

E-Book

# **Traumfrauen ansprechen - mit Erfolg**



von  
**S. Lougani**

## **Traumfrauen ansprechen – mit Erfolg**

Wie Sie innerhalb von 7 Tagen über Ihren Schatten springen und Traumfrauen erfolgreich ansprechen

Alle möglichen Anstrengungen und Mühen wurden unternommen, um Ihnen dieses E-Book leicht verständlich, fehlerfrei und informativ zu gestalten.

Ich habe in den letzten Monaten sehr hart daran gearbeitet, Ihnen dieses Werk so perfekt wie möglich zu präsentieren. Mit den Informationen in diesem E-Book bekommen Sie den Schlüssel, der Ihnen die Möglichkeiten eröffnet, endlich direkt und unverkrampft attraktive Frauen anzusprechen und kennen zu lernen.

Ich möchte Sie als Leser jedoch ausdrücklich darauf hinweisen, dass ich keine Erfolgsgarantie oder ähnliches gewährleisten kann. Ich übernehme auch keine Verantwortung für jegliche Art von Folgen, die Ihnen oder anderen Lesern im Zusammenhang mit dem Inhalt dieses Buches entstehen. Der Leser ist für die aus diesem Buch resultierenden Ideen und Aktionen selbst verantwortlich.

Dieses E-Book enthält Info-Links, die sich im Laufe der Zeit verändern können.

**Reproduktionen, Übersetzungen, Weiterverarbeitung oder Ähnliches zu kommerziellen Zwecken sowie Wiederverkauf sind ohne die schriftliche Zustimmung des Autors nicht gestattet.**

Copyright© 2006 Stan Lougani. Alle Rechte vorbehalten.

# Inhaltsverzeichnis

|                                                                                           |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Traumfrauen ansprechen – mit Erfolg.....</b>                                           | <b>02</b> |
| <b>Inhaltsverzeichnis.....</b>                                                            | <b>03</b> |
| <b>Vorwort.....</b>                                                                       | <b>05</b> |
| <b>Zur richtigen Nutzung des E-Books.....</b>                                             | <b>07</b> |
| <br>                                                                                      |           |
| <b>Einleitung.....</b>                                                                    | <b>09</b> |
| <b>Nehmen Sie Ihr Liebesleben in die Hand.....</b>                                        | <b>09</b> |
| Sind auch Sie sprachlos beim Anblick Ihrer Traumfrau?.....                                | 09        |
| Was Sie versäumen.....                                                                    | 09        |
| Nehmen Sie Ihr (Liebes-) Leben in die Hand.....                                           | 09        |
| <br>                                                                                      |           |
| <b>Kapitel 1 - Der erste Schritt</b>                                                      |           |
| <b>Treffen Sie eine Entscheidung.....</b>                                                 | <b>12</b> |
| Mein erster Schritt.....                                                                  | 12        |
| Ihr erster Schritt – Treffen Sie eine Entscheidung.....                                   | 13        |
| Jetzt sind Sie dran!.....                                                                 | 14        |
| <br>                                                                                      |           |
| <b>Kapitel 2 – Der zweite Schritt</b>                                                     |           |
| <b>Bringen Sie sich in Stimmung.....</b>                                                  | <b>16</b> |
| Tanken Sie auf.....                                                                       | 16        |
| Schmeißen Sie Ihren Motor an – Träumen Sie!.....                                          | 16        |
| Jetzt sind Sie dran!.....                                                                 | 20        |
| Machen Sie sich klar: Das Glück liegt auf der Straße.....                                 | 21        |
| Tipp.....                                                                                 | 23        |
| <br>                                                                                      |           |
| <b>Kapitel 3 – Der dritte Schritt</b>                                                     |           |
| <b>Entdecken Sie Ihre destruktiven Kräfte - Was Sie</b>                                   |           |
| <b>daran hindert Ihre Traumfrau anzusprechen.....</b>                                     | <b>24</b> |
| Wie ferngesteuert – Kräfte, die uns lenken.....                                           | 24        |
| Kräfte, die uns hemmen.....                                                               | 24        |
| Die Natur des Menschen – Unangenehmes vermeiden<br>und kurzfristige Freuden erlangen..... | 25        |
| Eine beliebte Unglücksformel.....                                                         | 27        |
| Drei häufige Kräfte, die uns steuern.....                                                 | 28        |
| 1. Überzeugungssätze.....                                                                 | 29        |
| Beispiel: Der Mann im Zug.....                                                            | 30        |
| Noch ein falscher Überzeugungssatz.....                                                   | 31        |
| 2. Erziehung.....                                                                         | 32        |
| „Indianer weinen nicht“.....                                                              | 33        |
| Vorsicht Fremde.....                                                                      | 33        |
| 3. Erfahrungen und Erlebnisse.....                                                        | 35        |
| Jetzt sind Sie dran!.....                                                                 | 36        |

## **Kapitel 4 – Der vierte Schritt**

|                                                               |           |
|---------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Programmieren Sie sich auf Kontaktfreudigkeit.....</b>     | <b>39</b> |
| Technische Voraussetzungen beachten.....                      | 41        |
| So löschen Sie unliebsame Programme von Ihrer Festplatte..... | 42        |
| Bilder sagen mehr als 1000 Worte.....                         | 43        |
| So programmieren Sie Ihre Festplatte neu.....                 | 44        |
| Alternative Denk- und Verhaltensmuster (Beispiele).....       | 45        |
| Regelmäßige Updates nicht vergessen (Konditionierung).....    | 56        |
| Jetzt sind Sie dran.....                                      | 54        |
| Belohnen Sie sich!.....                                       | 55        |

## **Kapitel 5 – Der fünfte Schritt**

|                                                             |           |
|-------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Wichtige Vorbereitungen treffen.....</b>                 | <b>56</b> |
| Wie Sie Frauen besser überzeugen können.....                | 57        |
| Konzept einer erfolgreichen Eigenwerbung.....               | 60        |
| Blick auf das Produkt – Wie fit sind Sie?.....              | 61        |
| Das einzigartige Verkaufsmerkmal – Ihre Persönlichkeit..... | 61        |
| Blick auf die Zielgruppe: Die Traumfrauen.....              | 63        |
| Noch eine wichtige Produkteigenschaft.....                  | 64        |
| Das Design – Die nonverbale Kommunikation.....              | 66        |
| Körperpflege.....                                           | 67        |
| Kleidung.....                                               | 72        |
| Standortrecherche (Vertrieb).....                           | 73        |
| Checkliste.....                                             | 74        |

## **Kapitel 6 – Der sechste Schritt**

|                                              |           |
|----------------------------------------------|-----------|
| <b>Let's go - Knüpfen Sie Kontakte!.....</b> | <b>77</b> |
| Planen Sie Abweisungen ein.....              | 77        |
| Suchen Sie sich Dummys.....                  | 79        |
| Grundregeln beim Kontaktaufbau.....          | 80        |
| Übersicht: Do's und don't's.....             | 91        |

## **Kapitel 7 – Der siebte Schritt**

|                                                           |           |
|-----------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Mit Misserfolgen umgehen.....</b>                      | <b>94</b> |
| Nicht persönlich nehmen.....                              | 95        |
| <b>Feedback - Schreiben Sie mir Ihre Erfahrungen.....</b> | <b>97</b> |
| <b>Danke.....</b>                                         | <b>98</b> |

## **Vorwort**

Nun möchte ich Ihnen zunächst einmal zum Erwerb dieses E-Books gratulieren. Sie sind im Begriff, Ihr Singledasein bzw. Ihr (Liebes-) Leben zu verändern. Die Tatsache, dass Sie dieses E-Book gekauft haben, zeigt, dass Sie sich nicht mit den Gegebenheiten abfinden wollen, sondern einen Erfolg versprechenden Weg suchen, die Dinge anzupacken.

Sie haben keine Lust mehr, die zahlreichen schönen und interessanten Traumfrauen an Ihnen vorbeiziehen zu lassen ohne mit ihnen in Kontakt zu kommen. Sie haben es satt, zu Hause zu sitzen und darauf zu warten, dass irgendwann einmal die Frau Ihrer Träume an die Tür klopft und Sie anspricht. Sie haben mit dem Kauf dieses E-Books den ersten Schritt getan, in schon wenigen Tagen neue und aufregende Kontakte zu Frauen Ihrer Wahl zu knüpfen. Glauben Sie mir, wenn Sie die Hinweise in diesem Buch befolgen, wird sich Ihr Leben in kurzer Zeit völlig verändern.

Bei diesem E-Book handelt es sich nicht etwa um einen der typischen Macho-Flirtratgeber mit abgegriffenen Flirtsprüchen.

Das vorliegende E-Book vermittelt Ihnen in erster Linie eine wirkungsvolle Methode, mit der Sie sich überwinden können, Traumfrauen anzusprechen. Denn die meisten Männer scheitern nicht an fehlenden Flirtsprüchen o.ä., sondern daran, dass Sie sich einfach nicht trauen attraktive Frauen anzusprechen.

Nach diesem Schwerpunkt erfahren Sie in den letzten Kapiteln des Buches allgemeine Tipps und Hinweise für den Erstkontakt. Lernen Sie

hier, wie Sie sich vor Ihrem ersten Kontakt zu Ihrer Traumfrau optimal vorbereiten können.

Wenn Sie dieses Buch sorgfältig durchgearbeitet haben, werden Sie in der Lage sein, überall und jederzeit Ihre Traumfrau anzusprechen – ohne Krampf und Peinlichkeiten!

In diesem Buch lernen Sie u.a.

- ✓ wie einfach es sein kann, der Einsamkeit zu entfliehen und zahlreiche Kontakte zu interessanten Frauen zu knüpfen,
- ✓ herauszufinden, warum Sie immer noch solo sind und es bisher einfach nicht auf die Reihe bekommen haben mit einer interessanten und attraktiven Frau in Kontakt zu kommen,
- ✓ Techniken und Strategien anzuwenden, Traumfrauen überall und jederzeit direkt und spontan anzusprechen

und vieles mehr.

Geben Sie sich selbst ein wenig Zeit, dieses E-Book in Ruhe und Gründlichkeit durchzuarbeiten. Sie werden sehen, dass es sich lohnen wird.

Dieses E-Book richtet sich in erster Linie an Männer und ist deshalb in der männlichen Schreibform verfasst. Ich bitte daher die weiblichen Leserinnen um Verständnis. Selbstverständlich können aber auch (Traum-) Frauen von diesen Tipps profitieren.

