

ADRIAN JANSEN

DER
ALPHA-
KOMPASS



WIE MÄNNER WIEDER ECHTE MÄNNER WERDEN

AKTIOKRAT VERLAG

ADRIAN JANSEN

DER
ALPHA-KOMPASS

LESEPROBE

AKTIOKRAT VERLAG

Diese Leseprobe enthält die Kapitel 1, 3 und 5.

Viel Spaß beim lesen.

Dieses Leseprobe-PDF ist urheberrechtlich geschützt.

© 2026 Aktiokrat Verlag · Torsten Nicodemus

Alle Rechte vorbehalten.

Dies ist eine unverkäufliche Leseprobe.

Kapitel 1

WIE MÄNNER ZU NARREN GEMACHT WURDEN

Es beginnt leise. Nicht mit einem Schlag, sondern mit einem Lächeln. Ein kleines Lob für deinen Anstand. Ein zartes Nicken, wenn du brav bist. Ein bisschen Zuneigung, wenn du dich aufopferst.

Du lernst früh:

„Wenn ich mich anpasse, werde ich geliebt.“

„Wenn ich nett bin, bekomme ich Nähe.“

„Wenn ich leiste, kommt Wärme.“

Aber nichts davon stimmt.

Wenn du bei Frage 1 oder 2 mit „Ja“ geantwortet hast, lies dieses Kapitel besonders aufmerksam. Hier beginnt das Muster, das dich schwächt – du lernst, Liebe durch Anpassung zu erkaufen. Doch das ist keine Liebe, das ist Erziehung.

Die Dressur zum braven Jungen

Unsere Gesellschaft erzieht Männer zur Anpassung, nicht zur Stärke.

Zu Dienstleistern, nicht zu Führern.

Zu emotionalen Mülleimern, nicht zu Männern mit Grenzen.

Du sollst immer rücksichtsvoll sein.

Dich stets zurücknehmen.

Immer verfügbar sein, wenn man dich braucht.

Und unsichtbar, wenn man dich nicht mehr will.

Das ist keine Liebe.

Das ist Konditionierung – getarnt als Zuneigung.

Wenn du bei Frage 3 oder 4 mit Ja geantwortet hast, betrifft dich das direkt. Nettigkeit ist kein Charakterzug, sie ist eine Strategie – gelernt aus Angst, nicht aus Stärke.

Fallbeispiel: Der Junge mit dem Blumenstrauß

Er war zwölf.

Und stand mit roten Rosen vor ihrer Tür.

Sie hat gelacht – und am nächsten Tag den Typen geküsst, der sie beleidigt hatte.

Das war seine erste Lektion:

Liebe bekommt man nicht, wenn man sich aufopfert.

Liebe entsteht, wenn man Richtung gibt – nicht, wenn man sich verliert.

Der weibliche Testmechanismus

Frauen testen dich. Immer.

Nicht, weil sie böse sind – sondern weil sie intuitiv spüren wollen,

wie stabil du bist.

Sie wollen wissen:

- Wie schnell gibst du nach?
- Wo liegen deine Grenzen?
- Bist du Führung – oder Funktion?

Ein paar klassische Tests:

- Sie macht dich vor anderen lächerlich.
- Sie stellt dich vor unfaire Forderungen.
- Sie ignoriert dich, um zu sehen, ob du hinterherläufst.
- Sie flirtet mit anderen – und beobachtet deine Reaktion.

Wenn du diese Tests nicht bestehst, verliert sie den Respekt.

Und Respekt ist die Währung, in der Liebe bezahlt wird.

Ohne Respekt – keine Liebe.

Was Frauen (heimlich) wirklich denken

„Ich will, dass er nett ist – aber nicht zu nett.“

„Ich will, dass er mich versteht – aber nicht sich selbst vergisst.“

„Ich will, dass er kämpft – aber nicht gegen mich.“

„Ich will mich sicher fühlen – nicht durch Kontrolle, sondern durch Klarheit.“

Fallbeispiele:

Drei Männer – drei Schicksale

Der Zahnarzt

Thomas, 42, erfolgreicher Zahnarzt.

Er kaufte ihr ein Auto, half beim Aufbau ihres Cafés, bezahlte Urlaube.

Nach fünf Jahren sagte sie, er sei „emotional zu bedürftig“.

Drei Wochen später war sie mit ihrem Fitnesstrainer zusammen.

Thomas verlor nicht nur sie – sondern auch sich.

Heute lebt er allein, mit einem Hund und einer stillen Scham.

Der beste Freund

Jan war immer da.

