

VON LOVE REPAIR

LOVE

WARUM ER DICH WIRKLICH
IGNORIERT UND WAS DU DAGEGEN
UNTERNEHMEN KANNST



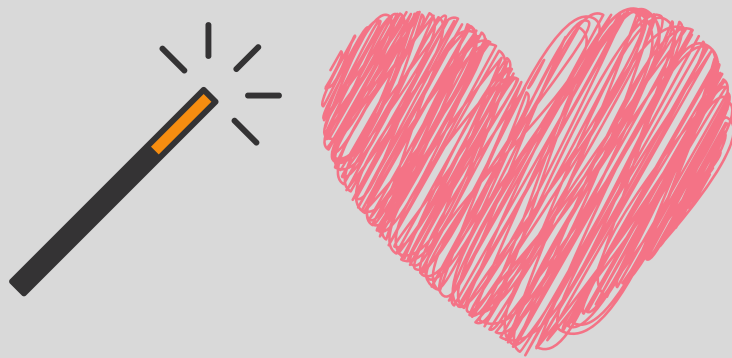
GUIDE

Du bist in einer Beziehung oder Du hast gerade einen Mann kennengelernt, am Anfang lief noch alles super, aber auf einmal hat er dich angefangen zu ignorieren? Dann hast Du genau zu dem richtigen Guide gegriffen. Frauen glauben oftmals, dass alles nur Zufall sei und finden keine Gründe dafür warum ein Mann anfängt eine Frau zu ignorieren. Das ist auch der Zeitpunkt, wo man alles meistens mit Schuldzuweisungen und negativen Gedanken über sich selbst schlimmer macht.

Damit ist nun Schluss! In diesem Guide werde ich dir genau erklären woran es wirklich liegt, dass dich ein Mann ignoriert. Ungewollte Verhaltensmuster, die wir selbst als Frauen mit uns herumtragen können auf Männer ziemlich schnell abschreckend wirken. Deswegen ist es so wichtig zu wissen wie man mit ihnen umgeht.

Nachdem wir nämlich die Gründe dafür herauskristallisiert haben warum er dich ignoriert, müssen wir auch Lösungsansätze finden. Das wird der zweite Teil dieses Guide sein. Nur weil Du in einer Situation steckst, die dir gerade nicht gefällt heißt das noch lange nicht, dass Du nichts daran verändern kannst. Du bist in der Macht dein eigenes Leben zu verändern. Wenn eine Situation nicht so läuft wie Du es dir vorgestellt hast, dann ist das die perfekte Chance, um etwas daran zu verändern.

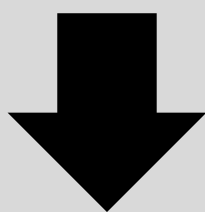
In diesem Guide werde ich dir zeigen wie es funktioniert. Du wirst nicht nur herausfinden warum dich ein Mann ignoriert, sondern auch konkret, was Du dagegen unternehmen kannst. Die Gründe heraus zu kristallisieren ist, jedoch der erste Schritt. Mit diesem wichtigen Schritt baust Du erstmal eine Grundlage dafür auf, um etwas an deiner Situation zu verändern.



Die tatsächliche Veränderung tritt dann im nächsten Schritt auf. Nachdem Du herausgefunden hast, was eigentlich die Gründe und Ursachen sind kannst Du auch etwas dagegen unternehmen. Deswegen ist es wichtig, dass Du die folgenden Kapitel mit voller Aufmerksamkeit durch liest. Suche dir also am besten eine ruhige Ecke und nimm dir die Zeit, die Du brauchst. Du willst schließlich etwas von dem Guide mitnehmen und es nicht einfach so überflogen haben.

In welcher Ausgangssituation Du dich befindest spielt an sich keine Rolle. Dieser Guide ist im Grunde für jede Frau geeignet, die herausfinden will warum ein Mann, den sie für sich gewinnen will sie ignoriert. Es spielt also keine Rolle, ob es sich um dein Date, deinen Ex-Partner oder deinen jetzigen Partner handelt. Die Gründe lassen sich in den meisten Fällen auf alle drei Ausgangssituationen übertragen. Zudem hast Du die Möglichkeit alle Tipps und Tricks, die ich dir im Verlauf dieses Guides mitgeben werde auch von jeder Ausgangssituation zu verwenden. Somit will ich das Vorwort auch schon beenden und wünsche dir viel Spaß beim Lesen und Verstehen!