S. Lougani

# **Zur richtigen Nutzung des E-Books**

Bevor Sie weiter lesen, möchte ich Ihnen noch ein paar Tipps geben, wie Sie dieses E-Book am effektivsten nutzen können.

## **1. Drucken Sie das E-Book mit Ihrem Drucker aus**

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass Menschen am Monitor etwa 20 bis 30% langsamer lesen als auf Papier. Aus diesem Grund möchte ich Ihnen empfehlen, das Buch komplett auszudrucken. Es lässt sich bequemer lesen, und gleichzeitig haben Sie die Möglichkeiten, sich wichtige Notizen am Blattrand zu vermerken.

Sofern Sie die Internet-Links im Text verfolgen möchten, müssen Sie das E-Book am PC nutzen.

### Hinweis:

Seien Sie sich im Klaren, dass das Ausdrucken aller Seiten kostenintensiv sein kann. Gerade bei einem Tintenstrahldrucker wird i.d.R. viel Farbe verbraucht. Für einen Laserdrucker stellt das Ausdrucken aller Seiten kein Problem dar. Ob Laserdrucker oder Tintenstrahldrucker: Drucken Sie immer im Sparmodus!

## **2. Nutzen Sie die Lesezeichen**

Natürlich können Sie dieses E-Book auch bequem am PC-Bildschirm lesen. Hierzu möchte ich Ihnen noch einen Tipp geben: Acrobat Reader bietet eine Lesezeichen-Funktion an. Mit Hilfe dieses Acrobat-Lesezeichens können Sie kinderleicht von einer Überschrift zur nächsten springen. Durch die Nutzung der Lesezeichen brauchen Sie nach Leseпаusen nicht immer wieder von Seite 1 anzufangen und bis zur aktuellen Seite durchzublättern. Acrobat Reader bietet die Funktion ab Version 3 an.

Aktivieren Sie hierzu einfach die Bookmarks, indem Sie unter dem Menüpunkt „Ansicht“ auf „Lesezeichen“ klicken.

Genug der vielen Worte – Beginnen wir!

## **Einleitung**

### **Nehmen Sie Ihr Liebesleben in die Hand**

Sind auch Sie sprachlos beim Anblick einer attraktiven Frau?

Stellen Sie sich vor, Sie sitzen mit anderen Patienten im Wartezimmer bei Ihrem Zahnarzt und lesen Zeitung. Plötzlich steht jemand in der Tür und sagt „Guten Tag“. Sie schauen auf und vor Ihnen steht die Frau Ihrer Träume. Ihre Traumfrau betritt den Raum und setzt sich Ihnen gegenüber auf einen Stuhl. Sie schlägt Ihre schönen Beine übereinander, lächelt Sie an und beginnt in einer Zeitschrift zu lesen. Ihr makelloser Körper, Ihre zarte Haut und ihre sexy Figur lassen Sie nervös werden. Was tun Sie jetzt? Sprechen Sie die Frau an?

Ich wette, Sie reagieren wie 80% der deutschen Männer. Sie unternehmen in dieser Situation gar nichts. Sie würden die Frau gerne ansprechen und kennen lernen, aber... Aber sie tun es nicht. Wie die meisten anderen Männer warten sie so lange, bis die Situation vorbei geht. Sie träumen stattdessen davon, wie toll es doch wäre, mit dieser attraktiven Superfrau Kontakt zu haben. Aber konkrete Schritte einzuleiten, Ihren Gefühlen einfach zu folgen und die Angebetete anzusprechen – nein, das tun Sie nicht. Lieber bleiben Sie still und verharren im Wartezimmer Ihrer Träume, bis die Zahnarzthelferin Sie aufruft. Ich bin sicher, dass es sich auch bei Ihnen schon einmal so ähnlich abgespielt hat.

Was Sie versäumen

Jetzt stellen Sie sich doch bitte die oben beschriebene Situation einmal so vor: Sie sprechen die Dame im Wartezimmer einfach an und

verabreden sich mit ihr noch am selben Abend in einem italienischen Restaurant. Wäre das nicht aufregend und spannend? Sie nutzen die Gelegenheit, die Frau Ihrer Wahl einfach anzusprechen und in gemütlicher Atmosphäre kennen zu lernen. Und wer weiß, was sich daraus noch alles ergibt?

Vielleicht ein einmaliges Abenteuer, eine unvergessliche Affäre, ein langfristiger Sexkontakt....? Möglicherweise ist es der Beginn einer langen, innigen Freundschaft oder sogar ein Bündnis bis an das Lebensende? Sie beenden innerhalb kurzer Zeit Ihr Singledasein und tauschen Ihre Einsamkeit gegen die Geborgenheit einer neuen Liebesbeziehung. Ihre Freunde erblassen vor Neid, wenn Sie ihnen Ihre neue Freundin vorstellen. Und Sie schlagen einen Salto nach dem anderen, weil sie vor lauter Glück sonst platzen würden. Mehr noch: Sie stellen fest, dass sich durch Ihre Initiative Ihr gesamtes Leben positiv verändert hat. Und das alles, weil Sie auf Ihr Herz gehört und einen kleinen Schritt unternommen haben. So einfach kann das Leben sein!

## Nehmen Sie Ihr (Liebes-) Leben in die Hand

Trösten Sie sich. Sie sind nicht der einzige Mann, der Probleme damit hat, diesen kleinen Schritt zu machen. Es gibt nur wenige Männer, die Frauen einfach so direkt ansprechen. Nutzen Sie dieses Buch und gesellen Sie sich zu ihnen. Werden Sie endlich glücklich. Wenn Sie die Hinweise und Ratschläge in diesem E-Book befolgen, werden Sie in wenigen Tagen die Fähigkeiten besitzen, Traumfrauen jederzeit und allerorts anzusprechen. Sie werden befreit von Hemmungen und Blockaden. Und Sie werden ein sehr zufriedener Mensch werden. Sie werden deshalb glücklich und zufrieden sein, weil Sie endlich das tun, was Sie sich wünschen und erträumen. Glauben Sie mir, dass ist mehr wert als ein netter Flirt oder ein One-Night-Stand. Es gibt Ihnen nicht

nur die Bestätigung, die sie im Leben brauchen. Es geht hierbei um mehr: Es geht um emotionale Freiheit, Unabhängigkeit - um grenzenlose Unbefangenheit im Umgang mit (auch sehr attraktiven) Frauen. Ihre Bekannten und Freunde werden Sie um diese Fähigkeiten beneiden. Sie haben bald nicht nur die schönste Frau an Ihrer Seite, sondern zusätzlich ein neues fantastisches Lebensgefühl. Der Grund: Sie nehmen Ihr (Liebes-) Leben in die eigene Hand. Mit dem Kauf dieses Buches haben Sie den Anfang gemacht!

## **Kapitel 1 – Der erste Schritt**

### **Treffen Sie eine Entscheidung**

#### Mein erster Schritt

Es war ein sonniger Frühlingstag. Ich ging mit einem Bekannten in Berlin – Kreuzberg an einer Straße entlang spazieren. Als wir an einem Stadtpark vorbei kamen, fiel uns ein kleiner niedlicher Hund auf. Er wälzte sich genüsslich im Gras und ließ sich dabei die ersten Sonnenstrahlen des Jahres auf den Bauch scheinen. Irgendwie sah das sehr lustig aus, wie er da so auf dem Rücken rumwuselte. Alle herumstehenden Leute blieben stehen und amüsierten sich wie wir über diesen verrückten Kläffer. Und während wir dem Hund zusahen, geschah es. Plötzlich stand sie vor mir. Langes, blondes Engelshaar, ein hauchzarter Luxuskörper mit endlos langen Beinen und ein zuckersüßes Gesicht. Ihre braunen Kulleraugen und ihr Schmollmund lächelten mich kurze Zeit unschuldig an. Was für ein Moment. Es kam mir vor wie in Zeitlupe – Sekunden, die ich bis heute nicht vergessen habe. Offensichtlich war sie allein unterwegs. Sie blieb noch einen kurzen Augenblick vor dem Hund stehen, aber als die Ampel grün zeigte, ging sie weiter um noch schnell über die Straße zu gelangen. Während mir mein Bekannter die ganze Zeit lang die Lebensgeschichte seines Hundes schilderte, war ich völlig geistesabwesend und wie vor den Kopf gestoßen. Ich hörte ihm überhaupt nicht zu. Das war ziemlich unhöflich, aber was soll's. Zu irritiert war ich in diesem Moment von dieser Wahnsinnsfrau. Zu sehr war ich mit den Gedanken befasst, irgendetwas zu unternehmen, um mit dieser Traumprinzessin in Kontakt zu kommen. Noch war es nicht zu spät. Während ich aber noch länger hin und her überlegte, war sie bereits außer Sichtweite. Nun wurde mir jedoch

bewusst - ich hatte meine Chance vertan. Möglicherweise werde ich dieses süße Mädchen nie mehr in meinem Leben wieder sehen. Dabei hätte ich sie doch nur ansprechen müssen. Ich ärgerte mich, wie schon so oft, über meine Unfähigkeit, eine Frau anzusprechen. Ein Vorfall, der mich noch länger beschäftigen sollte.

## Ihr erster Schritt: Treffen Sie eine Entscheidung

Natürlich war das nicht das erste Mal, dass ich mich nicht traute, eine Frau anzusprechen. Zahlreiche Traumfrauen kreuzten schon meinen Weg, während ich jedes Mal tatenlos und wortlos zu ihnen glotzte und nichts unternahm. Und das, obwohl ich mir so sehr gewünscht hätte, mit diesen für mich unerreichbaren Schönheiten in Kontakt zu treten.

Nach dieser letzten Erfahrung in Berlin-Kreuzberg war ich allerdings so verärgert und enttäuscht über mich selbst, dass ich mir sagte „Stopp, es reicht. Bis hierher und nicht weiter!“ Es musste etwas geschehen. Es musste eine Lösung her für dieses Problem. Und zwar so schnell wie möglich. Ich entschloss mich noch am selben Tag, etwas gegen die Unzulänglichkeit, Frauen anzusprechen, zu unternehmen. Was auch immer.

Ich war einfach nicht mehr bereit, auch nur eine einzige Traumfrau an mir vorbeiziehen zu lassen. Warum sollte ich das auch zulassen?

