

Die Liebe in Zeiten von Corona - Partnersuche leicht(er) gemacht

Julia Nastasi coacht Frauen auf dem Weg zu ihrem Traummann

(mon). Corona zwingt uns dazu, Abstand zu halten. Lokale sind die meiste Zeit geschlossen, gesellschaftliche Events fallen aus. Keine leichten Zeiten für Singles, die auf der Suche nach ihrem „Herzblatt“ sind. Die Schwetzingerin Julia Nastasi bietet in ihrem Gesprächsangebot „Frühling als Single in Zeiten von Corona“ Tipps, wie Frauen trotzdem ihren Traummann finden. Die Schwetzinger Woche wurde auf das Angebot aufmerksam und traf sie zum Gespräch.

„Autorin & Traummann-finden-Coach“ steht in ihrer E-Mail-Signatur. Julia Nastasi, die schon viele auch breit aufgestellte Ratgeber geschrieben hat und sogar einen Roman, kommt gleich zum Punkt: „Ich bin Expertin für Frauen, die ihren Traummann finden wollen“, sagt sie, fügt aber sofort hinzu: „Es geht eigentlich eher darum, sich als Frau finden zu lassen, als selbst auf die Suche zu gehen. Dabei stelle ich oft fest, dass viele der Teilnehmerinnen an meinen Coachings immer wieder an die gleiche Sorte Mann geraten, die dann nicht gut für sie ist.“ Auch würden manche Damen schnell das Wort „Narzisst“ in den Mund nehmen. „Vor diesem Wort warne ich“, sagt sie bestimmt, denn das wäre ja eine Diagnose und fährt fort: „Aber es ist schon so, dass bestimmte Männer in einer Beziehung den Fokus kaum auf die Frau legen. Da gibt es dann zum Beispiel solche, die andauernd ins Fitnessstudio rennen und eine Frau nur als schmückendes Beiwerk wollen.“

Selbstliebe als Schlüssel

Dann müssten die Teilnehmerinnen dringend an ihrer Selbstliebe arbeiten. Dazu müsse man bereit sein und manchmal käme die Erkenntnis auch etwas später: „Eine Dame, die ich coachte, konnte dies nicht, sodass wir es beendeten. Nach einem halben Jahr rief sie mich dann an, dass sie jetzt bereit sei und dass sie nun meine Tipps umsetzen könne.“

Dating-Apps nicht die Lösung

„Es ist schon sinnvoll, sich bei Dating-Plattformen anzumelden, aber nur als gute Möglichkeit, das Flirten wieder zu lernen. Dort auf den ‚Mann des Lebens‘ zu hoffen, würde ich aber niemandem raten. Da geht es meist eher um schnelle Abenteuer“, so die gebürtige Hannoveranerin, die beim Germanistik-Studium in Heidelberg selbst die große Liebe fand. Speed-Dating sei für die Suche nach einem Traummann auch nicht ideal: „Da ist die Gefahr groß, schon wieder beim selben Typ Mann zu landen.“

Corona als Chance

Die Pandemie-Lage würde Menschen, die einen Partner suchen schon vor größere Herausforderungen stellen, aber auch dazu hat Julia Nastasi einen Rat: „Man sollte die Corona-Zeit als Chance sehen, um an sich selbst zu arbeiten und um sich zu fragen, was man von einer Beziehung erwartet und wie das eigene Leben sein soll. Das bringt schon weiter“, und auch in dieser besonderen Zeit könne man als Frau Männer finden und daten: „Interessengruppen in den Sozi-

alen Netzwerken sind gute Kontaktbörsen und Online-Dates funktionieren eigentlich ganz gut, um sich dann näher kennenzulernen.“ Praktisch jeder habe heute die Möglichkeit zu Skypen oder sich auf einer der zahlreichen Video-Konferenzplattformen wie Zoom zu treffen. „Das ist dann eben eine moderne, coronakonforme Art eines Treffens“, meint Julia Nastasi.

Mangelgefühl vermeiden

Wichtig sei, sich selbst nicht unter Druck zu setzen: „Immer wieder höre ich: ‚Mein Leben ist super, jetzt fehlt mir nur noch der passende Mann‘ – aber wenn ich denke, dass ich jetzt suchen muss, bin ich gar nicht bereit zu finden. Denn wer auf der Suche ist, fühlt einen Mangel. Das richtige Mindset spielt eine ganz große Rolle dabei, denn das nehmen potentielle Partner auch wahr.“

Gecoacht wird 1:1

Und wie sieht ein Coaching bei Julia Nastasi aus? „Das Coaching geht 70 Tage lang, wobei in den ersten 40 die Lebenssituation aufgenommen wird“, verrät sie und betont: „Im ersten Teil geht es darum, herauszufinden, was der Herzenswunsch ist, erst im zweiten Teil geht es dann um die Liebe.“ Jede Woche coacht sie die Teilnehmerin eine Stunde am Telefon und es gibt tägliche Übungen. Dabei geht es u.a. darum, individuelle Glaubensmuster zu erkennen, genau wie das Bild, das man von ‚den Männern‘ hat. „Später können wir gemeinsam daran arbeiten.“ Was sie ihren Teilnehmerinnen an die Hand gebe, wäre wie ein Werkzeugkoffer und das nötige Wissen, wie man damit umginge. „In der Regel hat man Säge, Schraubendreher oder Hammer



Julia Nastasi ist Coach und Autorin. Sie hilft Frauen, sich von ihrem „Traummann“ finden zu lassen. Foto: pr

schon zuhause. Dass man einen Nagel nicht mit einer Säge in die Wand schlagen kann, muss man lernen. Das gilt es, im übertragenen Sinne zu lernen.“ Die Person müsse aber bereit sein, an sich zu arbeiten und die Chemie zwischen ihnen müsse natürlich auch stimmen. Erst dann könne es losgehen. Um dies möglichst sicher zu stellen, stünde vor jedem Coaching ein kostenfreies Erstgespräch von circa einer halben Stunde. Die Erfolgsquote ihrer Teilnehmerinnen sei hoch, sagt die Coach, aber sie gibt zu bedenken: „Das ist wie mit der Mitgliedschaft in einem Fitnessstudio. Frauen jammern oft, dass sie mit ihrer Figur nicht zufrieden sind. Dann frage ich: ‚Bist du auch hin gegangen?‘, worauf die Antwort nicht selten ein Nein ist. Mit meinem Coaching verhält es sich genauso. Wenn jemand mitarbeitet, klappt es auch mit dem Traummann.“

Info

Weitere Infos unter www.julianastasi.de



Dating in Corona-Zeiten - gar nicht so einfach, wie die Expertin weiß.

Foto: archigram/E+/Getty Images - Symbol

Traumjob in Ihrer Region? Jetzt Job finden!

www.jobsuchebw.de

jobsucheBW