Hausaufgabenhilfe, Umzüge, Trostspender nach jedem Arschloch, das sie fallen ließ.

Er dachte, irgendwann würde sie merken, dass er der Richtige ist.

Merkte sie nie.

Stattdessen war er der „Seelenfreund“ – bis die Hochzeitseinladung kam.

Er hat sie nie geöffnet.

Der Vater

Markus blieb.

Auch als sie ihn demütigte.

Auch als sie sagte, er habe „keine Leidenschaft mehr in sich“.

Er blieb – wegen der Kinder.
Und verlor sie trotzdem.
Heute sieht er sie jedes zweite Wochenende.
Und fragt sich, ob „nett sein“ wirklich der richtige Weg war.

Diese Männer haben sich angepasst.
Geliebt.
Geopfert.
Und genau deshalb verloren.

Reflexionsfragen

Wann habe ich das letzte Mal etwas getan, nur um gemocht zu werden?

Wo verwechsle ich Rücksicht mit Angst vor Ablehnung?

Welche Grenze habe ich zuletzt verschoben, um Liebe zu behalten?

Wo in meinem Leben spiele ich noch den braven Jungen?

Real Talk

Du bist nicht schwach, weil du Gefühle hast.

Du bist schwach, wenn du dich dafür schämst.

Stärke heißt nicht, hart zu sein – sondern klar zu bleiben.

Und Klarheit beginnt, wenn du endlich Nein sagst, ohne dich zu rechtfertigen.

Der gute Mann verliert immer

Der, der zuhört, hilft, unterstützt, kämpft, vergibt und bleibt –

wird benutzt, ignoriert, ersetzt.

Nicht, weil er schlecht ist – sondern weil er zu gut war.

Nettigkeit ohne Rückgrat ist wie Brot ohne Kruste:

weich, formbar, geschmacklos.

Drei Wege, wie der gute Mann untergeht

Er gibt ihr jahrelang alles – und sie geht, „weil sie sich selbst finden muss“.

Er kämpft um sie, nachdem sie ihn verlässt – während sie längst bei einem anderen liegt.

Er denkt, er sei nicht gut genug – dabei war er nur zu verfügbar.

Realität & Statistik

Über 70 % aller Trennungen werden von Frauen initiiert.

Viele beenden Beziehungen nicht aus Schmerz, sondern weil sie glauben, etwas Besseres verdient zu haben.

Männer erleben Bindung durch Hingabe.

Frauen erleben Bindung durch Bewunderung.

Wenn die Bewunderung schwindet, ist der Mann in ihrem Kopf längst verschwunden – selbst, wenn er noch neben ihr sitzt.

Weitere Fakten:

– Männer begehen nach Trennungen dreimal so häufig Suizid wie Frauen.

– In über 80 % der Fälle erhalten Frauen das alleinige Sorgerecht.

– Männer, die mehr im Haushalt übernehmen, haben laut Studien

nicht mehr, sondern oft weniger Sex in der Beziehung.

Warum sagt dir das keiner?

Weil es niemandem nützt, wenn du stark bist.

Ein starker Mann lässt sich nicht manipulieren.

Er folgt keinen gesellschaftlichen Erwartungen.

Er fragt nicht um Erlaubnis.

Er macht das, was richtig ist – nicht, was bequem ist.

Eine Gesellschaft voller abhängiger Männer ist leichter zu kontrollieren.

Darum werden starke Männer selten – und schwache Männer zahlreich.

Fazit

Wenn du versuchst, der Mann zu sein, den „alle Frauen wollen“, wirst du der Mann, den sie ausnutzen.

Wenn du auf Liebe hoffst, während du dich selbst vergisst, bist du kein Partner – du bist ihr Projekt.

Wenn du glaubst, dass du durch Güte Respekt bekommst, hast du das Spiel nie verstanden.

Du bist kein Narr.

Du bist ein Mann.

Aber du musst dich entscheiden, was du ab jetzt sein willst.

Steh auf.

Hör auf zu dienen.

Hör auf zu hoffen.

Werde kein besserer Mann für sie – werde ein echter Mann für dich.

Wenn du lange genug versuchst, alles richtig zu machen, wirst du merken, dass Güte dich nicht rettet. Die Wahrheit ist härter: Nettigkeit macht unsichtbar. Das nächste Kapitel zeigt dir, warum Frauen keine „Guten“ lieben – sondern Männer, die führen, riskieren und gewinnen.