Schließlich ist es doch mein inniger Wunsch, die Traumfrauen, die mich faszinieren, kennen zu lernen. Außerdem fühlte ich mich total einsam als Single. Mein Lernziel hieß deshalb: **Traumfrauen ohne Hemmungen direkt ansprechen, – ab sofort, überall und jederzeit!** Nie wieder auch nur eine einzige Chance auslassen. Dies war mein fester Entschluss – meine eindeutige Entscheidung und mein erklärtes Ziel. Es war

zugleich der erste wichtige Schritt mein (Liebes-) Leben in die Hand zu nehmen. Weitere Schritte folgten.

Jetzt sind Sie dran!

Wie Sie sehen, habe ich mir damals geschworen dieses Problem ein für alle Mal anzugehen. Ich hatte einen Tiefpunkt in meinem frustrierten Singleleben erreicht, der mir sehr große Kopfschmerzen bereitete, die ich nicht mehr bereit war hinzunehmen. Die Schmerzgrenze war also endgültig erreicht. Für mich war das beschriebene Negativerlebnis der richtungsweisende Auslöser, eine Entscheidung zu treffen, mich in Zukunft von nichts und niemandem mehr davon abhalten zu lassen meine Traumfrau anzusprechen.

Als Käufer dieses Buches haben auch Sie Interesse daran, attraktive Frauen kennen zu lernen. Offensichtlich ärgern auch Sie sich über Ihre Unfähigkeit, auf Frauen zuzugehen und sie anzusprechen. Belassen Sie es nicht einfach dabei. Nehmen Sie Ihre aktuelle Situation nicht als „Schicksal“ oder „Gegebenheit“ hin. Ändern Sie diesen Zustand. Ziehen Sie die Reißleine und spucken Sie in die Hände. Auch Sie können eine tolle Frau kennen lernen. Jeder kann das. Allerdings muss man(n) dafür etwas tun. Was Sie tun müssen? Zeigen Sie zunächst einfach nur Bereitschaft, das Problem anzugehen, mehr nicht. Unabhängig davon „wie“ Sie die Sache später ändern. Das „wie“ ist zunächst gar nicht wichtig. Von Bedeutung ist jetzt erstmal nur, „dass“ Sie diesen Zustand ändern wollen. Nehmen Sie es sich fest vor. Sie werden es nicht bereuen.

Sie haben die Wahl: Entweder Sie machen so weiter wie bisher und verschenken wertvolle Zeit Ihres Lebens, oder auch Sie sagen „Stopp“.

Treffen auch Sie noch heute die Entscheidung, die faszinierende Fähigkeit zu erlangen, Traumfrauen ohne Hemmungen anzusprechen. Entscheiden Sie sich für Zweisamkeit und Glück oder für aufregende Sexabenteuer. Treffen Sie die Entscheidung, Ihrem Leben mehr Qualität zukommen zu lassen. Entschließen Sie sich ein für alle Mal, das Problem ab sofort in den Griff zu bekommen. Sobald Sie fest entschlossen sind, folgen Sie mir. Gehen Sie mit mir den zweiten Schritt.

## **Kapitel 2 – Der zweite Schritt**

### **Bringen Sie sich in Stimmung**

Tanken Sie auf

Sie haben nun für sich eine eindeutige Entscheidung getroffen. Sie haben beschlossen, in Zukunft die Frau Ihrer Träume ohne Hemmungen anzusprechen. Möglicherweise sind Sie sich jetzt noch unsicher, weil Sie noch nicht genau wissen, wie Sie dieses Vorhaben tatsächlich umsetzen werden. Das ist verständlich. Aber haben Sie keine Sorge, Sie schaffen das. Und ich helfe Ihnen dabei.

Sie haben eine Entscheidung getroffen und sich entschlossen, Bewegung in Ihr Liebesleben zu bringen. Aber bedenken Sie: Wenn Sie etwas bewegen möchten, brauchen Sie Energie und Kraft. Ohne Power können Sie nicht viel bewegen. Darum fordere ich Sie jetzt auf, sich aufzutanken, Ihren Motor anzuschmeißen und sich auf Touren zu bringen. Sie benötigen jetzt viel Kraft und Durchhaltevermögen, um Ihr Vorhaben anzugehen und es bis zum Erfolg durchzuziehen. Auch zwischendurch werde ich Sie immer wieder daran erinnern aufzutanken, damit Sie auf der Erfolgsstrecke nicht liegen bleiben.

**Schmeißen Sie Ihren Motor an – Träumen Sie!**

Es ist ein Arbeitstag wie jeder andere. Nach dem Feierabend fahre ich mit dem Auto Richtung Wohnung. Während der Heimfahrt erinnere ich mich an die gähnende Leere meines Kühlschranks. Da mein Magen knurrt, beschließe ich noch eben schnell beim Supermarkt eine Tiefkühlpizza zu besorgen. Ich betrete den Supermarkt, nehme mir

einen Einkaufswagen und begeben mich zum Kühlregal. Dort angekommen, wird mir plötzlich ganz heiß. Der Grund steht vor mir: Ca. 1,70 groß, superschlank, blond, langhaarig und etwa 25 Jahre jung – was für eine supersüße Frau, Wahnsinn. Ich lächele Sie an und sage „Hallo“. Sie blickt mit ihren braunen Schokoaugen zurück und erwidert mein „Hallo“ mit einem „Hi“. Dann sag ich zu Ihr: „Na, gibt’s heute auch ungesunde Tiefkühl-Pizza bei Dir?“ Und Sie: „Ja leider, jeden Tag zu kochen ist mir echt zu aufwendig“. Daraufhin gehe ich schnurstracks auf Sie zu, nehme dreist die Tiefkühlpizza aus Ihrem Einkaufswagen und lege sie zurück ins Kühlfach. Ich wende mich ihr zu, blicke tief in ihr Engelsaugen und sage charmant: Ich bin Stan. Ich mache heute richtige Pizza für Dich. Willst Du Deine Pizza mit Salami oder lieber vegetarisch?“ Sie guckt mich völlig verblüfft an und grinst verlegen. Schließlich sagt sie „Vegetarisch bitte! Übrigens, mein Name ist Monique.“

Monique und ich kaufen den halben Laden leer und fahren zu Ihrer Wohnung. Während wir die Pizza in Ihrer Wohnung zubereiten, erzählt Sie mir Ihr ganzes Leben und ich ihr meines. Ein sehr interessanter und lustiger Abend mit romantischem Candle-Light-Dinner nimmt seinen Lauf. Nach einigen Gläsern Rotwein geht’s zur Sache. Sie kuschelt sich an mich heran und beginnt mein Hemd aufzuknüpfen. Meine Hände wandern über Moniques Bluse und dann passiert das Unfassbare. Plötzlich leckt mich eine feuchte, warme Zunge quer übers Gesicht. Ich öffne meine Augen und was sehe ich? Entsetzt sichte ich den treudoofen Blick meines Hundes. Er reißt mich aus meinem Supertraum, damit ich mit ihm Gassi gehe. Na, prima!

Okay, ich muss es zugeben: Es war nur ein Traum von mir. Aber was heißt „nur“? Ist es nicht auch schön zu träumen und sich die Dinge mal so vorzustellen, wie man sie eigentlich gerne hätte? Natürlich ist es das. Träume erfüllen sehr wichtige Funktionen. Träume helfen uns dabei, an das erklärte Ziel zu gelangen. Sie sind der zweite wichtige Schritt bei

unserem Projekt, Traumfrauen ohne Blockaden anzusprechen. Wenn Sie keine Träume haben, werden Sie Ihr Ziel, Traumfrauen anzusprechen, niemals erreichen! Warum ist das so? Lassen Sie mich anhand von vier wichtigen Funktionen kurz erklären, was Träume bewirken:

### **1. Träume geben Ziele vor:**

Wenn wir von schönen Dingen träumen, dann werden in uns Wünsche angeregt, die wir zum Teil gerne in der Realität umsetzen würden. Oft handelt es sich bei diesen Träumen um Inhalte, die im realen Leben nur schwer umzusetzen sind bzw. es handelt sich um Dinge von denen wir meinen, sie nie umsetzen zu können – warum auch immer wir das meinen...

Aber weil es so schwer für uns erscheint, sie zu realisieren, träumen wir lieber davon. Im Moment des Traums erscheint das Geträumte real. Und das tut uns gut. Oft hält das nur solange an, bis wir aus dem Traum erwachen.

Trotzdem verknüpfen viele, bewusst oder unbewusst, ihren Traum mit der Realität und versuchen, ihre Träume wenigstens annähernd zu realisieren. Dabei entwickelt sich aus dem Traum zunächst ein Wunsch. Um dem Traum noch näher zu kommen, reift aus dem Wunsch später ein konkretes Ziel, das wir uns fest vornehmen. Jetzt muss nur noch nach Wegen gesucht werden, dieses Ziel zu auch tatsächlich zu erreichen. Das ist genau der Punkt, an dem Sie jetzt stehen. Sie haben aus Ihren Träumen ein klares Ziel formuliert, nämlich die Frauen anzusprechen, die Ihnen gefallen. Jetzt geht es nur noch darum, mit den richtigen Techniken an dieses Ziel zu gelangen und es in die Tat umzusetzen.

Merken: Aus Träumen erwachsen Ziele.

## **2. Motivieren Sie sich – träumen Sie!**

Wie wir erkannt haben, bewirken Träume, dass etwas passiert. Durch Träume werden wir inspiriert, in unserem Leben aktiv zu werden und etwas zu unternehmen. Es entstehen Wünsche. Und wir setzen uns neue Ziele in unserem Leben und versuchen, unsere Träume umzusetzen. Hieraus lässt sich erkennen, dass Träumen eine enorme Kraft innewohnt, die uns zu etwas veranlassen bzw. motivieren. Diese Kräfte der Motivation werden Sie während des gesamten Projekts benötigen, um an Ihr Ziel zu gelangen. Ohne Motivation werden Sie vermutlich in Ihr gewohntes Muster verfallen, aufgeben und alles so handhaben wie bisher. Darum ist es wichtig, dass Sie sich regelmäßig vornehmen zu träumen. Ich werde hierauf später noch näher eingehen.

Merken: Träume besitzen Kräfte, die uns motivieren.

