Die Lösung

Die „Eigenschaften von Nice Guys“ beschreiben, welche Probleme ein Nice Guy Verhalten nach Robert Glover* haben könnte. Diese Liste an Lösungen entwirft ein Leben, wie es ohne das Nice Guy Syndrom sein könnte. Diese Liste dient zur Inspiration.

1. Ich bin glücklich, geliebt und erfüllt. Ich sorge selbst dafür. Mein Selbstwertgefühl wächst. Ich bin mein emotionales Zentrum.

2. Meine Stimmung hängt nicht davon ab, was andere über mich denken.
   Ich gebe mir selbst Anerkennung, Wertschätzung & Komplimente. Ich bin zunehmend stolz auf mich.

3. Ich nehme meine Gefühle, Bedürfnisse & Wünsche wahr und drücke sie aus.
   Ich überlebe, wenn mein Gegenüber meine Wünsche nicht erfüllt.

4. Ich mache Fehler, habe Schwächen und Gefühle. Andere dürfen das wissen.

5. Mit vertrauten Menschen spreche ich über meine Geheimnisse.
   Ich fühle mich zunehmend leichter, weil ich merke, dass ich trotz meiner vermeintlich schambehafteten Seiten gemocht werde und anerkannt bin.

6. Ich spüre immer mehr echte Verbindungen und Zugehörigkeit, weil andere Menschen mich ohne Maske kennenlernen. Es fällt auch ihnen leichter, sich mir zu öffnen.

7. Meine Worte und Handlungen dürfen andere emotional berühren.

8. Ich bearbeite meine Projekte so, dass Prozess und Ergebnis vor allem mir gefallen. Meine Arbeit ist gut. Kritik und Bewertung anderer sind ihre Wünsche an mich.

9. Die Angst vor Autoritäten und die Angst vor der Wut der anderen vergeht.

10. Ich spüre Ärger & Enttäuschung und drücke sie aus – klar und ohne aufgestauten Ausbruch. Schritt für Schritt entdecke ich diese Gefühle. Sie sind wichtig, denn sie markieren meine Grenzen.

 © Copyright 2026 by Georg Preller

11. Es fällt mir immer leichter, gesunde Grenzen zu setzen. Ich sage „Nein“, wenn ich „Nein“ meine, und „Ja“, wenn ich „Ja“ meine.

12. Ich spreche Konflikte an, denn sie gehören zu guten Beziehungen.

13. Ich übernehme Verantwortung für mein Leben. Ich kümmere mich auch um mich selbst, denn ich bin mir wichtig.

14. Ich frage nach Hilfe. Ich kann Hilfe annehmen und genießen.

15. Ich kompensiere negative Gefühle nicht durch Süchte, sondern bearbeite sie. Ich liebe es, nüchtern zu sein.
    Ich verfolge das Anliegen, dass negative Gefühle immer weniger entstehen.

16. Meine sexuellen Probleme werden weniger. Ich lebe echte Verbindung mit mir und anderen.

17. Ich bin ein Mann. Ich genieße freundschaftliche Verbindungen mit anderen Männern.

18. Ich führe ein Leben, dass mir Spaß macht, welches ich als sinnvoll empfinde und auf das ich stolz bin.

**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 auch inspiriert durch „Die Lösung“ der Selbsthilfegruppen der Erwachsenen Kinder aus alkoholkranken und dysfunktionalen Familien.

 © Copyright 2026 by Georg Preller