlernen, Flirt und sich verlieben.

Doch vieles lässt
sich ebenfalls im Job
anwenden, verschafft dir
Karrierevorteile oder bringt dir
allgemein mehr
Sozialkompetenz.

So oder so: Es wird Zeit, dass
wir etwas Drive und Femme
Fatale in deine Hüften und
Gefühle bringen.

Und damit fangen wir jetzt an.

STOP!

Wenn du dieses Material liest, wirst du Widerstand empfinden.

Ganz sicher das Gefühl widersprechen zu wollen, dich zu weigern die Perspektiven und Einsichten anzunehmen, rational dagegen argumentieren zu wollen.

Das ist der Widerstand des weiblichen Egos, das sich gegen einseitige männliche

Sichtweisen wehrt und daher ganz normal.

Trotzdem möchte ich dich bitten: Wenn dieses Gefühl in dir aufkommt, schiebe es erstmal zur Seite und lass dich auf das ein, was du hier findest.

Und wenn es nur für eine gewisse Zeit ist.

Dieses Gefühl von Widerstand ist nur eine Leistung deines weiblichen Gehirns, das sich gegen eine Sichtweise der

Welt wehrt, die es nicht
gewohnt ist.

Nimm es erstmal locker.

Es ist nur ein Spiel.

Um ein Spiel zu gewinnen,
muss man nicht nur seine
eigenen Züge kennen,
sondern sich in den Kopf
seines Gegenübers
hineinversetzen können.

Und darum geht es hier.

Du lernst die Welt durch die Augen der Männer zu sehen und zu empfinden.

Dir wird damit ein Rüstzeug gegeben, das dich auf Situationen vorbereitet, die dein weibliches Gehirn vielleicht ganz anders angegangen oder gesehen hätte.

Lass deinen inneren Widerstand mal einige Zeit Widerstand sein und arbeite einfach mit dem, was du hier findest.

Wenn du dich darauf einlassen kannst, wird dir das Geheimnis Mann nach und nach vertrauter vorkommen, weil du gelernt hast einige Zeit in den Schuhen der Männer zu gehen und die Welt mit ihren Augen zu sehen.

Frauen, die das beherrschen, sind sehr selten.

Darum liegen Männern diese Frauen immer ganz besonders am Herzen.

Hier hast du die Chance eine solche Frau zu werden.

Solltest du mit Männern über die hier vorgestellten Methoden sprechen, so werden sie sehr wahrscheinlich behaupten, dass diese zumindest an ihnen selbst völlig wirkungslos oder insgesamt Unfug sind.

Das liegt ...

a) an der männlichen
Eigenwahrnehmung,

b) am männlichen Ego, das
sich selbst vor der Vorstellung
schützt, steuerbar und
manipulierbar zu sein

c) Männer dir gegenüber
bestimmte Schwächen und
Emotionen nicht zugeben
möchten.

Gehe einfach raus und
probiere die genannten
Methoden aus und du wirst
sehr schnell den Unterschied

zwischen „eine Meinung haben“ und „ein Verhalten zeigen“ an den Männern erkennen können.

ALLGEMEINE GRUNDLAGEN

Wir werden jetzt mit einigen theoretischen und allgemeinen Zusammenhängen anzufangen!

Um dir das Wesen und die Funktionsweise der Männer umfassend deutlich machen zu können.

Auch wenn es zu Anfang erst ein bisschen Theorie ist: Die Zusammenhänge sind wichtig!

Damit du später die vorgestellten Methoden und Techniken wirklich umfassend begreifen und anwenden kannst.

Die praktischen Anwendungen und Methoden fallen dadurch umso wirkungsvoller aus –
versprochen!

Wenn du die vorgestellten Begriffe und Modelle wirklich verstanden und verinnerlicht hast, können sie für dich in allen Situationen mit Männern

eine wertvolle
Orientierungshilfe
darstellen und dir immer
schnell begreifbar machen,
was gerade geschieht und
warum es geschieht.

Ich nenne diese besonderen
Zusammenhänge und
Wechselbeziehungen von
Gefühlen und
Verhaltensweisen in der Liebe:

**Das Prinzip der emotionalen
Muster.**

Für die Beschreibung der emotionalen Muster zwischen Mann und Frau verwende ich in diesem Buch englische Begriffe.

Das hat konkrete Gründe.

Erstens, möchte ich die Bezeichnung und die Namen der emotionalen Muster damit vom Text absetzen und deutlich machen.

Zweitens, hat die englische Sprache etwas mehr Humor

und Doppeldeutigkeit. Deutsch kann manchmal etwas technisch und trocken sein.

Lass dich davon nicht irritieren: Die Begriffe sind sehr einfach und du wirst dich schnell damit zurechtfinden.

Warum ist das Prinzip der emotionalen Muster so wichtig?

Zwischen Mann und Frau geschieht nichts zufällig oder ohne Grund.

Alles basiert auf sinnvollen psychosozialen Mustern, die absolut Sinn ergeben – auch wenn sie in der Situation selbst erst einmal als völlig widersprüchlich, anstrengend und oft frustrierend erlebt werden.

Erkennst du jedoch die Muster dahinter, erschließt sich dir auch der Sinn hinter den Situationen und damit die Möglichkeit, die konstruktiven Muster für dich zu nutzen und den negativen Mustern aus dem Weg zu gehen.

Gebrauchsanleitung Mann basiert auf diesem Prinzip der emotionalen Muster.

Was bedeutet das?

Bewusste und unbewusste emotionale Muster steuern unser Erleben und damit auch das, was wir als Liebe und Beziehung erfahren.

Oft fühlt es sich so an, als würden Liebe und Beziehung einfach so passieren.

Liebe passiert...

Wenn du die richtige Person
triffst.

Wenn das Schicksal euch
zusammenführt.

Wenn du bereit bist.

... und so weiter ...

Doch in Wirklichkeit steuern
schon lange vorher emotionale
Muster in deinem Inneren und
im alltäglichen Miteinander die
Art und Weise, wie du Liebe
findest, erlebst oder wieder
verlierst.

Diese Muster zu erkennen,
erlaubt dir Liebe aktiv zu
gestalten, statt immer nur zu
hoffen und zu warten oder zu
erwarten.

Über das Verständnis der
emotionalen Muster zwischen
dir und den Männern - und
später deren gezielten
Anwendung - wechselt von der
Hoffnung auf Liebe in die
aktive Gestaltung der Liebe.

Du fängst an Liebe aktiv zu
leben.

Schauen wir jetzt einmal in die ersten wichtigen emotionalen Muster und wie sie funktionieren.

Dann wirst du schnell verstehen, was das Prinzip bedeutet - auch ganz konkret für dich und deine Beziehungen.