

# Betrügt er Sie?

Ein Lebenscoach gibt 5 hilfreiche Tipps



● Bild: istockphoto.com

**Die berühmte Gretchenfrage: Was bei Goethes Faust die Frage nach der Religion war, ist in Sachen Liebe die Frage nach der Treue. Kein anderes Thema beinhaltet so viel Streitpotential in einer Beziehung, wie der (mögliche) Betrug. Die tatsächliche Anzahl der Seitensprünge und ob Männer oder doch Frauen eher dazu neigen, liegt im Graubereich. Fakt ist: Man will wissen, wie's der Partner mit der Treue hat. Gut, dass es Anzeichen und Hinweise auf einen Betrugsfall gibt. Lebens-Coach Roman Braun beschreibt 5 Tipps, wie man herausfindet, ob der Partner in Versuchung gekommen ist ...**

## 1. Einen Freund fragen, der euch beide kennt

Am schlechtesten erkennt man selbst, ob der Partner lügt. Warum? Beziehungen haben ihre Geschichte. Man hat schon öfters geflunkert, sich gegenseitig angepasst und viel verhandelt. Ein Freund kennt euch nur aus speziellen Situationen und kann daher Verhaltensänderungen und Hinweise klarer sehen. Daher Schritt 1, wenn Sie einen Betrugsfall wännen, holen Sie den Rat und die Einschätzung eines Freundes ein.

## 2. Analysieren Sie die Situation

Da unser Bewusstsein gerne die Realität und Wunschdenken vermischt, wird es nur noch unklarer, wenn man stundenlang vor sich hin grübelt. Reale Verhaltensweisen und jene, die man am Partner gerne sehen würde, können dann nur schlecht getrennt werden. Man kennt die Situation: Man überlegt und überlegt, versucht zu einer Entscheidung zu kommen und ist am Ende ratloser als vorher. Besser: Lenken Sie sich ab und beschäftigen sich. Dann stellen Sie sich die Frage, ob Sie glauben, dass Ihr Partner untreu ist und vertrauen auf Ihren Instinkt. Studien belegen immer wieder, dass das erste Gespür bzw. das Unterbewusstsein bessere Entscheidungen trifft als das Bewusstsein.

## 3. Auf seinen Social Media-Konsum achten

Auch bei Generation Y gilt: Je höher der Konsum von sozialen Netzwerken, desto größer ist das Betrugspotential. Warum? Soziale Medien eignen sich perfekt für Erstkontakte. Man kann schnell viele Menschen kennenlernen, sieht dabei gleichzeitig Bilder und Videos vom anderen und der größte Vorteil gegenüber einem Kennenlernen in der „Realität“: Man kann die Lebensgeschichte, Interessen, Hobbies und Co. einfach nachlesen. So muss man sich nicht auf den ersten Eindruck verlassen, sondern bekommt umfangreiche Informationen über das Gegenüber. Außerdem haben Menschen, die sich gerne interaktiv vernetzen, einen sozialen Hunger. Sie suchen stets den Kontakt und den Kick durch neue Bekanntschaften. Nicht umsonst werden sie auch „Verführer-Medien“ genannt. Besonders hellhörig sollte man werden, wenn sich der Social Media Konsum verändert und zunehmend stärker wird...

## 4. Sein Verhalten beobachten

Verändert sich sein Social Media Verhalten, ist das ein Zeichen. Aber auch bei anderen Veränderungen gilt erhöhte Aufmerksamkeit. Zum einen sind große Wandel, wie beispielsweise die Mutation vom Sport-Muffel zum Fitness-Trainer, bemerkenswert. Zum anderen sollten auch kleine Veränderungen erst genommen werden. Wenn Sie zum Beispiel ins Zimmer kommen und er seine Stimmlage beim Telefonieren ändert, abrupt sein Handy weglegt oder ähnliches.

## 5. Genau auf seine Stimmlage hören

Wie spricht er mit Ihnen, wie spricht er am Telefon und wie spricht er mit seinen Kumpels? Genau das kann Aufschluss geben, ob da was im Busch ist. Denn Männer, die ihre Stimme beim Reden senken, wenn sie mit einer Frau reden, wollen mehr Kontakt mit ihr. (Das gilt übrigens umgekehrt ähnlich, nur dass Frauen ihre Stimme anheben.) Also: Keep listening!

### Über Roman Braun

Roman Braun M.Ed. ist Geschäftsführer von Trinergy International, Master-Coach der ICF und offizieller Rhetorik-Coach der österreichischen Olympia-Sportler und Bestseller-Autor. Er leitet akademische Coaching-Ausbildungen und zu seinen Klienten zählen Weltmeister, Top-Führungskräfte und Spitzenpolitiker.