

**Horst Wenzel**

**Raus aus der  
Freundschafts  
Zone**

- Rein in die Beziehung -



## Vorwort

Lieber Leser,

du bist hier gelandet, weil du tief in der Freundschaftszone steckst und du keinen Ausweg mehr weißt? Seit Monaten hast du Gefühle für sie, doch du weißt nicht, wie du ihr dies klar machen sollst? Außerdem hast du Angst, dass wenn du ihr deine Gefühle gestehst, eure Freundschaft zerstört wird?

Es wird an der Zeit, dass du etwas an deiner Situation veränderst! Du hast Gefühle für sie, du willst nicht länger immer nur der gute Freund sein, der gut genug dafür ist, sie Mitten in der Nacht aus dem Nirgendwo abzuholen, aber der sie niemals berühren, küssen oder sogar mit ihr schlafen darf. Stattdessen musst du machtlos dabei zusehen, wie sie vor den Augen mit anderen Männern flirtet und sich mit ihnen vergnügt. Dieser Anblick schmerzt dich nicht nur, nein, er bringt dich regelmäßig zur Verzweiflung. Und doch weißt du einfach keinen Ausweg aus der Situation. Du traust dich nicht, mit ihr zu flirten, ihr von deinen Gefühlen zu erzählen oder sonst irgendeine Maßnahme zu ergreifen, die etwas an deiner Situation verändern würde.

Doch dies hat jetzt ein Ende!

Ich erkläre dir Schritt für Schritt, wie es überhaupt dazu gekommen ist, dass du in der Freundschaftszone gelandet bist. Denn erst, wenn du verstehst, durch welches Verhalten du in diese Situation hineingeraten bist, kannst du aktiv werden, um aus dieser wieder herauszugelangen. Anschließend nehme ich dich an der Hand und zeige dir, wie du durch kleine Änderungen an deinem Verhalten dazu beiträgst, dass sie dich auf einmal von einer ganz anderen Seite wahrnimmt. Du erfährst, wie du zu dem Mann wirst, den sie schon immer an ihrer Seite haben wollte, sie dies nur nie vorher erkannt hat.

Lies dir mein eBook aufmerksam durch und erfahre, woran es bisher immer wieder gescheitert ist und lass dich überraschen, wie einfach die Lösung für dein Problem ist!

Ich wünsche dir dir Spaß und vor allem: Viel Erfolg.

Dein Horst Wenzel

## Wie bist du überhaupt in die Freundschaftszone geraten?

Bist du dort einmal gefangen, findest du von alleine wahrscheinlich keinen Ausweg mehr. Und mit jedem Treffen, bei dem du sie siehst, werden deine Gefühle ein wenig stärker für sie, doch dir ist klar, dass du niemals ihr fester Freund sein wirst. Stattdessen versetzt es dir jedes Mal einen kleinen Stich im Herzen, wenn sie dir wieder erklärt, dass du so unheimlich nett bist und weshalb nicht alle Männer so sein könnten wie du. Und da stehst du wieder und denkst dir, weshalb sie dich nicht möchte, obwohl sie deine Eigenschaften an anderen Männern vermisst.

Doch stattdessen ist sie in ihren Arbeitskollegen verknallt, der sie von vorne bis hinten verarscht. Und du bist natürlich immer zu Stelle, wenn es darum geht, sie wieder zu trösten, wenn sie frustriert ist. Insgeheim machst du dies natürlich in der Hoffnung, dass sie eines Tages bemerkt, was für ein lieber und netter Kerl du bist. Dass es ihr wie Schuppen von den Augen fällt, dass du immer für sie da bist und du ihr eigentlicher Traummann bist. Blöd nur, dass dies nie geschehen wird.



Stattdessen hast du Angst, dass du deine Chancen bei ihr verpasst und irgendwann zwischen ihr und ihrem Kollegen, oder vielleicht auch einem ganz fremden Typen, etwas laufen könnte.

## In die Freundschaftszone gelangt derjenige, der seine Intentionen nicht klar macht!

Tausende von Männern kämpfen tagtäglich gegen die Freundschaftszone an. Doch weshalb landen überhaupt Männer immer wieder in ihr, obwohl sie sich doch eigentlich eine feste Beziehung wünschen? Ob ein Mann in der Freundschaftszone landet, entscheidet sich direkt im Moment des ersten Kennenlernens. Das menschliche Gehirn entscheidet innerhalb weniger Sekunden, ob wir Interesse an unserem Gegenüber haben und bereit wären, mit dieser Person zu schlafen.

