Eigenschaften von Nice Guys

Dies ist eine Liste von Verhaltensweisen, die man einem Nice Guy nach Robert Glover* zuschreiben kann. Das heißt nicht, dass diese Verhaltensweisen falsch sind, denn hinter jedem Verhalten steht eine gute Absicht. Ein Verhalten kann in verschiedenen Situationen angemessen sein.

Es kann jedoch sein, dass manche Verhaltensweisen Dich daran hindern, wirklich Dein eigenes Leben zu leben.

Diese Liste dient zur Reflexion. Möglicherweise fühlst Du Dich von einigen Punkten angesprochen, und von anderen nicht.

1. Nice Guys bemühen sich, es **allen recht zu machen –** in der Hoffnung, dafür geliebt und akzeptiert zu werden.

2. Nice Guys **vernachlässigen dabei ihre eigenen Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche**. Sie nehmen diese im Beisein anderer nicht mehr wahr, stellen sie zurück oder drücken sie nicht aus.

3. Nice Guys verstecken ihre **Fehler, Schwächen und Gefühle,** weil sie Angst haben, sonst abgelehnt, beschämt, beschimpft, gedemütigt oder ausgeschlossen zu werden. Oft haben sie deshalb Geheimnisse.

4. **Nice Guys sind lieb, um zu bekommen, was sie wollen** – anstatt zu sagen, was sie wollen. Diese verdeckten Verträge sind verbunden mit einem unklaren, manipulativen Handeln**.** Bleibt die unausgesprochene Gegenleistung aus, entstehen Enttäuschung und innerer Groll.

5. Nice Guys haben oft eine tiefsitzende, **unbewusste Wut,** die sich in passiv-aggressivem Verhalten oder plötzlichen Wutausbrüchen entlädt.

6. Nice Guys suchen nach **Anerkennung und Bestätigung im Außen** – vor allem von Frauen. Ihre Emotionen sind abhängig von den Reaktionen der anderen.

7. **Nice Guys vermeiden Konflikte**: Sie geben klein bei und erdulden. Sie äußern ihre Meinung nicht und haben Schwierigkeiten, Nein zu sagen. Grenzen setzen sie oft zu spät oder fühlen sich schuldig dabei. Sie bemühen sich, niemanden emotional aufzubringen oder emotional zu berühren.

8. Nice Guys haben Angst vor **Autoritäten** und der möglichen **Wut des Gegenübers.**

 © Copyright 2026 by Georg Preller

9. Nice Guys setzen sich intensiv mit dem Leben anderer auseinander. Sie geben **Ratschläge & Tipps**. Damit lenken sie sich von der Verantwortung für das eigene Leben und die eigenen Gefühle ab. Sie kümmern sich um andere, anstatt sich um sich selbst zu kümmern.

10. Nice Guys glauben oft, es **allein schaffen** zu müssen. Sie zögern um Hilfe zu bitten.

11. Nice Guys sabotieren sich selbst durch **Aufschieben, Perfektionismus oder Nicht-Zu-Ende-Bringen** von Projekten – aus Angst vor Bewertung oder Kritik.

12. Nice Guys haben die tief verinnerlichte Überzeugung, **nicht gut genug zu sein** oder nicht liebenswert zu sein, verbunden mit einem niedrigen Selbstwertgefühl.

13. **Nice Guys haben ungenügende Männerfreundschaften**. Zum Teil haben sie die Überzeugung, dass „Mann Sein" unangemessen ist oder dass sie selbst anders oder besser sind als andere Männer.

14. Nice Guys neigen zu **Suchtverhalten**, um Stress, Schmerz oder negative Gefühle zu betäuben. Oft leiden sie unter **Sexsucht** oder anderen sexuellen Problemen wie Unzufriedenheit, Funktionsstörungen oder zwanghaftem Ausleben durch Pornografie, Affären oder Prostitution.

Diese Verhaltensweisen können Ausdruck von Erfahrungen in der Kindheit sein, bei denen dieses Verhalten wichtig für das eigene Überleben oder die Anerkennung in der Familie oder im Lebensumfeld war.

Falls Du einige Verhaltensweisen heute bei Dir erkennst und diese gern verändern möchtest – es trifft Dich keine Schuld. Es ist nur ein erlerntes Verhalten, das damals wichtig für Dein Überleben war. Du kannst es heute ändern, Schritt für Schritt.

**Glover, R. A. (2016). Nie mehr Mr. Nice Guy: Wie Sie als Mann bekommen, was Sie wollen – im Leben, in der Liebe und beim Sex (A. Stütze, Übers.). riva. (Originalwerk veröffentlicht 2000)*

Diese Liste ist eine eigene Ausarbeitung in Anlehnung an das Buch von Robert Glover. Die Ausarbeitung ist inspiriert durch die Laundry List der Selbsthilfegruppen der Erwachsenen Kinder aus alkoholkranken und Dysfunktionalen Familien.

 © Copyright 2026 by Georg Preller