WARUM MÄNNER FRAUEN IGNORIEREN, DIE SIE MÖGEN



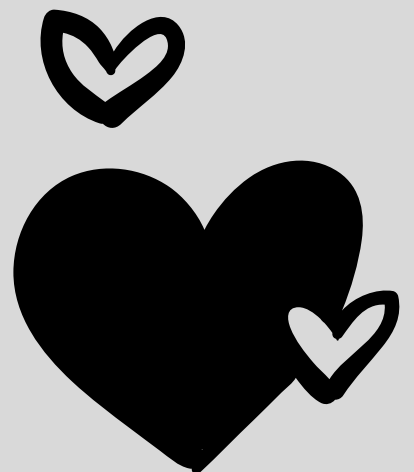
Dieser Satz mag sich im ersten Moment absurd anhören. Warum sollten Männer auch schon Frauen ignorieren, die sie mögen? An dieser Aussage ist, aber viel mehr dran, als Du momentan glauben magst. Es kommt nicht selten vor, dass Männer beginnen Frauen zu ignorieren, die sie gut finden. Bei Männern laufen diese Mechanismen auch ziemlich unbewusst ab. Deswegen bemerken sie in den meisten Fällen auch so gut wie gar nichts davon. Gründe dafür warum Männer damit die Traumfrau ihres Lebens zu ignorieren gibt es viele. Ich habe dir einige dieser Gründe aufgelistet, damit Du dir besser vorstellen kannst, was darunter zu verstehen ist.

Grund Nr.1 - Er will sich interessant machen:

Es kommt tatsächlich nicht selten vor, dass Männer sich interessant machen wollen und deswegen damit beginnen Frauen zu ignorieren, die sie gut finden. Er will den Eindruck bei dir erwecken, dass Du ihm egal bist, damit Du ihm näher kommst und die ersten Schritte machst. Wenn die Frau mal nachhakt und fragt warum er sie ignoriert, kommt oft eine Antwort wie : „Das tu ich doch gar nicht“. In dieser Zeit nutzen Männer sehr gerne Ausreden, damit die Frau wirklich glaubt, dass er sie nicht ignoriert. In dieser Situation stehen die Karten ziemlich gut für dich da. Du solltest dich also auch nicht davor scheuen die ersten Schritte zu machen. An diesem Zeitpunkt hört der Mann meistens auch auf dich weiter zu ignorieren.

Grund Nr.2 - Er ist sich nicht über seine Gefühle bewusst:

Wenn Du deinen Ex-Partner für dich zurück gewinnen willst, dann kann es sein, dass er sich über seine Gefühle noch nicht bewusst ist. In solchen Situationen neigen Männer auch dazu auf Rückzug zu gehen und die Ex-Partnerin zu ignorieren. Den größten Fehler, den Du machen kannst ist es deinen Ex-Partner nach der Trennung mit tausenden Textnachrichten zu bombardieren. Eine Trennung ist immer emotional und das Bedürfnis den Ex-Partner wieder zurück zu gewinnen ist groß. In solchen Momenten ist es, aber wichtig strategisch vorzugehen. Wenn er sich über seine Gefühle nicht bewusst sein sollte, dann solltest Du ihm ausreichend Zeit geben. Versuche ihm nicht hinterher zu rennen. Nimm dir stattdessen Zeit für dich selbst, um dich selbst wieder aufzubauen. Die perfekte Strategie um deinen **Ex Partner wieder zurückzugewinnen findest du hier**



Grund Nr.3 - Er hat Angst verletzt zu werden:

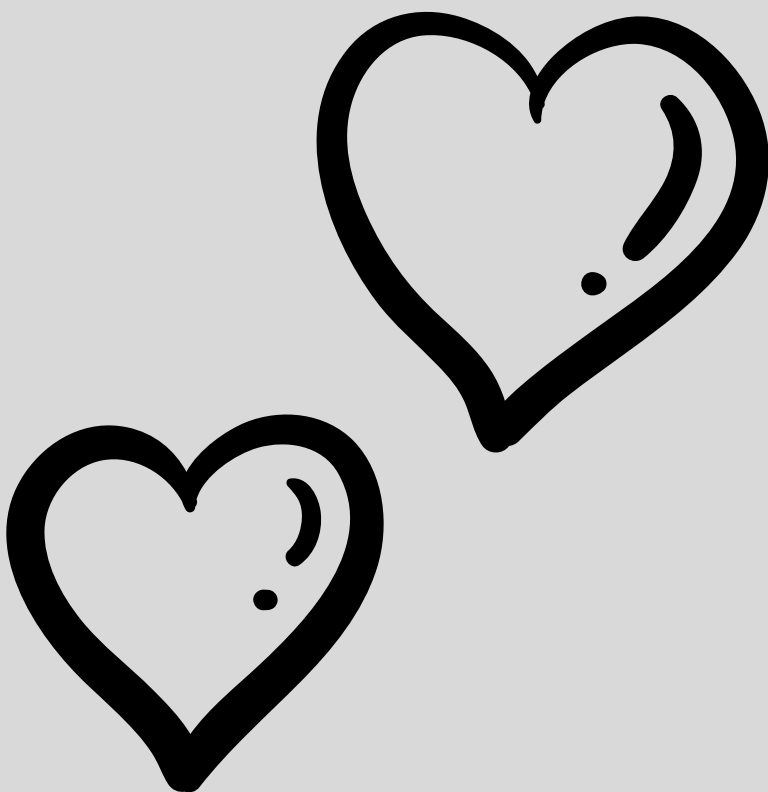
Auch Männer haben Gefühle! Auch wenn sie diese nicht immer direkt zum Ausdruck bringen, kommen sie dennoch unbewusst zum Vorschein, indem sie zum Beispiel anfangen die Frau, die sie eigentlich mögen zu ignorieren. Die Angst bei Männern beruht meistens auf schlechten Erfahrungen in der Vergangenheit. Wenn sie schon mal von einer Frau, die sie am Anfang gemocht haben, verletzt wurden gehen sie in der Zukunft vorsichtiger vor. In solchen Fällen kann es ebenfalls hilfreich sein als Frau den ersten Schritt zu machen. Zudem kannst Du ihn fragen warum er Angst hat. So baust Du langfristig mehr Vertrauen auf.

Grund Nr.4 - Er ist überfordert:

Es gibt nicht nur überforderte Frauen, sondern auch Männer. Wenn sie auf einmal auf die Frau ihres Lebens treffen dann wissen sie nicht genau, was sie tun sollen. Aus dieser Unfähigkeit zu handeln, fangen sie dann die Frau fürs Leben an zu ignorieren. Auch hier solltest Du die ersten Schritte machen. Frage ihn einfach nach seinen Beweggründen. Auf diese Weise kannst Du auch direkt ein viel tiefgründiges Gespräch starten.