Nehmen wir an, ihr habt euch vor einigen Jahren auf der Feier eines guten Freundes von dir gesehen. Ihr wurdet einander vorgestellt und sie hat dir direkt gefallen. Doch weil du recht schüchtern bist, hast du dich nicht getraut, offensiv an die Sache heranzugehen. Stattdessen habt ihr euch noch häufiger getroffen, stets mit euren Freunden im Schlepptau. Nie hast du jedoch deine Schüchternheit überwunden und ihr gezeigt, dass du sie sexy findest. Aus diesem Grund ist auch nie mehr als ein freundschaftliches Gespräch entstanden. du hast zwar insgeheim davon geträumt, mit ihr zu flirten, doch in der Realität hast du nie diesen Schritt ergriffen.

Stattdessen hast du versucht, ihr deine Zuneigung auf andere Art und Weise zu zeigen. Sie benötigt Hilfe bei ihrem Umzug? Natürlich bist du zur Stelle. Ihr Auto ist kaputt? Klar leihst du ihr deines. Sie ist betrunken und findet den heimweg nicht? Natürlich holst du sie ab.

Und wie steht es um ihre Gefühle? Was hat sie im Moment des Kennenlernens empfunden? Sie hat dich gesehen und sich gedacht, dass du ein netter, attraktiver Mann bist, der ihr gut gefällt. Dumm nur, dass dieser gutaussehende Mann kein Interesse an ihr zeigt. Kurzum, sie hat direkt angenommen, dass du an einer anderen Frau interessiert bist, vielleicht sogar schon eine Frau hast, weil du ihr nicht gezeigt hast, dass sie dir gefällt. Denn schöne Komplimente, tiefer Augenkontakt, ein prickelnder Flirt oder doppeldeutige Witze, all dies hast du in ihrer Anwesenheit nicht über deine Lippen bringen können.



Frauen erwarten jedoch, dass der erste Schritt vom Mann ausgeht. Kein Wunder, dass sie sich irgendwann wieder nach anderen Männern umgesehen hat und du in der Freundschaftszone gelandet bist. Du hast dich selbst um deine Chance beraubt ihr neuer, fester Freund zu werden, indem du nie aktiv geworden bist.

### **Wie kommst du aus der Freundschaftszone heraus?**

Mittlerweile bist du so verliebt in sie, dass für dich klar ist, dass du niemals eine andere Frau an deiner Seite haben möchtest. Dich mit anderen Frauen abzulenken ist für dich absolut keine Option. Dann gilt es nun, dass wir uns damit auseinandersetzen müssen, wodurch sich ein guter Kumpel überhaupt durch den festen

Freund unterscheidet. Sowohl zu einem guten Freund als auch zum festen Partner besteht ein tiefes Vertrauen. Der Hauptunterschied zwischen “befreundet sein” und “zusammen sein” liegt in der sexuellen Anziehung, die bei einer reinen Freundschaft fehlt. Dies bedeutet im Umkehrschritt, dass du jetzt daran arbeitest, attraktiver auf sie zu wirken. Werde der Mann, dem alle Frauen hinterher lechzen! Denn in der Rolle des netten, lieben und hilfsbereiten Kerls bist du im Grunde ihre beste Freundin, nur eben in der männlichen Form.

## Verändere dein Erscheinungsbild

Immer wieder unterschätzen Männer, wie wichtig das eigene Styling ist. Durch einen anderen Haarschnitt, eine neue Brille, besser sitzenden Hosen und einem Bart im Gesicht wirkst du nicht nur verändert, sondern wie ein völlig neuer Mensch! Warum sich hinter viel zu großen Pullovern und Hosen verstecken? Auch als Mann darfst du die Vorzüge an deinem Körper zeigen! Folgende Punkte solltest du bei deinem Umstyling berücksichtigen:

- ❑ Ein schicker drei-Tage-Bart lässt dich männlicher und reifer wirken. Schau dich im Internet nach unterschiedlichen Bartformen um und lass in deinem nächsten Urlaub dein Gesichtshaar sprießen. Ab einer gewissen Länge kannst du deinen Bart so in Form bringen und stutzen, dass du dich damit wohlfühlst.



