

Was macht einen Mann attraktiv? – Stichworte zur eigenen Forschung

von Kolja Güldenbergl

- 1 Präsenz, Offenheit, Berührbar sein
- 2 Authentisch und sich selber sein
- 3 Wilde Kraft und Männerfreundschaften
- 4 Etwas vor haben im Leben

Attraktiv sein ist eine Frage der eigenen Energie und Präsenz. Das bedeutet forschen und sich entwickeln. Raus aus der „Comfort Zone“. Attraktivität ist nicht an Äußerlichkeiten gebunden, sondern bedingt durch:

1) Präsenz und Offenheit

Ich kann nur ganz Präsent sein, wenn mein (biographischer) Keller aufgeräumt ist.

Sich mit seinen Eltern und Geschwistern versöhnen, vergeben, sie ehren, danken.

Vgl. Rotraud (Familienaufstellung) Nicht der Ärger, der Dank macht dich frei!

Dafür müssen wir oft erst mal durch den Ärger und den Schmerz hindurch, um an die weicheren Gefühle zu kommen, wo sich unser Herz öffnet.

Nicht mehr an vergangenen Beziehungen fest hängen.

Sich auf den Moment einlassen können, jenseits von Konzepten „wie es sein soll“ und Zielen. Gerade auch im Sex.

Sich auf das einlassen, was es ist (Beziehung, Affäre, Begegnung, Flirt, etc.) Klarheit darin gewinnen, was zwischen uns stimmig ist.

2) Sich selber kennenlernen, mit Stärken und Schwächen. Auch mit seinen Schattenseiten. Zu sich selber stehen.

Ehrlich den eigenen Gefühlen gegenüber. Keine „Show“ machen (oder nur bewußt☺)

Aus dem Vergleich austreten. „Eine Eiche will keine Zypresse oder Rose sein!“

Seinen eigenen Archetyp kennen und ihn leben (Abenteurer, Fels in der Brandung, Narr, etc). das kann sich verändern.

Sich pflegen und den eigenen Typ hervor bringen.

3) Einen Zugang zur eigenen rohen Energie haben. Körperlich gesund und fit und sexuell neugierig sein, lernen wollen. Anpacken und anfassen können.

Freundschaft und Konkurrenz annehmen und vertiefen. Positive Herausforderungen suchen und sich messen und reiben können.

Straight sein und der eigenen Wahrheit treu sein.

4) Sich nicht nur für Frau/en interessieren. Etwas Eigenes vorhaben, einen Lebenssinn/Beruf/Berufung/Hobby. Etwas, was mich erfüllt.

Kraftquellen. Natur, Musik, Sport.