Kapitel 3

SEXUALITÄT ALS MACHT: WARUM DU SIE ZURÜCKHOLEN MUSST

Sex –

das stärkste Druckmittel gegen Männer – und gleichzeitig die größte Belohnung für Unterwerfung.

Nicht, weil Sex selbst gefährlich ist.

Sondern weil Männer ihn begehren – und Frauen gelernt haben, ihn zu steuern.

Frauen handeln mit Sex.

Männer handeln für Sex.

Von Anfang an war das Spiel ungleich.

Sie besitzen, was du willst –

und du sollst liefern, zahlen, warten, hoffen.

Du sollst dich „qualifizieren“.

Du sollst dich „beweisen“.

Du sollst „würdig“ sein, dass sie dich will.

Das ist keine Liebe.

Das ist ein Handel.

Wenn du bei Frage 8 oder 10 mit Ja geantwortet hast, lies dieses Kapitel aufmerksam. Denn hier zeigt sich, ob du geführt wirst – oder dich selbst führst.

Fallbeispiel: Die Beziehung als Belohnungssystem

Er bringt Blumen.

Sie sagt „Danke“ – und dreht sich um.

Er macht Frühstück.

Sie sagt „Das ist süß“ – und scrollt weiter.

Und wenn er fragt, warum im Bett nichts mehr läuft, kommt:

„Ich fühl mich nicht sexy.“

Sex wurde zur Währung.

Und sie bestimmte den Kurs.

Er merkte nicht, dass er längst vom Partner zum Kunden geworden war.

Der Mythos von der Gleichberechtigung

Wir leben in einer Welt, in der Frauen sagen:

„Ich bin mehr als mein Körper.“

Und im nächsten Moment setzen sie genau diesen Körper als Kapital ein –

auf Social Media, in Dating-Apps, auf Plattformen, die mit Aufmerksamkeit handeln.

Der Körper ist zur Währung geworden.

Und Männer liefern die Nachfrage:
Klicks, Likes, Abos, Geld, Energie.
Weil sie glauben, dass genug Einsatz irgendwann Zugang bringt.

Falsch.

Zugang entsteht nicht durch Aufwand, sondern durch Ausstrahlung:
Status + Souveränität + Selbstkontrolle.

Social Media – der Sex-Markt der Moderne
Früher zählte Charakter. Heute reicht ein Filter.
Ein Blick, ein Ausschnitt – und die Bühne steht.
Sie hat 20 000 Follower.
Du hast zwei Matches auf Tinder.
Sie wird eingeladen.
Du hoffst auf Antwort.
Das ist der neue Markt.
Und du spielst mit, wenn du likest, kommentierst, bettelst.

Du bekommst Sex – wenn sie das will
Nicht, wenn du liebst.
Nicht, wenn du treu bist.
Nicht, wenn du dich bemühst.
Sondern, wenn es ihr passt.
Wenn sie Lust hat.

Wenn sie glaubt, dass es sich lohnt.
Oder – und das ist die bittere Wahrheit –
wenn du aufhörst, dich anzustrengen.
Denn genau dann kippt das Machtverhältnis.

Sex als Kontrolle

Sex kann Liebe ausdrücken – oder Macht sichern.
Viele Beziehungen kippen, wenn Nähe zur Währung wird.
„Heute nicht.“
„Ich bin müde.“
„Du warst nicht nett genug.“
Solche Sätze sind kein Nein zu Sex – sie sind ein Ja zur Kontrolle.
Und der Mann verliert, sobald er reagiert, statt entscheidet.

Der Weg raus: Hol dir deine Stärke zurück

Hör auf, Sex zu begehren.
Hör auf, dich über Triebe definieren zu lassen.
Hör auf, auf Erlaubnis zu warten.
Dein Wert liegt nicht in ihrer Zustimmung, sondern in deiner Disziplin.
Ein Mann, der seine Lust beherrscht, ist frei.
Und Freiheit ist das, was am stärksten anzieht.
Ein Mann, der keine Frau braucht, strahlt etwas aus, das keine Frau ignorieren kann:
Gefahr. Stärke. Selbstbestimmung.

Gegenbeispiel: Der Mann, der nicht fragt

Er schreibt ihr nicht.

Reagiert nicht.

Fragt nicht.

Plötzlich wird sie unruhig:

„Warum meldet er sich nicht?“

„Ist er sauer?“

„Hat er jemand anderen?“

Was passiert?

Die Macht kippt.

Weil er nicht mehr braucht.

Weil er entschieden hat.

Weil er unabhängig geworden ist.

Und genau dadurch wird er wieder interessant.