- ❑ Deine Hemden und Shirts müssen richtig sitzen! Sind sie zu groß, werfen sie zu viele Falten, sind sie zu klein, ebenfalls. Bist du dir im Bezug auf die richtige Kleidergröße nicht sicher, kannst du immer eine Verkäuferin um Rat bitten. Übrigens empfehlen wir dir, wenn du dir beim Einkaufen noch ein

wenig unsicher bisdt, auf online Shopping zu verzichten. Denn hier musst du genau wissen, welche Schnitte dir stehen und welche Größen du benötigst.

❑ Eine Brille verändert das Gesicht extrem. Ist dein Brillengestell bereits sehr alt, dann lege dir doch einfach mal ein Neues zu. Zurzeit sind vor allem Nerdbrillen sehr modern. Durch den dicken Rahmen betonen diese auch deine männlichen Konturen im Gesicht. Fühlst du dich eigentlich generell in Brille nicht sonderlich wohl, solltest du dir überlegen, ob du auf Kontaktlinsen umsteigen möchtest.

❑ Frauen achten auf deine Schuhe. Bitte wirf also deine ausgelatschten, alten Treter weg und kaufe dir ein paar neue Exemplare, die bequem sind und gleichzeitig der heutigen Mode entsprechen.

❑ Lass deine Augenbrauen nicht unkontrolliert sprießen! Natürlich sollen deine Augenbrauen nicht perfekt gerade und dünn gezupft sein. Wer jedoch extrem lange und dicke Augenbrauen hat, sollte unbedingt darauf achten, dass diese nicht in der Mitte durchwachsen und so mit einer Monobraue bilden!

Eine Veränderung des eigenen Stylings trägt dazu bei, dass das Selbstbewusstsein auf einmal enorm ansteigt. Du wirst spüren, wie die Frauen in deiner Umgebung dich plötzlich auf eine andere Art wahrnehmen und mustern. Betrachte dies als ein Kompliment! Auch deine gute Freundin, für die du Gefühle hegst, wird diese Veränderung an dir bemerken. Vielleicht spricht sie deine neue Frisur oder dein anderes Outfit nicht an, doch du darfst mir glauben, es gefällt ihr, was sie da sieht.



Doch neue Klamotten und ein wenig Bart alleine tragen leider noch nicht dazu bei, dass du der neue Mann an ihrer Seite wirst. Dafür bedarf es noch mehr, nämlich eine Veränderung an deinem Verhalten!

Wie gibst du dich, wenn sie in deiner Nähe ist? Verhältst du dich so wie immer, nämlich nett und freundlich? Oder bist du mittlerweile sogar eingeschüchtert, weil du sie auf einen solch hohen Thron gesetzt hast und du das Gefühl hast, dass eine Art Göttin vor dir steht? Diesen Punkt werden wir jetzt gemeinsam angehen!

## Verändere dein Selbstbild

Weißt du, woran es bisher mit ihr gescheitert ist? An deinem eigenen, geringen Selbstwertgefühl. Du erblickst sie und bist sofort hin- und weg. Sie ist deine Traumfrau. Sie ist die Schönste, Intelligenteste und Bezauberndste Frau, die dir jemals in deinem Leben begegnet ist. Neben ihr fühlst du dich schlecht. Du hast das Gefühl, dass ein Mann wie du sie niemals erobern kann. Du glaubst, dass du für immer in sie unglücklich verliebt sein wirst und dabei zusehen musst, wie sie eines Tages mit einem anderen Mann glücklich wird.



Und dieses schlechte Selbstbild sorgt dafür, dass du nach außen extrem unattraktiv wirkst. Denn dein Umfeld nimmt wahr, dass du nicht sonderlich selbstbewusst bist. Weißt du, was Frauen an den sogenannten "Machos" und "Arschlöchern" so klasse finden, und was sie an den netten und lieben Männern vermissen? Es ist das selbstsichere Auftreten. Es ist die Einstellung dieser Männer, die sie selbst zu sich und ihrem Leben haben. Sie zweifeln nicht an sich selbst, sie hadern nicht mit bestimmten Situationen, sondern packen ihr Glück bei der Hand. Sehen sie etwas, das sie haben wollen (sei es eine Frau, eine schöne Wohnung oder ein neuer Job) packen sie diese Gelegenheit beim Schopf und nutzen ihre Chance.

