



Männer | Frauen

Einige Fakten zu Männern und Frauen

Was ist anders zwischen Männern und Frauen ?

> Wahrnehmungsunterschiede

- > Augenmenschen: optische Reize sind im Vordergrund
- > Hören nicht so genau auf akustische Feinheiten und können somit oft Zwischentöne schwerer heraus hören
- > Können feine taktile Reize oft nicht sehr präzise unterscheiden
- > Visuelles Sichtfeld ist eingeschränkter, dafür räumliche Strukturwahrnehmung besser ausgeprägt
- > Sehen eher Dinge, Geräte, Gegenstände
- > Ohrenmenschen und können meist tonrein singen
- > Nehmen subtile Nuancen im Tonfall und aus dem Gespräch auf und erhalten mehr Informationen
- > Größere Bandbreite in der Wahrnehmung der Berührung und auch schmerzempfindlicher
- > Peripheres Sehvermögen ist besser
- > Sehen eher Personen, Tiere, Pflanzen

> Sprachunterschiede

- > Wollen Informationen erhalten, weitergeben und ihre Sichtweisen präsentieren
- > Reden über Dinge und die Welt
- > Reden über Gedanken und Ansichten
- > Fokussieren mehr die Dinge in ihrem unmittelbaren Auswirkungen auf sich selbst
- > Haben schwer Zugang zu Gefühlen und die präzise Sprache dazu
- > Reden oft „Klartext“ und können deshalb schwer Spatrchbilder als Metaphern für Gefühle verstehen, verlangen von Frauen dann doch deutlich zu sein, was aber im Gefühlsbereich nicht so einfach geht
- > Wollen mit Gespräch Nähe schaffen, Beziehungen aufbauen und festigen
- > Reden mehr über Menschen und Beziehungsnetze, Gefühle
- > Reden über Gefühle, Ahnungen, Beobachtungen
- > Fokussieren die Gruppe, den Kontakt zu anderen, und die beziehungsklimatischen Verhältnisse
- > Wollen über Gefühle sprechen und haben eine differenzierte Sprache ausgebildet
- > Verschlüsseln oft ihre Botschaften, die andere Frauen sofort verstehen, Männer jedoch nicht, z.B. „Du liebst mich nicht mehr“ heißt sie will wahrscheinlich hören, dass er sie liebt; nimmt er dies als Vorwurf statt als verhüllte Bitte, fühlt sie sich unverstanden und ungeliebt
- > Verwenden mehr Adjektive, Verben
- > Stellen mehr Fragen

> Fähigkeitsunterschiede



- > Ausgezeichnete Auge-Hand Koordination
- > 3-dimensionale Vorstellung gut ausgeprägt und 2-dimensionales Planlesen leicht möglich
- > sind mehr auf Zielstrebigkeit und Konzentration angelegt
- > wollen die materielle Welt beherrschen „Konstruktionsspiele“
- > wollen oft Macht und Ordnung
- > immuner gegen Ablenkungen, weil sie weniger wahrgenommen werden
- > „Jagd“ und „Beute“
- > Nutzenorientiert „was bringt mir das?“
- > Bessere Feinmotorik
- > lesen früher und besser und drücken sich flüssiger aus
- > sind mehr auf Ausdauer und Genauigkeit im Detail ausgelegt
- > wollen mit Menschen zu tun haben „Beziehungsspiele“
- > suchen eher die Beziehung, nicht die Steuerung
- > nehmen weitaus multimodaler wahr und sind deshalb auch schneller mit Informationen aus weitreichenden Wahrnehmungsbereichen versorgt
- > „Sammeln“ und „Pflegen“
- > Personenorientiert „wer ist mir wichtig?“

> Problembewältigungsunterschiede

- > Probleme wollen sie alleine bedenken, ehe sie bereit sind zu sprechen
- > Lehnen Hilfestellung von außen eher ab, weil Hilfe als Angriff auf die Autonomie gesehen werden kann
- > Konflikte, die nicht alleine gelöst werden, haben ein hohes Risiko als „Versagen“ gewertet zu werden
- > Höhlenbewohner
- > Denken bei Problemen sofort an Lösungen, geben Ratschläge, nehmen wenig Zeit zu verstehen
- > Lösungen
- > Analyse „woraus besteht es“
- > Konflikt = Herausforderung
- > Wollen über Probleme sprechen und im Gespräch mit anderen „denken“
- > Bieten ihre Hilfestellung gerne an und möchten auch gerne welche annehmen, da die Diskussion als wichtige Lösungsförderung gesehen wird
- > Fühlen sich oft Alleinegelassen, wenn sie keine Unterstützung bekommen
- > Gruppenbewegterin
- > Wollen zunächst keine Lösung, sondern eine detaillierte Schilderung der Facetten abgeben und Erleichterung für die Gefühlsituation haben
- > Mitgefühl und Kommunikation
- > Synthese „wer ist wie betroffen“
- > Konflikt = Bedrohung der Beziehung

> Was ist zu tun ?

- > Männer sind wie Gummibänder
- > Sie pendeln zwischen Unabhängigkeit und Autonomie und kommen mit einem Schwung zurück zur Intimität
- > Für ihn ist wichtig diesen Rhythmus zu verstehen und sich für das auf und ab nicht verantwortlich zu fühlen; er versteht, dass es wichtig ist, sie zu fragen, wie ihre Gefühle sind und ihr die Sicherheit geben, dass er sich sorgt und sie versteht
- > Frauen sind wie Wellen
- > Wenn die Welle steigt, fühlt sie sich voller Liebe und Gefühl, wenn sie fällt, dann fühlt sie sich leer und braucht jemanden, der die Liebe von außen zuführt
- > Sie muss diese Pendelbewegung verstehen und den Zyklus beobachten, um entsprechend reagieren zu können; sie versteht, dass sein Rückzug nicht gegen sie, sondern für ihn selbst wichtig ist

Psychotherapeutische Praxis Henschen

TRAINING | SUPERVISION | THERAPIE | ORGANISATION | COACHING | NOTFALLPSYCHOLOGIE



Seite 3 | 3

1> Stressmanagement 2> Gedächtnis und Konzentration 3> Positiv Denken 4> Selbstbewusstheit 5> Ziele
Evatt, Christ> Männer sind vom Mars; Gray, John> Männer sind anders; Tannen, D> Du kannst mich einfach nicht verstehen