## **3. Träume verändern unseren Gefühlszustand**

Die Kraft der Träume bewirkt nicht nur Motivation, sondern sie verändert auch unsere Gefühle. Sicher hatten auch Sie schon einmal einen Traum, der Ihnen ein so schönes Gefühl gegeben hat, dass Sie am liebsten nie mehr aus dem Bett aufgestanden wären. Viele Menschen flüchten sich regelrecht in Träume, um der harten Realität zu entfliehen. Sie begeben sich in eine Scheinwelt der schönen Gefühle, weil für sie das Leben darin erträglicher ist. Andere hören angenehme Musik, träumen dazu und versetzen sich regelrecht in Trance. Hierdurch lenken sie sich vom Alltag ab. Sie bekommen bessere Laune und alles geht leichter von der Hand. Sie ahnen sicherlich, weshalb ich das erwähne, oder? Na klar, weil Sie mit schlechter Laune und einem grimmigen Gesicht bei keiner Traumfrau landen werden! Um Ihr Ziel zu erreichen, benötigen Sie einen positiven Gefühlszustand, den Sie auch an Ihre Umwelt ausstrahlen.

Merken: Träume veranlassen positive Gefühle

#### **4. Träume fördern die Identifikation mit einem Thema**

Sie kennen den Cowboy aus der Zigarettenwerbung, der uns schon seit Jahrzehnten im Kinovorspann begleitet. Er reitet auf seinem Pferd mit einem Lasso und treibt Vieh zusammen. Nach seiner Arbeit sitzt er entspannt am Lagerfeuer und raucht entspannt eine Zigarette.

Diese Werbung ist dafür verantwortlich, dass so viele Raucher meinen, sie müssten in Pausen bzw. nach der Arbeit zur Zigarette greifen. Ein Psycho-Muster, das ihnen die genannte Werbung aufgedrückt hat. Diese Werbung hat deshalb so viel Einfluss auf die Raucher, weil sie die Leute seit Jahren mit stereotypen Wiederholungen konfrontiert. Die Wiederholungen sorgen dafür, dass sich die Zielgruppen nach und nach mit diesem Muster identifizieren und danach leben. Beim Träumen ist es ähnlich.

Je öfter wir von einem Thema träumen, das uns gefällt, desto mehr identifizieren wir uns damit. Ein Einfluss, der in der Realität nicht ohne Folgen bleibt. Wenn Sie Traumfrauen erfolgreich ansprechen wollen, müssen Sie sich mit einer neuen, für Sie bisher noch ungewohnten Rolle identifizieren (mit dem, der Traumfrauen unverblümt anspricht). Beginnen Sie diese Identifikation im Traum. Stellen Sie sich immer wieder vor, wie Sie erfolgreich Traumfrauen ansprechen.

Merken: Träume stärken die Identifikation mit einem Thema

#### **Jetzt sind Sie dran!**

Was die Kräfte der Träume alles bewirken, habe ich Ihnen eben kurz skizziert. Zahlreiche Beweise dafür finden sich auch in der Menschheitsgeschichte. Im Prinzip profitieren wir tagtäglich von Träumen, die Menschen einmal hatten. Den meisten Entwicklungen und

Erfindungen sind auf Träume von Menschen zurückzuführen. Beispiele: Wenn Otto Lilienthal nie geträumt hätte, wäre vermutlich sein Traum vom Fliegen nicht in Erfüllung gegangen. Wenn Carl Benz nicht vom Verbrennungsmotor geträumt hätte, wäre er nicht in der Lage gewesen ihn zu bauen. Und wenn Bill Gates nie geträumt hätte, wäre sein Ziel, Millionär zu werden, wahrscheinlich auch niemals in der Wirklichkeit übertroffen worden. Wie Sie sehen – es lohnt sich zu träumen!

Damit auch Sie von Ihren Träumen profitieren und Ihr erklärtes Ziel erreichen, möchte ich Sie jetzt bitten zu träumen bzw. sich Situationen vorzustellen, in denen Sie souverän und locker die Frau Ihrer Träume ansprechen und mit Ihr in Kontakt treten. Das ist doch eine schöne Aufgabe, oder?

Das Ziel der Übung dient der **Motivation** für Ihr Vorhaben und der **Identifizierung** mit Ihrer neuen, bisher ungewohnten Rolle.

Ich möchte Sie daher bitten, gleich zu träumen. Sie müssen dazu nicht einschlafen. Machen Sie es sich auf Ihrem Sofa bequem. Schieben Sie Ihre Lieblings-CD in die Musikanlage und versuchen Sie zu entspannen. Stellen Sie sich vor, Sie treffen Ihre Traumfrau (vielleicht die attraktive Frau, die Sie letztes Mal nicht angesprochen haben). Jetzt in Ihrer Phantasie, sprechen Sie diese Dame an, und alles entwickelt sich so wie Sie es sich wünschen. Lassen Sie dabei Ihren Phantasien freien Lauf. Bevor Sie damit loslegen, lesen Sie aber bitte erst noch das Kapitel zu Ende.

**Machen Sie sich klar: Das Glück liegt auf der Straße**  
(Verknüpfen Sie Ihre Träume mit der Realität)

Bevor Sie mit der Aufgabe beginnen, machen Sie sich klar, dass es sich bei Ihrem Traum nicht um einen „unerreichbaren Traum“ handelt. Ich möchte Sie in diesem Zusammenhang daran erinnern, dass Sie auf dem

besten Weg sind, Ihren Traum in die Realität umzusetzen. Denn Sie haben sich bereits entschlossen, Frauen anzusprechen. Und Sie sind jetzt dabei sich weiter mit dieser neuen Aufgabe anzunähern. Es fehlt also nicht mehr viel, bis Ihr Traum vom Kontakt zur Traumfrau Wirklichkeit wird. Machen Sie sich das jeden Tag klar. So macht Ihnen das Träumen garantiert noch mehr Spaß.

Die Bedingungen, mit Traumfrauen in Kontakt zu kommen, sind jetzt wirklich günstig wie nie. Auch wenn Sie oft „nur“ von Traumfrauen träumen – eines steht fest: die Frauen selbst sind real. Es gibt sie wirklich. Und es gibt sie zahlreich. Sie sind nicht Phantasie. Auch die Orte und mögliche Gelegenheiten mit ihnen in Verbindung zu treten, wie Bus, Supermarkt, Straße, etc. existieren. Im Prinzip könnten Sie sofort losgehen und Ihre Traumfrau an der nächsten Bushaltestelle kontaktieren. Ist das nicht wunderbar? Das Ziel liegt im Grunde sehr nah vor Ihnen. Sie brauchen eigentlich „nur“ noch die Initiative zu ergreifen.

Wichtig: Denken Sie immer daran, wenn Sie träumen bzw. sich die Situation mit Ihrer Traumfrau vorstellen. Machen Sie sich weder nach dem Traum noch vorher Gedanken über den letzten Schritt der tatsächlichen Umsetzung. Ignorieren Sie Ihr reales Problem einfach. Verdeutlichen Sie sich immer wieder, dass es rein theoretisch eigentlich kein Problem darstellt, die Frau Ihrer Träume anzusprechen. Und träumen Sie einfach mit der Gewissheit, dass es dieses Problem auch bald in der Praxis nicht mehr geben wird. Ihr „Problem“ ist für Sie nicht existent. Genießen Sie Ihre Träume und Phantasien, in denen Sie ungehemmt und souverän mit Frauen in Kontakt kommen. Gehen Sie gestärkt daraus hervor. Dann besitzen Sie die Motivation und die Kraft, Ihr Ziel in wenigen Tagen endgültig in der Realität umzusetzen. Puschen Sie sich selbst, indem Sie diese Traum-Übung jeden Tag mehrmals

wiederholen. Wenden Sie die Übung besonders auch dann an, wenn Ihr Selbstwertgefühl „im Keller ist“ und Sie das Gefühl haben, Sie erreichen Ihr Ziel niemals.

Ich werde Sie später noch öfter an diese Übung erinnern.

**Tipp:** Zur Stärkung der Motivation möchte ich Ihnen dringend Sport empfehlen (sofern Sie noch keinen Sport treiben). Zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass körperliche Betätigung körpereigene Substanzen (Glückshormone) wie Serotonin und Endorphine ausschüttet. Diese Stoffe lassen Körper und Geist entspannen. Gleichzeitig wirken sie stimulierend und fördern die Phantasie und die Kreativität (die Sie später unbedingt brauchen!). Glücksforscher und Ärzte sprechen hier von einem „High-Gefühl“, vergleichbar mit der Wirkung einer Droge. Die Droge wirkt allerdings erst nach ca. 30 Minuten Bewegung im aeroben Bereich (z.B. Joggen, Nordic Walking, etc.).

Neben dem Erreichen und der Erhaltung der Motivation ist Sport für Ihr Ziel besonders wichtig. Denn durch sportliche Aktivität werden Sie ausgeglichener. Sport lenkt Ihre Gedanken zeitweilig von Ihrem Traumfrau-Problem ab. Hierdurch werden Sie psychisch entspannter. Mit sportlicher Fitness fördern Sie also nicht nur ein gutes Körpergefühl und Ihre Motivation. Körperliche Ertüchtigung ist vor allem gut für Ihr Seelenleben. Eine entspannte Psyche wiederum stärkt Ihre Ausstrahlung. Und die benötigen Sie spätestens dann, wenn Sie auf Ihre Traumfrau treffen.

## **Kapitel 3 – Der dritte Schritt**

### **Entdecken Sie Ihre destruktiven Kräfte – was Sie daran hindert, Ihre Traumfrau anzusprechen**

#### Wie ferngesteuert – Kräfte, die uns lenken

Erinnern Sie sich noch an meine Geschichte mit der Traumfrau in Berlin-Kreuzberg? Das war mein letztes Negativ-Erlebnis dieser Art. Ich hatte danach die Nase gestrichen voll von mir selbst, von meiner Feigheit, davon, meine Chancen einfach zu vergeben. Ich zog die Konsequenzen und entschloss mich, das Problem „Frauen ansprechen“ endlich anzugehen. Ich war nicht mehr bereit, Dinge geschehen zu lassen, die ich nicht will.