Diese Selbstsicherheit ist es, die Frauen so unheimlich fasziniert. Denn Frauen wünschen sich, von Männern geführt zu werden. Frauen wollen einen Mann, der sich nicht davor scheut, Entscheidungen zu treffen und dafür auch einzustehen. Frauen wollen einen Mann, der keine Angst davor hat, auch einmal (auf liebevolle Art) den Ton anzugeben. Genau diese Eigenschaften sind es, die den "Macho" so attraktiv wirken lassen.



Genau daran solltest du dir jetzt ein Vorbild nehmen. Steh zu dir! Sei zufrieden mit deinem äußeren Erscheinungsbild und deinem Leben! Beginn, selbstsicher zu agieren! Höre auf, immer wieder in Gesprächen mit ihr nervös auf den Boden zu blicken, und fang endlich an, erhoben Hauptes herumzulaufen. Denn wer ein gesundes Selbstbewusstsein ausstrahlt, der fasziniert seine Umwelt und wirkt direkt als wesentlich attraktiver wahrgenommen. Hast du noch Probleme mit deinem Selbstbewusstsein, dann geh unbedingt in dich und frage dich, woran dies liegt. Verändere diese Punkte in deinem Leben. Sorge dafür, dass mit jedem Tag dein Selbstwertgefühl und deine Achtung vor dir selbst steigen.

## **Zeige deine Intentionen**

Kommen wir nun zum Kern der Sache. Eine Frau erobern kann nur derjenige, der ihr signalisiert, dass sie ihm gefällt, Hierbei handelt es sich genau um den Aspekt, den du bisher vergessen hast bzw. den du dich nicht getraut hast. Aus diesem Grund erkläre ich dir jetzt, wie du dies am einfachsten anstellst.

Als erstes ist es wichtig, dass ihr euch zu zweit trifft. Ich weiß nicht, wie eure bisherigen Treffen abgelaufen ist, aber falls immer euer gesamter Freundeskreis anwesend gewesen ist, ist es jetzt an der Zeit, dass ihr euch alleine trifft. Wie willst du dich ihr den ansonsten annähern?

Willst du ihr klarmachen, dass du in ihr mehr als jhr eine gute Freundin siehst, geschieht dies durch eine Veränderung deiner Mimik, deiner Gestik, den Gesprächsinhalten und den Berührungen. Fangen wir zunächst einmal mit der Begrüßung an.



Ihr seid euch vertraut, schließlich seid ihr nun schon lange gut befreundet. Zur Begrüßung umarmt ihr euch. Die meisten Freunde, sie sich zu Beginn eines Treffens umarmen, umarmen sich kurz und auch nicht sonderlich feste. Hier gilt es somit, die erste Veränderung einzuführen. Ein erster Schritt besteht darin, dass du sie länger als gewöhnlich umarmst. Nutze den Moment, in welchem du sie normalerweise loslassen würdest, um sie nochmals ein wenig fester zu drücken, um dich anschließend aus der Umarmung zu lösen. Sie wird vielleicht ein wenig verwundert sein, aber lass dich davon nicht aus dem Konzept bringen.

## **Gemeinsam Lachen ist entscheidender als Gesprächsinhalte!**



Während eures Treffens gilt es, dass du dich von deiner lockeren Seite zeigst! Sei doch nicht so angespannt, es gibt schließlich keinen Grund zur Aufregung! Scherze mit ihr. Sprich mit ihr über lustige Themen. Bringe sie zum Lachen! Frauen lieben es, wenn ein Mann in der Lage ist, sie immer und in jeder Situation zum Lachen zu bringen. Bestimmt kennst du ihren Humor bereits recht gut so dass du weißt, wie du sie leicht erheitern kannst. Ist dem nicht der Fall und dein Gehirn produziert vor lauter Aufregung einfach nichts Lustiges, dann denke an die folgenden Tipps:

- ❑ Geschichten aus der Kindheit sind immer eine coole Sache. Erzählungen aus der Schulzeit oder aus dem Kindergarten bieten ihr die Möglichkeit, dich noch besser kennenzulernen. Denn auch, wenn ihr bereits seit längere Zeit befreundet seid, es gibt immer noch Geschichten aus deinem Leben, die sie noch nicht kennt. Der weitere Vorteil der sich ergibt, wenn du über deine Kindheit sprichst, liegt darin, dass gerade in diese Zeit meist unheimlich viele lustige oder auch peinliche Dinge geschehen sind, über die es sich jetzt vortrefflich lachen lässt.
  