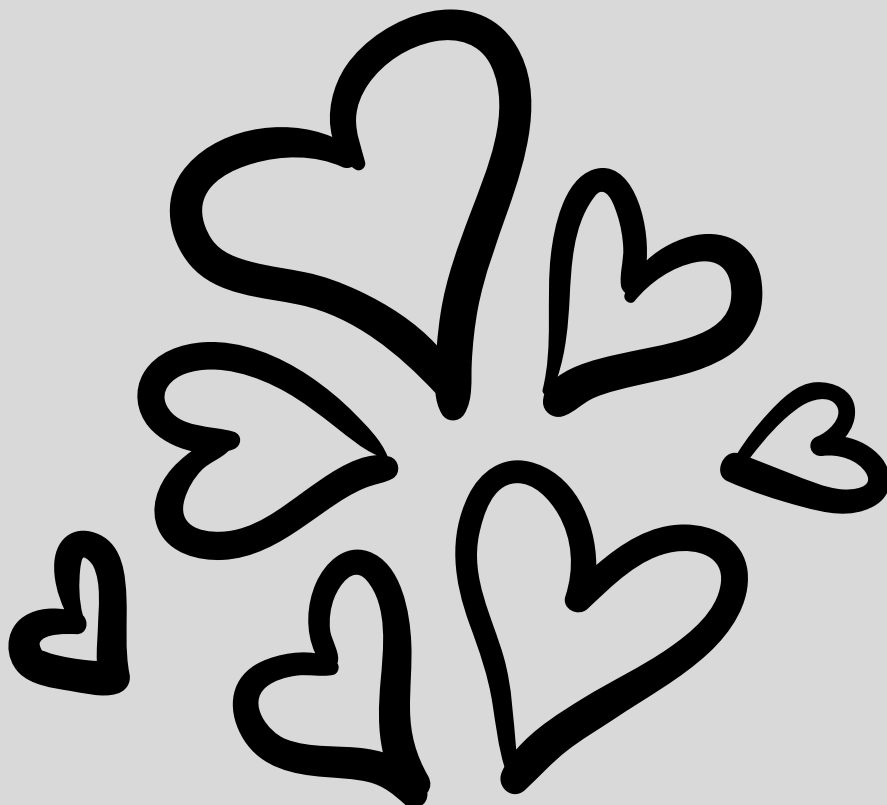
Warum er dich wirklich ignoriert

Gründe warum Männer auf einmal beginnen Frauen zu ignorieren gibt es viele. Wir haben im vorherigen Kapitel schon darüber gesprochen, dass es nicht immer daran liegen muss, dass ein Mann von einer Frau zu viel hat. Begeisterung kann auch ein Grund dafür sein warum ein Mann damit beginnt eine Frau zu ignorieren. Das ist, aber noch lange nicht alles! Es gibt noch sehr viele andere Gründe, die ich dir im Folgenden vorstellen werde. Suche dir also eine ruhige Ecke und lies dir die folgenden Abschnitte mit Aufmerksamkeit durch.



Grund Nr.1 - Du rennst ihm hinterher:

Ganz egal ob ihr euch gerade erst kennengelernt habt oder, ob Du deinen Ex-Partner zurückgewinnen willst. Frauen, die Männer ständig hinterher rennen kommen überhaupt nicht gut an. Nicht selten haben solche Frauen auf Männer eine abschreckende Wirkung. Die Folge ist, dass der Mann auf Rückzug geht und anfängt die Frau, die sie gerade kennengelernt hat zu ignorieren. Männer brauchen ihren Freiraum und das sollte man auch als Frau respektieren. Du kennst bestimmt diese Tage auch, wo Du einfach nur für dich sein willst und keine Lust auf Kontakt zu der Außenwelt hast. Männer haben diese Tage auch. Anstatt ihm also hinterher zu rennen, solltest Du ihm seinen Freiraum geben.



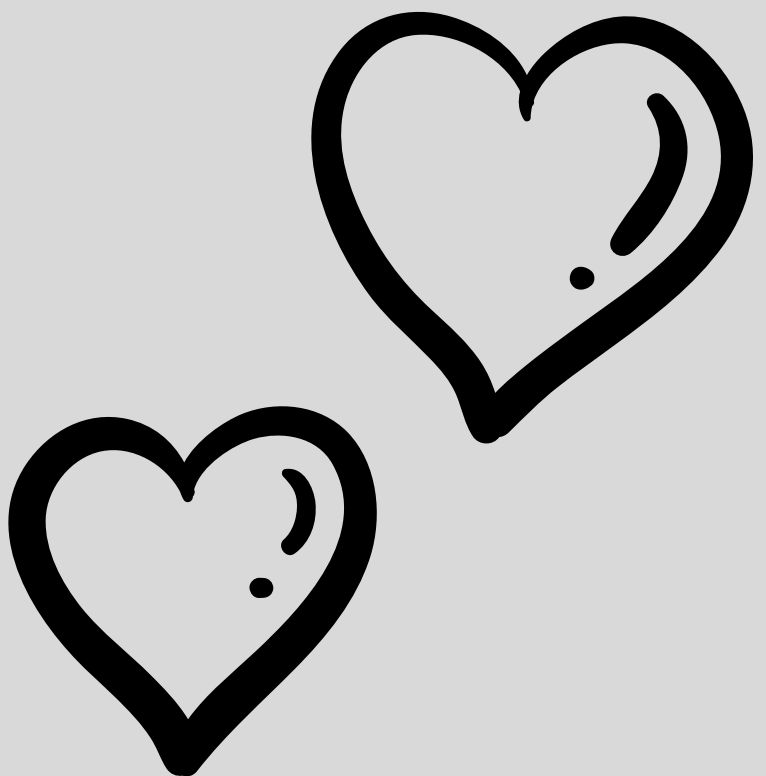
Grund Nr.2 - Du bist zu abhängig:

Abhängige Frauen wirken auf attraktive und selbstbewusste Männer oft abschreckend. Wenn Du dich ständig von einem Mann abhängig machst, dann bedeutet das, dass Du dein Glück ständig im Außen suchst. Das hat Folgen. Die Männer, die uns als Frau anziehen, sind meistens erfolgreiche Männer, die mit beiden Beinen im Leben stehen. Deswegen suchen sie auch Frauen, die das gleiche können. Selbstbewusste Frauen, die wissen was sie im Leben wollen, brauchen sich nicht abhängig zu machen. Wenn Du ein Leben hast mit dem Du zufrieden bist, dann wirst Du automatisch Männer in dein Leben ziehen, die dir gefallen und zu dir passen. Wenn Du deine emotionale Lage, aber ständig von einem Mann abhängig machst, wirkst Du auf den Mann eher abschreckend. Männer sagen dir zwar nicht direkt ins Gesicht, dass Du zu abhängig bist, aber äußern dies auf andere Art und Weise. Oft fangen sie einfach damit an die Frau zu ignorieren.



Grund Nr.3 - Er ist gelangweilt:

Wenn Du anfängst einen Mann zu langweilen, dann wird er dich ziemlich schnell anfangen zu ignorieren. Das heißt nicht zwingend, dass er dich nicht mag. Meistens liegt es einfach nur daran, dass Du ihn momentan langweilst. Die Ursachen dafür können vielfältig sein. Die beste Lösung, um aus dieser Situation heraus zu kommen ist es den ersten Schritt zu machen und nachzufragen. Vielleicht hast Du dein Date bei den Treffen auch kaum zu Wort kommen lassen. Frauen neigen besonders häufig dazu sich in ihrer eigenen Welt zu verfangen und nicht zu bemerken, was außerhalb von ihnen passiert.



Grund Nr.4 - Er ist beschäftigt:

Jeder von uns kennt diese Männer. Sie wirken beim ersten Date total interessant und alles scheint zu stimmen. Oftmals haben diese Männer, aber sehr viel um die Ohren und sind sehr beschäftigt. Die Folge ist, dass sie sich nicht mehr so oft melden. Bei den meisten Frauen gehen dann schon die Alarmglocken hoch und sie haben das Gefühl, dass der Mann sie absichtlich ignoriert. Das ist besonders häufig der Fall, wenn man sich noch in der Datingphase befindet und sich noch nicht so gut kennt. Wenn er wirklich beschäftigt sein sollte, dann solltest Du daraus in deinem Kopf kein Drama machen. Versuche ihm keine tausende Textnachrichten am Tag zu versenden. Damit erhöhst Du nur sein Stresslevel. Männer melden sich in dieser Zeit nicht absichtlich bei dir. Sie haben einfach viel um die Ohren und vergessen dir zu schreiben. Du hattest bestimmt selbst schon mal so eine Phase im Leben, wo Du viel um die Ohren hattest und vergessen hast auf jede Whatsapp-Nachricht zu antworten. Wenn er also beschäftigt sein sollte, solltest Du diese Zeit für dich nutzen. Geh mit deinen Freundinnen raus, gönne dir einen Beauty-Abend oder lies ein gutes Buch. Womit Du dich beschäftigt ist erstmal irrelevant. Wichtig ist nur, dass Du lernst dich selbst zu beschäftigen und nicht ständig von anderen Menschen abhängig zu machen.

Grund Nr.5 - Du redest ständig von dir selbst:

Es gibt Frauen, die beim ersten Date ständig nur von sich selbst reden. Was sie dabei nicht bemerken ist, dass sie den Mann fürs Leben immer weiter von sich weg bringen. Da diese Prozesse bei Frauen komplett unbewusst ablaufen, bemerken sie in den meisten Fällen auch nichts davon. Dein Date wird es dir auch nicht direkt ins Gesicht sagen. Meistens wird er einfach nur damit beginnen dich zu ignorieren. Dieses Verhalten kommt auch bei Männern vor, die die Frau von dem Charakter her mögen. Wenn die Frau den Mann, aber kaum zu Wort kommen lässt, kann die Datingphase schnell einen anderen Verlauf nehmen. An dieser Stelle kann es hilfreich sein die Strategie ein wenig zu verändern. Werde zur guten ZuhörerIn und stelle deinem Date mehr Fragen.