Da ich mir fest vorgenommen hatte, das Problem zu lösen, beschäftigte ich mich an jenem Tag noch bis tief in die Nacht mit meinem Problem. Ich stellte mir immer und immer wieder die Frage „Warum eigentlich?“. Warum habe ich die Frau eigentlich nicht angesprochen? Sie gefiel mir doch. Sie war mir auf Anhieb sympathisch. Sie lächelte mich sogar an. Ich hätte doch nur einen Schritt auf sie zugehen müssen und fertig. Also warum habe ich das nicht getan? Stattdessen bin ich weiterhin einsam und unglücklich.

#### Kräfte, die uns hemmen

Nach und nach wurde mir klar, dass da irgendetwas in mir ist. Etwas, was mich hemmte. Ich stellte fest: Es gibt offensichtlich Kräfte in mir, die stärker sind als mein eigener Wille. Da war offensichtlich eine Macht, die mich in meiner Entwicklung und in meiner Freiheit behinderte. Sie hinderte mich daran, das zu tun, was ich gerne möchte. Es waren Kräfte, die mich in eine Richtung steuerten, in die ich nicht wollte. Man

könnte auch sagen, ich war ferngesteuert von diesen Kräften. Es waren hinderliche Kräfte, die sich negativ auf mein Leben auswirkten. Sie machten mich unglücklich.

Soweit zunächst das Ergebnis meiner ersten, oberflächlichen Analyse. Jetzt interessierte mich natürlich, welche Kräfte bzw. Mächte mich da fernsteuerten. Die Fragen lauteten jetzt: Wer oder was sind das für Kräfte? Und: Woher kommen sie? Im Laufe meiner Selbst-Forschung stellte ich folgendes fest: Die Antworten auf diese Fragen basieren auf einem menschlichen Prinzip, welches in der Natur des Menschen verankert ist.

## Die Natur des Menschen: Unangenehmes vermeiden und kurzfristige Freuden erlangen

Die Überschrift könnte auch lauten: „Der Mensch geht immer den Weg des geringsten Widerstandes“. Leider ist das bei den meisten Menschen so. Das Wort „leider“ verwende ich hier deshalb, weil viele Leute sehr unter ihrer Bequemlichkeit leiden, ohne dass sie es selbst merken. Verantwortlich ist das menschliche Grundprinzip „Unangenehmes vermeiden – kurzfristige Freuden erlangen“.

Die Tatsache, dass Sie sich nicht trauen, Ihre Traumfrau anzusprechen, hängt sehr wahrscheinlich damit zusammen. Sie würden gerne mit der Frau in Kontakt treten. Sie tun es aber nicht, weil es z.B. a.) einen gewissen Aufwand für Sie darstellt, der b.) auch noch unangenehme Konsequenzen nach sich ziehen könnte. Also lassen Sie es lieber gleich sein und gehen damit den Weg des geringsten Widerstandes.

Sie folgen damit Ihrem bewährten Lebensmuster, das Sie sich im Laufe Ihres Lebens gestrickt haben. Ein Lebensmuster, welches möglichst viel Unangenehmes vermeidet. Man könnte es auch als eine ganz

persönliche Art der Lebensversicherung bezeichnen. Anstatt die Frau anzusprechen, ziehen Sie es möglicherweise eher vor, in die Kneipe zu gehen und ein paar Bier zu trinken. Alkohol garantiert Ihnen wenigstens für ein paar Stunden kurzfristiges Glück. Leider währt das nur bis zum nächsten Morgen. Dann steigen Sie mit einem Kater in den Bus und fahren zur Arbeit. Auf dem Weg dorthin treffen Sie wieder eine attraktive Frau. Natürlich bleiben Sie wieder Ihrem Lebensmuster treu und sprechen die Dame nicht an. Sie denken sich „schön wär’s“, und greifen stattdessen lieber zur Zigarette um sich kurzfristig Befriedigung zu verschaffen und Ihren Frust zu kompensieren. Das ist einfacher und vor allem sicherer.

Natürlich muss es sich bei Ihnen nicht exakt so abspielen. Ich habe nur versucht, ein typisches Verhaltensmuster zu beschreiben, damit Sie verstehen was ich meine.

Die meisten Menschen bleiben Ihrem Lebensmuster treu. Sie bauen sich selbst eine eigene Bannmeile. Eine Zone, innerhalb derer Sie möglichst wenig Schmerzen erleiden und möglichst schnell und viel Freude erfahren. Das Risiko, diese Zone einmal zu verlassen, gehen nur wenige Menschen ein. Zu anstrengend und zu Risiko behaftet ist das für sie. Lieber suchen sie sich innerhalb dieses vertrauten Bereichs kurzfristiges Glück – auch wenn es ihnen langfristig schadet wie z.B. Alkohol oder Zigaretten.

## Eine beliebte Unglücksformel

Interessanter Weise ist festzustellen, dass der Drang, Unangenehmes zu verhindern, bei vielen Menschen ausgeprägter ist, als der Wunsch, wirkliche (langfristige) Freude zu erfahren. Würden die Menschen mit der gleichen Energie und Intensität versuchen, Freude zu erlangen, mit der Sie täglich versuchen, Unangenehmes abzuwenden, dann wären wir wahrscheinlich das Land der glücklichen Menschen.

Ein gutes Beispiel dafür ist das Thema „Diät“. Obwohl zahlreiche dicke Menschen sehr unter ihrer Fettleibigkeit leiden und den Wunsch verspüren, endlich schlank und attraktiv zu sein, halten sie es nicht für angebracht, etwas Wirkungsvolles zu unternehmen. So meiden sie beispielsweise anstrengende Joggingaktivitäten. Dabei könnten sie durch die tägliche Bewegung innerhalb weniger Monate ihren Herzenswunsch realisieren. Dennoch tun sie es nicht. Stattdessen erfinden sie irgendwelche Ausflüchte, sich nicht sportlich zu betätigen (Unangenehmes vermeiden). Sie sitzen lieber vor dem Fernseher und essen dabei ungesunde Nahrung wie Kartoffelchips (kurzfristiges Glück) und werden noch dicker. Statt mit einem langfristigen Konzept der Lebensumstellung (regelmäßig Sport treiben) das ersehnte Ziel (schlank und glücklich) zu erreichen, entschließen sich viele dieser Personen für das kurzfristige Glück zwischen Fernseher und Süßigkeiten.

Das Problem dabei ist, dass dieses Glück nicht lange anhält. Spätestens der morgendliche Blick in den Spiegel stellt sie wieder vor vollendete Tatsachen und macht sie erneut unglücklich und frustriert. Warum? Weil diese Menschen ihrem Lebensmuster und ihrer Unglücks-Formel „Unangenehmes vermeiden – schnelles Glück erlangen“ konsequent treu bleiben. Sie sind nicht dazu bereit, etwas „Schmerzen“ auf sich zu nehmen (Sport treiben), um auf lange Sicht anhaltend zufriedener zu werden (z.B. durch einem attraktiven Körper).

Als ich die bezaubernde Frau in Berlin-Kreuzberg traf, richtete ich mich ebenfalls nach dieser Unglücksformel. Durch einen Kontaktversuch zu meiner Traumfrau, wäre möglicherweise mein Herzenswunsch in Erfüllung gegangen. Vielleicht wäre das die Frau meines Lebens gewesen. Da aber auch ich psychisch so angelegt bin, dass ich Unangenehmes grundsätzlich vermeide, machte ich keinerlei Anstalten, auf sie zuzugehen. Aber was hätte mir dabei Unangenehmes passieren können? Die Antwort: Ich hatte Angst, mich vor meinem Bekannten und den umstehenden Passanten lächerlich zu machen. Möglicherweise hätte mein Bekannter mich in Zukunft nicht mehr ernst genommen. Ich hätte bestimmt an Autorität eingebüßt. Dieses Risiko einzugehen war mir zu gewagt. Die unbewusste Kraft, die mich von einem Kontakt zu meiner Traumfrau abgehalten hat, bestand aus der Angst, vor meinem Bekannten Gefühle zu zeigen. Ich befürchtete unangenehme Folgen für mich. Ich assoziierte damit unbewusst Schmerzen, die ich nicht bereit war auf mich zu nehmen. Deshalb ließ ich lieber alles beim Alten, getreu meinem gewohnten, sicheren Lebensmuster und blieb unglücklich.

Merken: Ein menschliches Grundprinzip besteht darin, Schmerzen zu vermeiden und Freude zu gewinnen.

Unangenehmes zu verhindern ist vielen Menschen wichtiger als die Anstrengungen zu unternehmen, wirkliche (langfristige) Freude zu erfahren. Wer seine Ziele erreichen will, sollte bereit sein, Schmerzen zuzulassen.

### Drei häufige Kräfte, die uns steuern

Innerhalb des Systems „*Schmerzen vermeiden und Freude gewinnen*“ existieren Kräfte, die versuchen, genau diesem Prinzip zu entsprechen. In heiklen Situationen steuern sie uns, damit wir möglichst wenig

Unangenehmes erfahren. Für diese Kräfte gibt es Ursprünge. Hier die drei wichtigsten Gründe für typische Denk- und Verhaltensmuster, aus denen die Kräfte wachsen, die uns hemmen:

## 1. Überzeugungssätze

Überzeugungssätze sind vergleichbar mit Einstellungen oder Meinungen zu einem Thema. Fast jeder Mensch hat zu einem Thema eine Meinung oder eine persönliche Haltung. Die benötigen wir, um Entscheidungen zu treffen, damit wir richtig handeln.

Solche Denk- und Verhaltensmuster entstehen i.d.R. durch Erziehung oder eigene Lebenserfahrungen. Allerdings können wir nicht alles und jeden kennen lernen oder alles erleben. Deshalb gibt es eine Reihe an Dingen, zu denen wir uns „unseren Teil denken“ müssen. Man könnte auch sagen, wir glauben an dies oder jenes. Wenn wir nicht wissen, wie wir über eine Sache denken sollen, die wir nicht selbst erlebt haben, dann orientieren wir uns dabei an Informationen aus „zweiter Hand“. So genannte Sekundär-Informationen beziehen wir z.B. aus der Werbung, aus Informationen von anderen Menschen, aus Zeitungen, oder wir richten uns einfach nur nach unserem Gefühl.

Diese Sekundär-Informationen haben allerdings den Nachteil, dass sie nicht immer korrekt sind und der Wahrheit entsprechen müssen.

