

DAS FRAUENPROBLEM - KOSTENLOSER STARTER

Das Frauenproblem sind nicht die Frauen. Es ist das, was männliches Verlangen mit männlichem Urteil macht, und die Qualität der Informationen, mit denen dieses Urteil arbeitet. Das Buch prüft **Behauptungen**, und die sind überprüfbar – nicht die Entscheidung einer einzelnen Frau, und die ist nicht zu wissen. (Einleitung)

DIE TRUTH-METHODE: FÜNF SCHRITTE, IN DIESER REIHENFOLGE (EINLEITUNG, TEILE I-V)

- **T – Test** (Prüfen). Prüf die Behauptung, bevor du nach ihr lebst. (Teil I)
- **R – Read** (Lesen). Lies die Frau vor dir, nicht den Durchschnitt. (Teil II)
- **U – Upgrade** (Verbessern). Verbessere, was tatsächlich in deiner Hand liegt. Mach das Kapitel, das du nicht machen willst. (Teil III)
- **T – Tell** (Sagen). Sag, was du willst. Hör dir die Antwort an. Sagen heißt auch, sich etwas sagen zu lassen. (Teil IV)
- **H – Hold** (Halten). Halt an dir selbst fest. Das Gegenteil von Besessenheit ist nicht Gleichgültigkeit. (Teil V)

DIE VIER TESTS (KAPITEL 1)

1. **Durchschnitt oder Person?** Geht es um eine Population oder um sie?
2. **Gesagt oder getan?** Ist das, was Leute berichten, oder was sie tun?
3. **Kurzfristig oder langfristig?** Was wird hier gerade gewählt?
4. **Ursache oder Muster?** Würde eine Änderung von X das Ergebnis ändern?

Die meisten Behauptungen scheitern sofort an einem.

WIE DAS BUCH DIE EVIDENZLAGE BEWERTET (EINLEITUNG)

Belastbar – repliziert, große Stichproben oder meta-analytisch.
Gemischt – echte Evidenz mit echten Grenzen, oder eine laufende Uneinigkeit unter den Leuten, die das erforschen. **Dünn** – jemandes Überlegung, möglicherweise die des Autors, und kein Befund.

EIN EINFACHER PLAN FÜR DEN ANFANG

1. **Lies von vorn bis hinten, Teil I zuerst.** (Einleitung)
2. **Diese Woche:** Schreib eine Sache, die du über Frauen glaubst, als schlichte Aussage auf, schreib die vier Tests darunter und beantworte sie ehrlich. Heb die Seite auf. (Kapitel 1)
3. **Mach die kleinen Dinge am Ende jedes Kapitels.** (Einleitung)
4. **Am Ende:** Mach die Seite unten – etwa vierzig Minuten, allein, ehrlich. Dann mach Punkt sieben. (Kapitel 32)

DIE SEITE AUS KAPITEL 32: WENDE DIE PRÜFUNG AUF DICH SELBST AN

1. Nenne die Behauptung, um die herum du etwas organisiert hast – eine, nach der du *gehandelt* hast. Schreib sie als schlichten

Satz auf.

2. Lass die vier Tests darüber laufen. Schreib die Antworten auf, kein Urteil.
3. Schreib auf, was sie dich gekostet hat: was du nicht versucht hast, solange sie wahr war.
4. Bewerte die drei Faktoren, die in deiner Hand liegen, ehrlich: Präsentation, Präsenz und Wert, jeweils von eins bis zehn. Passung bewertest du nicht. Kreise den niedrigsten ein. Das ist dein Kapitel.
5. Nenne den Satz, den du nicht gesagt hast, genau so, wie du ihn sagen würdest.
6. Nenne deine tragenden Elemente. Wenn du nicht auf drei kommst, fang dort an.
7. Such dir eine Sache aus und tu sie diese Woche. Eine.

Der **TRUTH-Prüfbogen** – eine Zeile pro Punkt. (Kapitel 32, Abbildung 22; Werkzeugkasten)

	Frag dich	Meine Antwort
T – Test (Prüfen)	Um welche Behauptung herum habe ich etwas organisiert, und übersteht sie die vier Tests?	
R – Read (Lesen)	Lese ich die Frau vor mir oder den Durchschnitt?	
U – Upgrade (Verbessern)	Was ist mein niedrigster Faktor, und was tue ich diesen Monat dagegen?	
T – Tell (Sagen)	Welchen Satz habe ich nicht gesagt, und zu wem?	
H – Hold (Halten)	Was würde noch stehen?	

Präsentation __ / 10 · Präsenz __ / 10 · Wert __ / 10 – *kreise den niedrigsten ein.* (Passung wird nicht bewertet.)

Die eine Sache, die ich diese Woche tun werde:

_____ (Eine. Kein Programm.)

WENN DU HILFE BRAUCHST

Wenn etwas davon deine Situation beschrieben hat und nicht deine Lektüre, schlag hinten im Buch „**Wenn du Hilfe brauchst**“ auf: Angebote, die meisten kostenlos, mehrere ausdrücklich für Männer. Wenn du in unmittelbarer Gefahr bist: Ruf den Notruf.

Aus *Das Frauenproblem* von Sage Voss. Kostenlos lesen, drucken oder speichern – ohne Anmeldung.