Grund Nr.6 - Er ist sauer:

Falls Du momentan in einer Beziehung steckst oder deinen Ex-Partner zurück gewinnen willst, kann das Ignorieren vom Mann auch eine komplett andere Ursache haben. Männer sind nicht gerade Profis, wenn es darum geht ihre Gefühle Preis zu geben. Wenn sie sauer und verletzt sind, ignorieren sie die Frau statt ihre wahren Gefühle Preis zu geben. Das sind Prozesse, die sich über Jahre entwickelt haben. Die meisten Männer sind sich gar nicht darüber bewusst, dass sie so handeln. Doch wie kann man als Frau am besten handeln, um dagegen vorzugehen? Das Beste, was Du machen kannst ist es ihn auf seine unausgesprochen Gefühle anzusprechen. Wenn der Mann alles in sich hinein frisst, dann wird es meistens nur noch schlimmer werden. Wenn Du stattdessen die Situation nutzt, um Verständnis zu zeigen, wird sich euer Vertrauensverhältnis verbessern. Zudem hast Du die Möglichkeit heraus zu finden warum er dich ignoriert hat. Vielleicht hast Du unbewusst etwas gemacht, was ihm überhaupt nicht gefallen hast. Die Lösung zu diesem Problem lautet wieder zwischenmenschliche Kommunikation. Nur so können sich beide Seiten verstehen.

Grund Nr. 7 - Du erwartest zu viel:

Erwartungen können auch Männer ziemlich schnell überfordern. Vor allem wenn ihr euch noch in der Anfangsphase befindet und euch gerade erst kennengelernt habt. Wenn Du zu viel erwartest, gehen Männer ziemlich schnell auf Rückzug und fangen an dich zu ignorieren. Ein Mann macht das nicht unbedingt, weil er dich nicht mag, sondern weil er selbst nicht weiß wie er mit der Situation umgehen soll. Als Frau sollte man selbstreflektiert handeln. Es ist überhaupt nichts falsches daran Erwartungen und Prinzipien zu haben. Diese Dinge machen dich sogar als Frau einzigartig. Wenn Du, aber schon beim ersten Date mit dem Hochzeitskleid antanzst, dann wirst Du den Mann schlichtweg überfordern. Das gilt übrigens auch, wenn Du einen Ex-Partner wieder für dich gewinnen willst. Führe dir immer wieder vor Augen, dass Männer auch nur Menschen mit bestimmten Kapazitäten sind. Zu viel zu erwarten kann also die Chancen bei deinem Traummann sehr schnell zu Nichte machen.

Was Du tun kannst

Mittlerweile haben wir schon lange darüber gesprochen warum Männer auf einmal damit beginnen Frauen zu ignorieren. Purer Zufall ist das auf keinen Fall. Die letzten Kapitel haben dir deutlich gemacht woran es wirklich liegt. Nun wollen wir genauer darüber sprechen, was Du dagegen unternehmen kannst. Nur weil dich ein Mann ignoriert, muss das noch nicht das Ende bedeuten. Das gilt sowohl, wenn Du gerade erst einen neuen Mann kennengelernt hast oder deinen Ex-Partner für dich zurückgewinnen willst. In beiden Situationen kannst Du etwas unternehmen. Falls Du in einer Partnerschaft stecken solltest, gibt es Lösungsansätze. Wir werden dir im Folgenden genauer vorstellen, was Du alles zu beachten hast.



Schritt Nr.1 - Führe ein interessantes Leben:

Einer der häufigsten Gründe warum Männer von uns distanzieren ist, weil wir zu abhängig ist. In diesen Situationen stellen wir zu viele Erwartungen und wollen am liebsten alles auf einmal haben. Da ist es auch kein Wunder, dass der Mann anfängt sich von uns distanzieren. Die wichtigste Frage ist nun, was man dagegen unternehmen kann. Die Antwort darauf lautet :,, Von Innen geht der Weg“. Wenn Du auf einen Mann interessant wirken willst, dann musst Du auch ein interessantes Leben führen. Frauen, die mit beiden Beinen im Leben stehen machen an sich schon einen viel besseren Eindruck. Solche Frauen werden in den Augen von Männern auch sehr oft als „Traumfrauen“ angesehen. Zudem wirst Du automatisch weniger abhängig werden, wenn Du mit deinem eigenen Leben zufrieden bist.