Trotzdem - wir schnappen sie irgendwo auf und machen sie zu einem festen Bestandteil unseres Werte- und Normsystems. Diese Informationen werden zu Denk- und Verhaltensmustern, von denen wir überzeugt sind und nach denen wir in bestimmten Situationen handeln. Der Haken bei der Sache ist allerdings der, dass die Quelle für diese Überzeugungssätze nicht immer richtig, wahr oder aktuell ist.

Da wir aber letztlich nach diesen Überzeugungssätzen handeln, kann ein falscher Überzeugungssatz erheblichen Einfluss auf unsere Lebensgestaltung bzw. auf unser Handeln nehmen.

## Beispiel: Der Mann im Zug

Ein Mann fährt mit dem Zug. Ihm gegenüber sitzt eine 20-Jährige Schönheit. Immer wieder blickt sie mit ihren bezaubernden Rehaugen zu dem Mann herüber. Immer wenn ihre Blicke sich treffen, schaut er verlegen aus dem Fenster. Ganz so, als ob er nicht sonderlich an ihr interessiert sei. Und dabei hat sie einfach alles, was eine Traumfrau ausmacht. Ihre zarte Erscheinung, ihre gebräunte Haut und Ihre traumhaften braunen Löckchen – all das fasziniert ihn eigentlich sehr. Im Prinzip würde er schon gerne mit dieser jungen Dame in Kontakt treten, aber an einen ernsthaften Kontakt-Versuch denkt er nicht wirklich. Der Grund sind seine Überzeugungssätze: *„Ich Normalo und so eine Luxus-Frau? Das ist nicht meine Klasse.“* und *„Wenn ich sie jetzt ansprechen würde, dann fühlt sie sich belästigt und wendet sich sowieso ab“* und *„Die hat bestimmt einen Freund“*.

Wie Sie sich vorstellen können, hat er das attraktive Mädels nicht angesprochen. Seine einengenden Denk- und Verhaltensmuster, in diesem Fall seine Überzeugungssätze, halten ihn davon ab, die Traumfrau anzusprechen. Aufgrund seiner Überzeugungssätze meint er zu wissen, dass er keine Chance hat. Er denkt das, obwohl er nicht ein einziges Wort mit ihr gewechselt hatte. Nur weil er sie so schön findet, schließt er eine Kontaktaufnahme kategorisch aus. Warum ist das bei ihm so? Ein Erklärungsbeispiel: In der Fernsehwerbung sieht der Mann täglich tolle Frauen immer in Begleitung mit reichen und muskulösen Männern. Da er sich selbst nicht zu diesen Traum Männern zählt, zeichnet sich aus diesen Wahrnehmungen nach und nach ein Bild, dass er als realistisch einstuft und dass er für sich als Überzeugungssatz annahm.

Die Sichtweise der 20-Jährigen, verdeutlicht die Dramatik ungerechtfertigter Überzeugungssätze:

Die Traumfrau aus dem Zugabteil ist seit über einem Jahr auf der Suche nach „dem Richtigen“. Sie hatte sich bewusst zu dem männlichen Fahrgast in das Abteil gesetzt, weil sie hoffte, dass er sie vielleicht anspricht. Denn irgendwie fand sie ihn auf den ersten Blick sympathisch. Gerne wäre sie mit ihm in Kontakt gekommen. Da er aber ihre Blicke nicht erwiderte und stattdessen aus dem Fenster schaute, war für sie das Thema dann auch erledigt. Sie selbst wäre viel zu schüchtern gewesen, ihn direkt anzusprechen. Das ist auch ein Grund, weshalb sie sonst ausschließlich im Internet nach einem Partner sucht. Allerdings hat sie dort bisher kaum positive Erfahrungen gesammelt. Aus diesem Grund versucht sie öfter auch mal im realen Leben anzubändeln. Aber leider immer erfolglos. Die meisten Männer schauen immer weg und wenden sich ab.

Das Beispiel verdeutlicht sehr eindrucksvoll wie falsche Überzeugungssätze Kräfte auslösen können, die Männer davon abhalten, Ihre Traumfrau anzusprechen. Frauen ja wohl offenbar auch.

### Noch ein falscher Überzeugungssatz

Mal ehrlich, ist das nicht eine traurige Geschichte. Und noch trauriger ist es, dass sich in der Realität täglich tausende von Situationen so oder ähnlich zutragen. Ich bin mir sicher, auch Sie haben schon eine ähnliche Situation erlebt wie der Mann im Zugabteil. Bestimmt sind auch Sie schon Opfer Ihrer unrichtigen Überzeugungssätze geworden.

Aber trösten Sie sich, auch ich bin wegen solcher „Einbildungen“ oder „Fehleinschätzungen“ sehr oft an meinen Chancen vorbeigeschrammt. Zuletzt in Berlin-Kreuzberg. Als ich das Traumgirl in Kreuzberg sah, dachte ich „*Wow, was für eine Frau*“.

Gleichzeitig aktivierte sich mein Überzeugungssatz: "*Lass es sein, diese schöne Frau wird täglich 100 Mal am Tag von Männern angesprochen.*"

*Wahrscheinlich ist sie genervt, wenn du sie jetzt auch noch ansprichst.  
Da bist du sowieso nur einer von vielen...."*

Den Rest der Geschichte kennen Sie ja bereits....

Während meiner Buch-Recherche stellte ich fest, dass besonders die objektiv attraktiveren Frauen wesentlich weniger angesprochen werden, als ich immer vermutete. Die meisten Frauen, die ich interviewte, wünschten sich eher von genau den Männern angesprochen zu werden, die es nie tun. Auch wenn viele Männer immer meinen, eine gut aussehende Frau werde ständig angesprochen. Das Gegenteil ist der Fall. Wenn diese Frauen angesprochen werden, dann handelt es sich oft um typisch plumpe Anmachen von irgendwelchen Sprücheklopfern, die es cool finden, sich in der Öffentlichkeit wie ein Casanova aufzuführen. Die anderen Männer halten sich dagegen oft zurück – genauso wie Sie. Merken: Falsche Überzeugungssätze bewirken Kräfte, die uns abhalten Traumfrauen anzusprechen.

## 2. Erziehung

Die elterliche Erziehung in den ersten Lebensjahren prägt unser gesamtes Leben zu sehr großen Anteilen. Vieles, was uns an Erziehung von unseren Eltern, Erziehern und Lehrern damals in die Wiege gelegt wurde, begleitet uns noch heute. Manches davon ist von Vorteil in unserem heutigen Leben, andere Dinge behindern uns zum Teil massiv. Auch im Umgang mit anderen Menschen kann uns unsere Erziehung im Wege stehen. Natürlich kommt es immer darauf an, wie der einzelne Mensch erzogen wurde. Jeder hatte andere Eltern mit unterschiedlichen Ansichten, Erziehungsmethoden, Werten und Normen. Jede Erziehung ist individuell. Aus diesem Grund ist es auch sehr schwierig, allgemeingültige Beispiele für destruktive Kräfte zu skizzieren, die aus

der Erziehung resultieren. Dennoch gibt es ein paar typische Verhaltensweisen, die viele Menschen völlig unreflektiert an den Tag legen. Und ich bin sicher, dass sie mit der Erziehung in Verbindung stehen:

### „Indianer weinen nicht“

Anhand meiner persönlichen Traumfrau-Geschichte möchte ich verdeutlichen, inwieweit die Erziehung uns heute beeinträchtigen kann, wenn es z.B. darum geht, unsere Traumfrau kennen zu lernen.

Wie Sie ja wissen, bin ich der Frage nachgegangen, welche Kräfte mich abgehalten haben, meine Traumfrau anzusprechen.

Im oberen Teil dieses Kapitels habe ich erwähnt, wie peinlich es für mich gewesen wäre, auf offener Straße und vor meinem Bekannten Gefühle zu zeigen und die Frau anzusprechen. Aber warum hatte ich Sorge, mich lächerlich zu machen? Raten Sie mal. Richtig. Meine Erziehung war ausgerichtet nach dem Motto „Indianer weinen nicht“. Möglicherweise kennen Sie diesen Erziehungsausspruch. Ein Erziehungsblödsinn mit fatalen Folgen. Diese Erziehung führt zu Denk- und Verhaltensmustern, die viele Männer heute im zwischenmenschlichen Bereich extrem behindern. Durch diesen altmodischen Unsinn sind sehr viele Männer heute nicht in der Lage, ihren Gefühlen freien Lauf zu lassen. Sie trauen sich nicht, öffentlich zu weinen und Schwächen zu zeigen, und sie schaffen es nicht, die Gefühle zu einer Frau offen zuzugeben.

### Vorsicht Fremde!

Als Kind wurde mir oft gesagt, dass ich vorsichtig im Umgang mit fremden Menschen sein soll. Ich sollte mich nicht ansprechen lassen. Auch sollte ich selbst niemanden ansprechen. Meine Eltern und meine Erzieherinnen im Kindergarten wollten mich damit vor den bösen Leuten schützen, die Bonbons verteilen und Kinder entführen. Überhaupt sollte ich nicht bei allen Leuten, die mir begegneten, zu offen sein. Mich wurde

gelehrt, immer eine gewisse Distanz zu halten. Egal ob im Kaufhaus, in der Nachbarschaft oder auf Reisen – fremde Leute ansprechen gehörte sich einfach nicht. Das war irgendwie unanständig. Damals habe ich das akzeptiert und verinnerlicht. Es ging mir somit in Fleisch und Blut über.

Heute stehe ich diesem Erziehungssatz sehr kritisch gegenüber, weil er mich einschränkt. Durch eine solche Erziehung werden Kinder zur Kontaktarmut erzogen. Sozialkontakte jeder Art können jedoch nur gut sein. In den wenigsten Fällen schaden sie. Die Konsequenzen dieser Erziehung erleben wir täglich. Ich finde es beispielsweise sehr merkwürdig, dass sich in Deutschland fremde Menschen mehrere Stunden im Zugabteil gegenüber sitzen, ohne sich zu unterhalten. Auch finde ich es schlimm, dass sich viele Bürger immer mehr in ihre Häuser verkriechen und diese nach allen Regeln der Technik abschotten, um dann jämmerlich zu vereinsamen. Warum sitzen sie nicht auf einer Bank vor ihrem Haus und plaudern mit den Nachbarn, so wie es z.B. Menschen in Südeuropa tun? Ich behaupte, dass viele Deutsche zur Distanziertheit erzogen wurden und werden. Wenn Sie nicht wissen was ich meine, dann fahren Sie mal in Indien mehrere Stunden mit dem Zug. Spätestens dann wissen Sie, was ich mit „Distanziertheit“ meine. Wenn es in Deutschland als unanständig und asozial gilt, fremde Personen in der Öffentlichkeit anzusprechen, ist es nicht verwunderlich, wenn Männer ein Problem haben, auf fremde Frauen zuzugehen. Sie werden von ihren destruktiven inneren Kräften, die aufgrund ihrer Erziehung existieren, regelrecht ausgebremst. *„So was ist unanständig“* oder *„so was gehört sich nicht“* flüstert ihnen eine innere Stimme zu. Es ist eine Kraft, die Männer davon abhält das zu tun, was sie eigentlich gerne möchten – nämlich Kontakt aufzunehmen zu einer Frau, die sie begehren.

