

Tucker Max, Dr. Geoffrey Miller
unter Mitwirkung von Nils Parker

Just do it

So wirst du der Mann,
den Frauen wollen

Aus dem Amerikanischen
von Maximilian G. Knauer

GOLDMANN

INHALT

Einleitung – Ein neuer Ansatz in Sachen Sexualkunde . . .	9
Der Ursprung dieses Buches	11
Die fünf Prinzipien erfolgreicher Paarung	13
Das erste Prinzip: Triff Entscheidungen auf wissenschaftlicher Basis, nicht impulsgesteuert	14
Das zweite Prinzip: Denk an die Perspektive der Frau . . .	15
Das dritte Prinzip: Mach dir deine Attraktivität bewusst .	17
Das vierte Prinzip: Sei ehrlich zu dir selbst (und anderen) .	18
Das fünfte Prinzip: Arbeite auf Win-win-Situationen hin . .	19
Von den fünf Prinzipien zum Prozess der fünf Schritte . .	21
ZUR ERFOLGREICHEN PAARUNG IN FÜNF SCHRITTEN.	23
Erster Schritt – Rück dir den Kopf zurecht	23
Baue Selbstvertrauen auf	25
Verstehe, was es heißt, eine Frau zu sein	38
Kläre deine Paarungsziele und deine Paarungsethik . . .	62

Zweiter Schritt – Entwickle attraktive Eigenschaften .	89
Verstehe, was Frauen wollen ... und warum	91
Komm in Form (Eigenschaft physische Gesundheit) . . .	102
Werde glücklich (Eigenschaft mentale Gesundheit)	133
Bilde dich (Eigenschaft Intelligenz)	161
Krieg dein Leben auf die Reihe (Eigenschaft Willenskraft)	189
Der sanfte Beschützer (Eigenschaften Liebenswürdigkeit und Durchsetzungsvermögen)	213
 Dritter Schritt – Beweise deine Attraktivität	 239
Zeig ihnen, womit du arbeitest (Signaltheorie)	241
Die Macht von Popularität und Prestige (Sozialer Beweis)	254
Wie reich musst du sein? (Materieller Beweis)	275
Stil und Profil (Ästhetischer Beweis)	291
Zeig ihr, wie du dich fühlst (Romantischer Beweis). . . .	319
 Vierter Schritt – Triff Frauen	 341
Finde den richtigen Paarungsmarkt	343
Arme Leute <i>müssen</i> wählerisch sein	366
Triff die Frauen, die du willst	394

Fünfter Schritt – Handle	411
Mit Frauen reden	413
Frauen daten	438
Sex	458
Einen Paarungsplan aufstellen und durchführen	472
<i>Literaturhinweise und Danksagung</i>	477
<i>Register</i>	479