

Birgit Kogler



# Family 3light

...und mit einem Mann kann's am härtesten sein!



Centaurus Verlag & Media UG

Birgit Kogler

**Family light...**

und mit einem Mann kann's am härtesten sein!

Birgit Kogler

# Family light...

und mit einem Mann kann's  
am härtesten sein!



Centaurus Verlag & Media UG

## **Bibliografische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier.

ISBN 978-3-86226-057-7      ISBN 978-3-86226-966-2 (eBook)  
DOI 10.1007/978-3-86226-966-2

*Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.*

© CENTAURUS Verlag & Media KG, Freiburg 2012  
[www.centaurus-verlag.de](http://www.centaurus-verlag.de)

Satz: Vorlage der Autorin  
Umschlaggestaltung: Antje Walter, Titisee-Neustadt unter Verwendung  
einer Illustration von Alexandra Gunesch.

Manche Männer bemühen sich lebenslang,  
das Wesen einer Frau zu verstehen.  
Andere befassen sich mit weniger  
schwierigen Dingen, z.B. der Relativitätstheorie.

(Albert Einstein, deutscher Physiker und Nobelpreisträger)

# Inhalt

Über die Autorin.....	9
Vorwort von Elisabeth Gatt-Iro und Dr. Stefan Gatt.....	11
Vorwort von Birgit Kogler .....	13
Einleitung .....	17
Nach der „Hoch“-Zeit kommt die Beziehungsarbeit .....	21
Mann und Sauberkeit .....	29
Eine Frau meckert, der Mann diskutiert!.....	37
Er will die Abkürzung beim Sex, Frauen die längere Strecke!...	45
Hat einen Anzug an, redet wie ein Anzug.....	53
Fernbeziehung .....	57
Multikulturelle Beziehung .....	67
Das Auto, seine heilige Kuh! .....	75
Seine Geliebte: Die Arbeit .....	79
Kindererziehung - Männer und die (fehlende) Geduld.....	85
Verhaltensweisen eines Machos .....	91
Warum tun sich Männer so schwer, uns Frauen zu verstehen....	95
Treue - Die unterentwickelte Sehnsüchte des Mannes!.....	101
Fußball, Schirennen und Formel 1 .....	111
Der Mann als Platzhirsch .....	115
Wann ist ein Mann ein Mann? .....	119
Schnupfen ist gleich Lungenentzündung!.....	123

Was tun, wenn aus einem wilden Hengst ein träger und sturer Esel wird? .....	127
Benimmt sich wie damals in der Steinzeit, liebt aber die Annehmlichkeiten des 21. Jahrhunderts .....	131

## Über die Autorin

Birgit Kogler (39) lebt und arbeitet in Linz. Sie wurde am 3. Juni 1970 in Linz geboren und ist glücklich verheiratet mit Alexander H. Kogler. Gemeinsam haben sie zwei Kinder, Marcus und Nikola.

Seit einigen Jahren ist Birgit Kogler erfolgreich als Kinder- und Jugendcoach mit eigener Praxis (Linz, Solar City) tätig. Ihre berufliche Laufbahn führte sie von der Mitarbeit im Kinderhilfswerk und als Lebensberaterin bei Urbi@Orbi über eine Schulessistenz im Zentrum Spattstraße und die Einzelförderung von Kindern in Integrations- und Sonderschulen hin zur Selbständigkeit und zu ihrer Arbeit als Buchautorin. Ein besonderes Highlight war die Erfahrung als Kindergärtnerin im Colegio Humboldt, Sao Paulo in Brasilien.

Durch zahlreiche Vorträge und Workshops zu Erziehungs- und Paarthemen werden ihre Tipps einer großen Schar an Zuhörern weitergegeben.

Mittlerweile ist Birgit Kogler etablierte Gastkommentatorin in etlichen Printmedien, aber auch im TV und Radio gern gesehen und gehört.