Merke: Erziehungssätze können die Ursache dafür sein, dass unsere Kontaktfreudigkeit zu Frauen eingeschränkt ist.

### 3. Erfahrungen & Erlebnisse

Ganz besonders prägen uns die eigenen Erlebnisse und Erfahrungen. Sie werden für uns zum Maßstab im Lebensalltag. Anhand unseres Erfahrungs- und Erlebnisschatzes beurteilen wir z.B. neue Situationen, mit denen wir konfrontiert werden. Wir bewerten sie u.a. mit zuvor gemachten Erfahrungswerten. Nach der Bewertung entstehen Denk- und Verhaltensmuster, die wir benötigen, um später einmal in einer entsprechenden Situation danach zu handeln. Ein typisches Beispiel dafür: Ein Kind, das einmal auf eine heiße Herdplatte gefasst hat, wird dies nie wieder tun. Es hat gelernt, dass dieser Vorgang mit Schmerzen verbunden ist. Das Kind registriert die Schmerzen und bildet das Muster „*Eine heiße Herdplatte tut weh, die darf ich nicht anfassen*“.

Was hat das nun mit unseren heißen Traumfrauen zu tun?

Möglicherweise ahnen Sie es schon. Klar, negative Erfahrungen und Erlebnisse im Zusammenhang mit Frauen können uns davon abhalten Traumfrauen anzusprechen. Wenn ein Mann bei dem Versuch, eine Frau kennen zu lernen, scheitert, dann kann er sich emotional so sehr verletzt fühlen, dass er nie wieder eine Frau anspricht. Zu groß ist die Angst, noch mal emotional gekränkt zu werden. Erfahrungen und Erlebnisse haben somit direkten Einfluss auf unser zukünftiges Handeln. Erlebnisse und Erfahrungen formen sozusagen unser Leben mit. Sie können die Ursache dafür sein, dass Sie es nicht übers Herz bringen Ihre Traumfrau anzusprechen. Aber keine Sorge, Sie schaffen es trotzdem.  
Merken: Erlebnisse und Erfahrungen beeinflussen unser Handeln.

Jetzt sind Sie dran!

Nachdem Sie jetzt einige Beispiele über hemmende, destruktive Kräfte und deren Ursachen gelesen haben, möchte ich Sie bitten, den dritten wichtigen Schritt zu unternehmen.

Ihre Aufgabe: Entdecken Sie die Kräfte, die Sie davon abhalten, Ihre Traumfrau anzusprechen. Machen Sie es sich gemütlich und besorgen Sie sich Bleistift und Papier. Ihre Aufgabe besteht jetzt darin, eine Selbst-Reflexion durchzuführen. Gehen Sie in sich und denken Sie nach. Stellen Sie sich die Frage „*Warum traue ich mich eigentlich nicht, Frauen anzusprechen?*“ und „*Welche Kräfte halten mich davon ab*“. Denken Sie dabei an meine Beispiele. Versuchen Sie Ihren destruktiven Denk- und Verhaltensweisen auf die Spur zu kommen, indem Sie über Ihre Erziehung nachdenken. Überprüfen Sie die Überzeugungssätze, die Sie haben, wenn Ihnen eine Traumfrau gegenüber steht. Überlegen Sie inwieweit Erlebnisse und Erfahrungen in Ihrer Vergangenheit eine Rolle spielen könnten.

Sobald Sie sich Ihrer hemmenden Kräfte und deren Ursachen bewusst geworden sind, notieren Sie es sich bitte auf einem Blatt Papier. Bitte lassen Sie sich bei dieser Übung viel Zeit. Suchen Sie solange bei sich, bis Sie sicher sind, die wichtigsten destruktiven Kräfte erfasst zu haben. Es ist sehr wichtig, dass Sie sich allen einengenden Denk- und Verhaltensmustern bewusst werden und diese aufschreiben. Als kleine Hilfe eine Übersicht der häufigsten destruktiven Kräfte, die Männer davon abhalten, ihre Traumfrau anzusprechen:

Überzeugungssätze:

- „Sie ist für mich zu schön und darum unerreichbar.“
- „Sie hat bestimmt einen Freund.“

- „Sie wird bestimmt 100 Mal am Tag von Männern angesprochen.“
- „Sie sucht keinen Freund.“
- „Sie fühlt sich belästigt, wenn ich sie anrede und wendet sich ab.“
- „Ich bin zu klein/zu dick für sie.“
- „Sie stellt mich bestimmt vor allen Leuten bloß.“
- „Ich mache mich lächerlich.“
- „Ich bin zu alt/jung.“
- „ ...“

#### Erziehungssätze:

- „Fremde Leute spricht man nicht an. Das ist unanständig.“
- „Männer weinen nicht (dürfen keine Gefühle zeigen).“
- „Partner finden sich irgendwann immer automatisch und zufällig.  
Eine aktive Partnersuche ist nicht notwendig. (Partnersuche unternehmen nur Verklemmte).“

#### Erlebnisse und Erfahrungen:

- Sie haben eine oder bereits mehrere (unangenehme) Abweisung(en) erhalten.
- Sie haben sich vor der Frau lächerlich gemacht.
- Sie haben sich im Bekanntenkreis/ in der Nachbarschaft lächerlich gemacht.
- Sie wurden von ihrem Freund bedroht oder sogar verprügelt.
- Sie hat eine Anzeige wegen Belästigung erstattet oder ähnliches.
- Sie haben durch die Anmache Ärger an Ihrem Arbeitsplatz.

Schauen Sie, ob Denk- und Verhaltensmuster dabei sind, die auch Sie daran hindern, eine Frau anzusprechen. Aber suchen Sie unbedingt auch bei sich selbst. Jeder Mensch ist ein Individuum, ist anders erzogen worden und hat unterschiedlicher Erfahrungen gesammelt. Darum

nutzen Sie die aufgeführten Beispiele als Ergänzung, wenn Sie bei sich nichts mehr finden können.

Sobald Sie alle destruktiven Kräfte erfasst haben, erfolgt Schritt Nr. 4.

P.S.: Vergessen Sie das Träumen nicht!!!

## **Kapitel 4 – Der vierte Schritt**

### **Programmieren Sie sich auf Kontaktfreudigkeit**

Herzlichen Glückwunsch! Sie sind kurz davor, Ihr Problem zu lösen. In Kürze werden Sie ohne Schwierigkeiten Traumfrauen ansprechen können. Was mich da so sicher macht? Ganz einfach. Sie haben die ersten wichtigen Schritte bereits hinter sich:

1. Sie wissen, was Sie wollen, und haben sich fest entschlossen, Traumfrauen anzusprechen, anstatt ihnen nur hinterher zu gucken.
2. Sie träumen oft und gerne von Ihrer Traumfrau und sind hoch motiviert, „Ihr Problem“ zu lösen. Sie können es kaum erwarten, schon bald den ersten realen Versuch zu unternehmen eine Traumfrau tatsächlich anzusprechen.
3. Sie haben herausgefunden, welche hemmenden Denk- und Verhaltensmuster destruktive Kräfte auslösen, die Sie bisher abgehalten haben, die Frau Ihrer Träume anzusprechen.

Diese drei Punkte erfüllen die Voraussetzungen für den vierten Schritt, dem wichtigsten von allen. Jetzt geht es darum, die zerstörerischen, hemmenden Kräfte zu deaktivieren, so dass sie ihre Wirkungsweisen nicht mehr verbreiten können. Sie müssen unschädlich gemacht werden. Gleichzeitig müssen Sie dafür sorgen, dass an Stelle der alten negativen Kräfte neue positive Kräfte wirken.

Diese werden Sie regelrecht beflügeln, Traumfrauen anzusprechen.

Stellen Sie sich einmal vor, die negativen Kräfte würden Sie nicht mehr steuern und Sie nicht mehr abhalten, Traumfrauen zu kontaktieren.

Wäre das nicht wunderbar? Sie wären in der Lage, jeden Tag und überall Ihre Traumfrau ohne Probleme spontan und direkt anzusprechen - ohne

Hemmungen und ohne lange hin und her zu überlegen. Sie tun es einfach, jedes Mal. Das ist doch eine faszinierende Vorstellung, oder? Aber haben Sie bitte noch einen Moment Geduld. Sie dürfen nichts überstürzen. Noch verfügen Sie dazu nicht über das notwendige Rüstzeug. Bevor Sie Ihren ersten Versuch starten können, müssen zunächst Ihre destruktiven Kräfte eliminiert und durch fördernde, konstruktive Kräfte ersetzt werden. Doch wie geht das?

Ich möchte Ihnen das Grundschema an folgendem Beispiel erläutern: Vergleichen Sie Ihr Gehirn mit einer Computerfestplatte. Im Laufe Ihrer Lebensjahre wurde Ihre Festplatte in Ihrem Kopf mit zahlreichen Daten bespielt. Zu diesen Daten gehören u.a. wichtige Erfahrungen und Erlebnisse, Dinge die Sie gelernt haben und Dinge an die Sie glauben. Ihre Festplatte in Ihrem Gehirn hat einen riesigen Speicher, der ständig von Ihnen angezapft wird. Ähnlich wie Sie auf die Dateien und Programme Ihrer Computer-Festplatte zugreifen, generieren Sie in realen Lebenssituationen Informationen aus Ihrem Gehirn. Das tun Sie manchmal bewusst und manchmal unbewusst. Auch die zerstörerischen und hemmenden Kräfte, die Sie für sich im vorigen Kapitel aufgedeckt haben, befinden sich in einer Datei auf Ihrer Festplatte und werden leider immer dann aktiviert (unbewusst), wenn Sie einer Traumfrau begegnen.