Dein Ziel: Der Mann, der nicht fragt

Du wartest nicht.

Du bettelst nicht.

Du unterdrückst nichts – aber du steuerst alles.

Sex ist kein Geschenk.

Sex ist ein Austausch.

Und wenn du nichts bekommst außer ihren Körper,

dann ist es ein Deal – kein Erlebnis.

Und auch nicht erstrebenswert.

10 Gesetze sexueller Selbstkontrolle

Du brauchst keinen Sex – du kontrollierst ihn.

Dein Körper befiehlt nicht – du gibst ihm Richtung.

Du nimmst keine Frau – du ziehst sie an.

Du wartest nicht – du wählst.

Du bist nicht abhängig – du bist souverän.

Du entlädst nicht aus Mangel – sondern aus Klarheit.

Du definierst dich nicht über Eroberungen – sondern über Disziplin.

Du verhandelst nicht über Nähe – du setzt Standards.

Du jagst keinen Höhepunkt – du baust Spannung auf.

Du wirst nicht getrieben – du führst.

Reflexionsfragen

1. Wo lasse ich mich durch meine Lust steuern, statt sie zu führen?
2. Wann habe ich zuletzt um Sex gebettelt – offen oder subtil?
3. Wo in meinem Leben tausche ich Leistung gegen Aufmerksamkeit?
4. Wie würde mein Verhalten aussehen, wenn ich wirklich unabhängig wäre?

Real Talk

Sex ist kein Beweis für Männlichkeit. Er ist ein Spiegel.

Solange du ihn brauchst, wirst du geführt. Sobald du ihn beherrscht, wirst du gewählt.

Kontrolle ist keine Kälte – sie ist Würde. Wer seine Lust lenkt, lenkt sein Leben.

Fazit

Wer seine Lust beherrscht, gewinnt Macht – doch diese Macht bleibt nur stabil, solange du deine Grenzen hältst.

Im nächsten Kapitel erfährst du, warum Treue ohne Würde zur Falle wird – und wie du aufhörst, Liebe mit Selbstaufgabe zu verwechseln.

Kapitel 5

DER WAHRE WERT EINES MANNES

Sie sagen dir:

„Sei du selbst.“

„Sei lieb.“

„Sei ehrlich.“

„Sei verständnisvoll.“

Das sagen Frauen. Das sagen Lehrer. Das sagt die Gesellschaft.

Aber niemand liebt einen Mann dafür, dass er schwach ist.

Niemand respektiert einen Mann dafür, dass er sich klein macht.

In Wahrheit zählt nur eines: Dein Wert.

Wenn du bei Frage 13 oder 14 mit Ja geantwortet hast, lies dieses Kapitel bewusst. Hier erkennst du, dass dein Selbstwert nicht von Zustimmung kommt – sondern von dem, was du dir selbst beweist.

Fallbeispiel: Der Unsichtbare

Er war immer da. Immer freundlich. Immer hilfsbereit.

Er brachte sie zum Lachen. War ein „toller Typ“.
Doch sie sah ihn nie.
Weil er keinen Wert ausstrahlte.
Keinen Status. Keine Stärke. Kein Risiko.
Und dann kam einer ins Spiel, der nie „bitte“ sagte.
Der nie fragte. Der einfach nahm.
Und plötzlich war sie weg.
Nicht wegen Liebe. Wegen Wert.

Woraus besteht der Wert eines Mannes?
Nicht aus Nettigkeit.
Nicht aus Gehorsam.
Nicht aus Aufopferung.

Sondern aus drei Dingen:
Geld – Status – Ressourcen
Körper – Gesundheit – Dominanz
Geist – Selbstkontrolle – Disziplin

Wer das hat, bestimmt die Regeln.

1 – Geld ist Macht.
Du musst kein Millionär sein. Aber du musst unabhängig sein.
Frauen riechen es, wenn ein Mann abhängig ist.
Von ihr. Von anderen. Vom Staat.
Geld ist Freiheit. Geld ist Handlungsspielraum. Geld ist Schutz.

Ein Mann ohne Geld ist ein Bettler. Kein Alpha. Kein Gewinner.

2 – Körper ist Status.

Du musst kein Model sein. Aber du musst präsent sein.

Ein gesunder, fitter Körper zeigt: Dieser Mann kümmert sich um sich selbst.

Fett, vernachlässigt, schwach — ist kein Signal für Männlichkeit.

Es ist ein Signal für Aufgabe. Für Resignation. Für Schwäche.

Kein Respekt. Keine Anziehung.

3 – Geist ist Kontrolle.