- ❑ Situationskomik ist immer gut! Wenn du etwas Lustiges um euch herum erblickst, dann greife dies auf und mach sie darauf aufmerksam.

❑ **Necke sie liebevoll.** Beim Necken schlägst du zwei Fliegen mit einer Klappe. Nicht nur, dass du sie zum Lachen bringst, auch lässt sich durch Necken schnell eine erotische Komponente in euer Gespräch einbringen. Gerade noch bei einer normalen Plauderei gewesen, seid ihr auf diese Weise ganz schnell bei einem Flirt angelangt.



Wenn sich die Situation ergibt, dann versuche, dich an Doppeldeutigkeiten zu bedienen. Sprich mit ihr über die Form des Essens auf deinem Teller, so dass ihr beide genau wisst, dass es zwar eigentlich um die zwei Eiskugeln geht, die um die Banane herum drapiert wurden, aber dass euch beiden bewusst ist, dass es gerade um die Form des männlichen Glieds geht.

Übrigens: Natürlich darfst du ihr auch Komplimente machen. Komplimente sind eine wunderbare Möglichkeit, ihr zu zeigen, dass du sie sexy findest. Erkläre ihr ruhig in einem erotischen Tonfall “Sabrina, also wow. Diese Jeans, ich muss echt sagen...”, und blicke dabei langsam an ihren Beinen herab. Keine Sorge, sie weiß, was du mit diesem Kompliment ausdrücken möchtest, nämlich, dass du sie echt heiß findest!

## **Deine Stimme trainieren**

Spiele ruhig zu Hause, wenn du alleine bist, mit deiner Stimme. Versuche doch mal, auf eine erotische Weise zu sprechen. Übst du dies schon daheim, bist du bei eurem Treffen bereits trainiert und du kommst dir nicht lächerlich vor.



## **Trau dich, sie anzufassen**

Du willst ihr fester Freund werden? Gut, dann arbeite unbedingt daran, mit ihr stärker in Berührung zu kommen. Was ist bisher die größte Berührung gewesen, die du mit ihr hattest? Die Umarmung bei der Begrüßung? Als du sie im Arm gehalten hast, weil sie wegen eines anderen Typens geweint hat? Das werden wir jetzt verändern. Wenn sie sich für dich interessieren soll, muss sie ein tiefergehendes Vertrauen zu dir aufbauen. Dies schaffst du jedoch nur durch Berührungen.

Das bedeutet für dich: Berühre sie, wann immer es geht. Auf die längere Umarmung sind wir bereits eingegangen. Eine weitere Möglichkeit, dich ihr anzunähern, besteht beispielsweise darin, dass du ihr mit deiner einen hand etwas in einiger Entfernung zeigst,

und du dabei mit deinem anderen Arm sie an Rücken und Schulter berührst, um sie damit in die richtige Richtung zu drehen.

Generell hast du übrigens immer die Möglichkeit sie zu berühren, sobald einer von euch beiden lacht. Auch freundschaftliches Boxen ist erlaubt. Freundschaftliches Boxen fragst du dich jetzt? Bestimmt hast du schon einmal bei anderen beobachtet, dass ein mann eine Frau zum Lachen bringt, und sie ihn daraufhin liebevoll leicht schlägt. Dadurch zeigt sie ihr Interesse. Sobald es also einen Anlass zum Lachen gibt, weißt du, worin deine Mission besteht: Berühre sie an ihrem Rücken, ihrer Schulter oder ihrem Arm.

Noch ein kleiner Tipp am Rande: Sie erzählt wie, wie schlimm ihr Tag gewesen ist? Ohjeh, die Arme hat eine kleine Umarmung als Trost verdient. Sie hat sich mit ihrer besten Freundin gestritten? Direkt umarmen. Sie ist ihrer schlimmen Nachbarin begegnet? Du weißt, was zu tun ist.