Schritt Nr.2 - Texte ihn nicht voll:

Dieser Schritt ist für die meisten Frauen besonders schwer umsetzen. Vor allem wenn man seinen Ex-Partner zurück gewinnen will, will man in jeder Minute von ihm Bescheid wissen. Dieses destruktive Verhalten führt, aber dazu, dass sich der Mann unserer Träume immer weiter von uns entfernt. Texte ihn also nicht voll! 1-2 Nachrichten sind am Tag vollkommen ausreichend. Zudem willst Du eure ganzen Konversationen nicht in das digitale Leben versetzen. Hier gilt die Regel: Qualität vor Quantität!

Schritt Nr.3 - Höre ihm mehr zu:

Vielleicht mag sich dieser Punkt für dich im ersten Moment banal anhören. Viele Frauen denken, dass sie die ganze Zeit zuhören würden, wobei sie die ganze Zeit nur von sich selbst reden. Männer reagieren auf dieses Verhalten oft mit Rückzug. Sie wollen immerhin auch zu Wort kommen. Wenn Du also einen Mann für dich gewinnen willst, solltest Du an deinen Zuhörerfähigkeiten arbeiten. So wirst Du schon nach dem ersten Treffen einen viel besseren Eindruck hinterlassen.

Schritt Nr.4 - Spricht über Gefühle:

Gefühle sind ein wichtiger Bestandteil unseres Lebens. Das gilt auch für Männer. Wenn Männer ihre Gefühle ständig unterdrücken hat das zur Folge, dass sie auf Rückzug gehen. Männer sind, jedoch nicht die Meister darin ihre Gefühle offen und ehrlich zum Ausdruck zu bringen.

Deswegen kann es nicht schaden, dass Du hier diesbezüglich den ersten Schritt machst und über deine Gefühle sprichst. So ist dein Date, Partner oder Ex.Partner auch mehr gewillt sich zu öffnen. Männer schätzen es auch sehr Wert, wenn Frauen dazu bereit sind den ersten Schritt zu machen.

Schritt Nr.5 - Putz dich heraus:

Das Äußere ist selbstverständlich nicht alles. Unwichtig ist es trotzdem nicht. Wenn Du Wert auf dein Äußeres legst, werden das Männer in deiner Umgebung auch positiv wahrnehmen. Es ist ein Zeichen dafür, dass Du dich selbst um dich sorgst und dich nicht komplett gehen lässt. Daher ist es auch nichts verwerfliches daran sich heraus zu putzen. Das heißt nicht, dass Du jeden Tag mit Tonnen von Make-up herumlaufen musst. Es ist vielmehr ein äußeres Erscheinungsbild gemeint. Wenn Du dich selbst in deiner Haut wohlfühlst, dann wirst Du das auch automatisch ausstrahlen.

Schritt Nr.6 - Sei beschäftigt:

Dein Partner oder Date wird nicht immer Zeit für dich haben. Falls Du dein Ex-Partner für dich zurück gewinnen willst, gilt das Gleiche. Deswegen ist es wichtig beschäftigt zu sein. Geh einem Hobby nach oder triff dich einfach mal wieder mit deinen Freundinnen. Festhalten kannst Du alles selbstverständlich auf Social Media. So wird dein Date auch mehr Interesse zeigen.

Schlusswort

Vielen Dank, dass Du den Ratgeber bis zum Ende mitgelesen hast. Vielleicht überlegst Du gerade noch, wo Du beginnen sollst. Falls Du dir noch unsicher sein solltest, kannst Du dir vorherigen Kapitel noch mal aufschlagen und mit viel Aufmerksamkeit durchlesen. Deine Ausgangssituation lässt sich somit auch einfacher analysieren. Im nächsten Schritt geht es dann darum das Gelernte in die Tat umzusetzen.

Im letzten Kapitel hast Du die notwendigen Werkzeuge dafür mit an die Hand bekommen. Jetzt liegt es an dir selbst! Deinen Ex-Partner oder neues Date wirst Du vielleicht über Nacht für dich gewinnen. Schon nach wenigen Wochen kannst Du, aber etwas verändern, wenn Du weißt worauf Du zu achten hast. Dieser Ratgeber hat dir das notwendige Know-How mit an die Hand gegeben. Mit diesen Worten will ich dieses Buch schon beenden und wünsche dir viel Erfolg bei der Umsetzung.

Deine Josie