Ein Mann, der sich nicht im Griff hat, ist ein Kind. Nicht ernst zu nehmen.

Selbstkontrolle ist Königsklasse.

Kein Alkohol nötig.

Kein Drama nötig.

Keine Reaktion auf Provokation nötig.

Ein Mann spricht durch seine Ruhe.

Je stiller ein Mann wird — desto gefährlicher ist er.

Warum dein Wert nie diskutiert wird – aber über alles entscheidet

Keine Frau wird dir sagen: „Ich verlasse dich, weil dein Einkommen zu niedrig ist.“ Oder: „Weil du zu viel wiegst.“ Oder: „Weil du dich selbst nicht unter Kontrolle hast.“

Sie wird sagen: „Ich hab mich verändert.“ „Es passt nicht mehr.“ „Ich brauche Zeit für mich.“

Aber was sie meint, ist: „Dein Wert reicht nicht mehr.“

Zwei Männer, gleiche Frau – zwei Realitäten

Mann A: Arbeitet hart, liebt ehrlich, bringt Blumen, zahlt Rechnungen.

Mann B: Kommt spät, lacht laut, trainiert täglich, lebt nach seinen Regeln.

Sie sagt, sie will A – aber träumt von B. Und am Ende? Liegt sie im Bett von B.

Nicht, weil A schlecht war. Sondern weil B Wert hatte.

Dein Wert bestimmt dein Leben.

Wenn du wenig Wert hast — musst du um Liebe kämpfen.

Wenn du hohen Wert hast — kommt Liebe von selbst.

Weil Frauen dich nicht auswählen, weil du brav bist — sondern weil du das Beste bist, was sie kriegen können.

Keine Frau liebt nach unten.

Sie liebt nach oben. Zu dem Mann, den sie bewundert. Zu dem Mann, den sie nicht komplett besitzt. Zu dem Mann, den sie nicht erziehen muss.

10 Prinzipien für männlichen Wert

1. Ein Mann mit Geld hat Optionen.
2. Ein Mann mit einem starken Körper hat Präsenz.
3. Ein Mann mit Disziplin hat Kontrolle.
4. Ein Mann ohne Selbstmitleid ist gefährlich.
5. Ein Mann, der nicht braucht – wird begehrt.

6. Ein Mann, der Standards hat, zieht Qualität an.
7. Ein Mann, der schweigt, hat mehr Macht als der, der jammert.
8. Ein Mann, der sich selbst respektiert, wird respektiert.
9. Ein Mann, der führt, wird nicht ersetzt.
10. Ein Mann, der sich selbst genügt, wird nie allein sein.

Reflexionsfragen

1. Wo in meinem Leben spiegle ich Wert – und wo Schwäche?
2. Wann habe ich zuletzt meinen Standard gesenkt, um akzeptiert zu werden?
3. In welchem Bereich (Geld, Körper, Geist) fehlt mir am meisten Disziplin – und warum?
4. Was würde passieren, wenn ich aufhöre, meinen Wert zu beweisen, und beginne, ihn zu leben?

Real Talk

Wert ist kein Preis, den andere dir geben. Es ist die Summe deiner Disziplin, deiner Haltung, deiner Ruhe. Du kannst kein Selbstwertgefühl haben, wenn du nichts tust, das dir Respekt abverlangt. Stärke kommt nicht von außen – sie entsteht, wenn du dich selbst forderst.

Fazit

Dein Wert ist kein Zustand – er ist ein Prozess.

Jeder Tag prüft dich:

ob du konsequent bleibst, ob du Standards hältst, ob du führst,

wenn keiner hinschaut.

Ein Mann, der seinen Wert kennt, braucht keine Bühne, keine Zustimmung, kein Publikum. Er lebt ihn – leise, klar, unerschütterlich.

Ein Mann, der seinen Wert kennt, muss ihn nicht mehr beweisen. Aber er muss ihn leben. Das nächste Kapitel führt dich dorthin, wo Stärke zu Freiheit wird – zur neuen Männlichkeit: radikal, kalt, frei.

Möchtest du wissen, wie es weitergeht?

Der vollständige Ratgeber aus der KompassCode-Reihe ist jetzt erhältlich. Alle Kaufmöglichkeiten findest du auf unserer Webseite:

<https://aktiokrat.com/de/series/kompasscode>

eBook (Kindle): <https://amzn.to/3NfwyXY>

Vielen Dank, dass du die Leseprobe gelesen hast. Wir hoffen, du bist genauso gespannt auf die Fortsetzung wie wir.