# Vorwort

Bekanntlich gibt es ja kein größeres Risiko, als eine Beziehung/Ehe einzugehen, aber auch nichts, das mehr Glück spendet, als eine erfüllte Partnerschaft ...

In diesem Sinne gratulieren wir Birgit zu ihrem neuen Buch, in dem sie sehr offen auf die Tücken und Fallstricke in Beziehungen eingeht und gleichzeitig konstruktive Lösungsansätze bringt.

Wichtig ist ja dabei immer, den Partner als „personal life coach“ zu betrachten, der einem unentgeltlich (Madonna muss ja bekanntlich für ihre Coaches sehr viel zahlen) dabei hilft, das eigene Potential zur vollen Blüte zu bringen. Und das genau in jenen Momenten, wo man/frau ihn/sie zum Mond schießen könnte ...

Wir wünschen nun also allen Lesern und LeserInnen viel Vergnügen und Inspiration und den Mut, in schwierigen Situationen neue Verhaltensweisen auszuprobieren.

Möge dieses Buch vielen Paaren helfen, einander tiefer zu verstehen!

Mag a. Elisabeth Gatt-Iro und Mag. Dr. Stefan Gatt

[www.challengeoflove.at](http://www.challengeoflove.at)

# Vorwort

Liebe Leserinnen, liebe Leidensgenossinnen,  
liebe Männer!

Nachdem ich Band 1 „Family light...das Leben ist hart genug“ (Erziehungsratgeber für Kinder von 0 - 6 Jahren) und Band 2 „Family light... und das Leben wird noch etwas härter“ (Erziehungsratgeber für Jugendliche in der Pubertät) geschrieben habe, dachte ich mir, dass nach den Kindern und Jugendlichen nun die Männer an der „Reihe“ sind. Schließlich gehören ja auch die Männer zu einer Beziehung dazu.

Was ist der Unterschied zwischen Ötzi und  
einem intelligenten Mann?  
Ötzi wurde gefunden.

... ein kleiner Witz von meinem Mann ...

Der dritte Band der Family light-Reihe beschäftigt sich daher mit der Frage, warum es für uns Frauen manchmal sooo schwer ist, das Verhalten dieser „nicht ganz so einfachen“ Kerle auszuhalten.

Das Buch schildert typische Geschichten aus dem Beziehungs- und Familienalltag zwischen Mann und Frau, die nicht immer etwas mit „Friede, Freude, Eierkuchen“ zu tun haben.

Neben kleinen Anekdoten gebe ich auch wertvolle Tipps, wie der Alltag mit unseren Männern erträglicher wird. Damit wir nicht schreiend aus dem Haus rennen, wenn er wieder einmal die leeren Klopapierrollen nicht ausgewechselt hat, sich der Geschirrspüler wieder einmal nicht von selbst einräumt, sich die Autozeitschriften auf der Toilette meterhoch stapeln oder er wieder einmal nichts findet, was nicht von selbst „HIER BIN ICH!“ schreit (wenn er etwas nicht findet, ist die Frau, die Putzfrau oder sonst irgendwer schuld und muss gefeuert werden) ...

Überdies möchte ich betonen, dass dieses Buch keine Diskriminierung der Männer sein soll und ist ... das ist nicht die Einstellung, die ich gegenüber dem männlichen Geschlecht habe!

Denn für mich lautet das Credo in einer Mann-Frau-Beziehung:

„Es soll ein *Miteinander* sein, ohne einander zu verletzen!“

Natürlich passieren in einer Beziehung immer wieder Verletzungen, wir sind ja keine „Engel“. Wenn diese vorkommen, haben wir aber immer noch eine Trumpfkarte im Ärmel: Die Entschuldigung!

In einer Lebensgemeinschaft zwischen Mann und Frau wird am häufigsten und rücksichtslosesten verletzt, da wir den Menschen, denn wir lieben, eben am härtesten