## Achte auf deine Mimik und deine Gestik

Durch deine Mimik und Gestik vermittelst du ihr unbewusst dein Interesse und machst ihr bewusst, dass du ein Mann bist, der Gefallen an ihr gefunden hat. Durch Körpersprache und unsere Gestik unterstreichen wir das, was wir sagen. Beginn also, ihr zu vermitteln, was du ihr schon lange vermitteln willst.

Dies erreichst du z.B. durch intensiven Blickkontakt. Jedem Flirt geht immer ein intensiver Augenkontakt voraus, durch welchen beide ausdrücken, dass der jeweils andere ihr Interesse geweckt hat. Fang daher am besten einfach damit an, während sie dir etwas erzählt, sie intensiv anzusehen. Achte aber bitte darauf, dass du sie nicht den gesamten Abend anstarrst. Der Grad zwischen einem intensiven Blickkontakt und unangenehmen Starren ist sehr dünn. Er kann abern dadurch vermieden werden, dass du einfach immer mal wieder deinen Blick durch die Gegend streifen lässt.



Bei deiner Gestik solltest du darauf achten, dass du keine allzu hektischen Bewegungen machst. Du darfst ruhig mit deinen Händen mehr ausholen, wenn du sprichst (nimm dir an Südländern ein Beispiel, sie unterstreichen das Gesagte immer durch ihre Handbewegungen). Versuche jedoch, die Bewegungen mit deinen Händen nicht schnell und hektisch, sondern langsam und rund auszuführen. Noch eine Kleinigkeit, auf die viele Männer nicht achten: Versuche, beim Treffen mit ihr deine Handbewegungen von unten nach oben auszuführen. Dies motiviert sie, weiterzusprechen und vermittelt ihr ein gutes Gefühl, während Bewegungen von oben nach unten eher erniedrigend und negativ wirken.

## Lass sie wissen, dass andere Frauen Interesse an dir haben

Du wirst in ihrer Gegenwart von einer anderen Frau angeflirtet? Perfekt, etwas Besseres kann dir nicht passieren. Warum? Ich will es dir erklären.

Bekommt sie plötzlich mit, sieht sie sogar mit ihren eigenen Augen, dass du dich mit anderen Frauen unheimlich gut verstehst, wird ihr bewusst, dass durchaus ihre Geschlechtsgenossinnen Gefallen an dir finden. Dies trägt dazu bei, dass sie das Gefühl bekommt, dass du etwas an dir hast, dass sie noch nicht entdeckt und bisher übersehen hat. Sie wird immer häufiger den Gedanken haben, dass sie vielleicht

etwas verpassen können und sich fragen, was es ist, das die anderen Frauen so sehr an dir fasziniert. Trau dich also und wecke ruhig ihren Jagdinstinkt! Lass sie wissen, dass sie nicht die einzige Frau auf der Welt ist. Vermittle ihr das Gefühl, dass du eben nicht jederzeit bereit stehst, sondern dass du vielleicht auch bald einfach an eine andere vergeben sein könntest.



### **Wer aus der Freundschaftszone ausbrechen will muss für Veränderungen bereit sein!**

Wenn du nicht länger ihr bester Kumpel, sondern endlich ihr fester Freund sein willst, muss dazu bereit sein, an sich und seinem Verhalten zu arbeiten. Du musst dir vor Augen führen, wie es überhaupt passieren konnte, dass du in der Freundschaftszone gelandet bist und dieses Fehlverhalten nun umändern.

Werde aktiv! Arbeite an deinem Aussehen und vor allem an deiner inneren Haltung! Denn selbstbewusste Männer ziehen Frauen magisch an.

Und geh endlich den entscheidenden Schritt, ihr dein Interesse zu zeigen. Triff dich mit ihr zu zweit, bring sie zum Lachen, flirte mit ihr. Mach ihr bewusst, dass du nicht mehr der bloße Freund sein willst. Und nutze dennoch die Möglichkeit, auch mit anderen Frauen in Kontakt zu kommen. Wer mit anderen Frauen flirtet, macht sich direkt für die eine noch interessanter.

Und jetzt wünsche ich dir viel Spaß und Erfolg dabei, deine Traumfrau zu erobern!

Horst Wenzel