Im Prinzip müssen Sie jetzt nur noch das alte Programm mit den hemmenden Kräften *„Ich traue mich nicht, meine Traumfrau anzusprechen“* löschen und die neue Version *„Ich spreche alle Traumfrauen an“* downloaden. Das hört sich einfach an, oder? Und ich kann Ihnen verraten, dass es auch so einfach ist. Am besten Sie folgen mir einfach. Ich begleite Sie durch die Gebrauchsanleitung, damit Sie Ihre Festplatte mit den alten Denk- und Verhaltensmustern löschen und mit den neuen Mustern programmieren können.

## Technische Voraussetzungen beachten!

Bevor es losgeht und Sie sich umprogrammieren, möchte ich Ihnen noch zwei wichtige Tools (Werkzeuge) an die Hand geben bzw. kurz daran erinnern. Ohne diese wichtigen Werkzeuge fehlen Ihnen die Voraussetzungen, um überhaupt eine Umprogrammierung vorzunehmen.

### Tool I - Prinzip Freude und Schmerzen:

Sie haben es ihn in Kapitel 3 bereits gelesen. Den menschlichen Grundsatz von Freude und Schmerzen: *„Der Mensch versucht, Schmerzen zu vermeiden und ist ständig bestrebt, kurzfristige Freude zu erlangen.“* Merken Sie sich dieses Grundprinzip. Es wird Ihnen beim Löschen Ihrer Festplatte und bei der Neuprogrammierung helfen.

### Tool II - Die Macht der Wiederholungen:

Erinnern Sie sich noch an den Cowboy aus der Zigarettenwerbung im zweiten Kapitel? Es ist einer dieser Werbefilme, die sich in ihrem Grundablauf seit Jahrzehnten nicht verändert haben. Erst leistet der Cowboy Schwerstarbeit auf seinem Gaul (Action), um dann anschließend am Lagerfeuer zu entspannen – natürlich mit einer Zigarette der bekannten Marke. Die Zigarettenmarke bleibt seit vielen Jahren bei immer demselben Werbemuster. Durch ständige Wiederholungen des immer gleichen Grundmusters schafft es diese Werbung, die Leute zu programmieren (in ihrem Sinne). Schließlich meinen die Raucher, dass auch sie sich nach ihrer Arbeit eine Zigarette verdient hätten. Wir stellen also fest: Die Macht der Wiederholungen festigt die menschliche Denk- und Verhaltensmuster.

Merken Sie sich bitte diese Psychotechnik. Dieselbe Technik wird auch Ihnen helfen, Ihre Denk- und Verhaltensmuster entscheidend zu verändern.

## So löschen Sie unliebsame Programme von Ihrer Festplatte (Entfernung destruktiver Kräfte)

Das Ziel ist es jetzt, Ihre negativen Kräfte bzw. Denk- und Verhaltensmuster so zu deaktivieren, dass Sie beim nächsten Zusammentreffen mit einer Traumfrau nicht mehr davon abgehalten werden, mit ihr in Kontakt zu treten. Das Problem: Ihre bisherigen Denk- und Verhaltensmuster sind wahrscheinlich seit vielen Jahren fest in Ihnen verankert. Der Grund: Sie wurden in der Vergangenheit sehr oft angewendet. Durch die wiederholte Anwendung Ihrer Denk- und Verhaltensmuster haben sie sich sozusagen im Laufe der Zeit in Ihnen festgefahren (so wie die sich wiederholende Zigarettenwerbung bei den Rauchern). Die Folge: Jedes Mal, wenn Sie auf eine Traumfrau stoßen, wird völlig automatisiert und unbewusst auf die Bremse getreten, anstatt Gas gegeben. Und jeder weitere Gebrauch der Bremse festigt die vorhandenen negativen Muster zusätzlich. (siehe Cowboy – Tool II)

Sie können den Gebrauch der einengenden Muster auch mit einem Trampelpfad auf einer Wiese vergleichen. Je öfter jemand an der gleichen Stelle über eine Wiese spaziert, desto deutlicher tritt diese Stelle als Trampelpfad in Erscheinung. Bestimmt ist auch Ihr Trampelpfad deutlich zu erkennen.

Um die eingefahrenen destruktiven Muster zu löschen, ist es erforderlich, sie zu vermeiden bzw. sie einfach nicht mehr zu benutzen. Ihre Aufgabe muss es daher sein, gar nicht mehr diesen Trampelpfad zu begehen, da er Ihnen großen Schaden zufügt. In dem Moment, indem Sie davon ablassen, den Trampelpfad zu begehen, beginnen Sie

sozusagen das Programm zu löschen. Denn nach einiger Zeit ist der Trampelpfad nicht mehr sichtbar. Es wächst Gras darüber, er verliert seine Konturen und damit seine Daseinsberechtigung. Wahrscheinlich denken Sie jetzt: „Okay, mach ich, aber wie?“. Hier die Antwort:

Verwenden Sie bitte jetzt das Tool I. Also das Grundprinzip von Freude und Schmerzen. Ihre Aufgabe besteht darin, mit Ihren bisherigen hemmenden Denk- und Verhaltensmustern sehr große Schmerzen zu assoziieren. Nachdem Sie diese Übung ein paar Mal gemacht haben, werden Sie mit Ihren jetzigen hemmenden Denkmustern so viel Unangenehmes verbinden, dass Sie diese bald automatisch verdrängen und nicht mehr auf sie zugreifen. Der Grund: Sie folgen dem menschlichen Prinzip von Freude und Schmerzen. Auf diese Weise werden die destruktiven Kräfte erfolgreich bekämpft. Nutzen Sie Ihren starken Willen der Veränderung und suchen Sie sich eines Ihrer destruktiven Denkmuster. Anschließend verknüpfen Sie damit intensive Schmerzen. Ein konkretes Beispiel für eine solche Assoziation:

Ich trug beispielsweise folgenden Überzeugungssatz mit mir herum:  
*„Traumfrauen werden täglich 100 Mal am Tag von Männern angesprochen. Deshalb ist sie bestimmt genervt, wenn ich sie jetzt auch noch anspreche“*. Nun verknüpfte ich intensive Schmerzen mit diesem Überzeugungssatz. Ich machte mir die Folgen deutlich, die eintreten werden, wenn ich weiterhin an diesen Überzeugungssatz festhalten würde. Etwa so:

*„Ich werde niemals in der Lage sein, Traumfrauen locker und souverän anzusprechen. Ich werde weiterhin ein Leben als Single fristen – mit allen Konsequenzen. In meinem Leben wird sich nichts verändern. Weihnachten werde ich schon wieder allein verbringen müssen. Ich bleibe weiterhin unglücklich und werde depressiv.“*

Mit diesen schmerzhaften Vorstellungen setzte ich mich mehrmals am Tag unter Druck. Ich baute soviel Druck in mir auf, dass ich schon fast ein wenig panisch wurde. Gleichzeitig verknüpfte ich intensive Vorteile bei dem Gedanken der Abschaffung dieses Musters. Ich stellte mir vor, wie schön und einfach alles wäre, wenn ich diesen Überzeugungssatz endlich von mir abschütteln könnte. Etwa so:

*Ich kann endlich unbefangen Kontakt zu den schönsten Frauen der Stadt aufnehmen. Ich werde tollen Sex mit diesen Traumfrauen haben und ich werde eine attraktive Freundin bekommen. Ich werde nie mehr einsam sein. Meine Freunde werden mich um meinen Erfolg bei den Frauen beneiden. Ich werde sehr glücklich sein."*

Bei dieser Technik handelt es sich um einen sehr wirkungsvollen Trick. Es geht darum, das gewohnte Muster mit dem Prinzip Schmerzen/Freude zu unterbrechen.

## Bilder sagen mehr als 1000 Worte

Ich möchte Ihnen noch eine andere Variante vorstellen, mit der Sie Ihre destruktiven Denk- und Verhaltensmuster unterbrechen können. Sie kennen bestimmt den Ausspruch „Bilder sagen mehr als 1000 Worte“. Dieser Spruch eignet sich daher besonders gut beim Umprogrammieren von Denk- und Verhaltensmustern. Nutzen Sie die Kraft der Bilder und denken Sie in Bildern. Ein Beispiel: Malen Sie sich bildlich aus, was im schlimmsten Fall passieren könnte, wenn Sie nichts gegen Ihre Unfähigkeit Frauen anzusprechen unternehmen würden. Sie behalten Ihre destruktiven Überzeugungssätze bei und trauen sich nie, eine Frau anzusprechen. Verknüpfen Sie mit Ihrem hemmenden Überzeugungssatz das folgende schmerzhafteste Bild und halten Sie es sich gedanklich vor Augen:

*„10 Jahre später: Sie sitzen als einsamer Clochard auf einer Parkbank. Sie sind unglücklich, fett und ungepflegt. Sie sind Alkoholiker geworden, weil Sie immer einsam waren und nie eine Frau bekommen haben. Sie haben sich aufgegeben und sind am Ende. Während Sie da sitzen, laufen vor Ihnen die verliebten Pärchen auf und ab. Und sie schauen ihnen traurig hinterher“*

Und jetzt malen Sie das positive Bild in Ihren Gedanken. Verknüpfen Sie das Bild mit der Vorstellung, was passiert, wenn Sie nicht mehr an Ihren Überzeugungssatz glauben:

*„Es ist ein schöner Tag. Sie sind glücklich und in Topform. Sie chauffieren Ihre neue sexy Freundin mit einem Cabrio durch die Innenstadt. Gemeinsam unternehmen Sie einen Stadtbummel, lachen und genießen die Leichtigkeit des Seins. Anschließend gehen Sie mit Ihrer Freundin und einem befreundeten Pärchen essen. Sie strotzen vor Energie und Lebensfreude. Am Abend erleben Sie ein atemberaubende Sexnacht mit der Frau Ihrer Träume.“*

Bevor Sie jetzt selbst mit den Übungen beginnen, lesen Sie bitte noch den zweiten Teil dieser Anleitung. Denn bisher wissen Sie zwar, wie Sie Ihre Festplatte löschen, nicht aber, wie Sie das neue Programm installieren können.

So programmieren Sie Ihre Festplatte neu (Installation neuer Muster)

Sie haben die Technik gelernt, mit der Sie Ihre destruktiven Denk- und Verhaltensmuster beseitigen können. Bedenken Sie aber, dass nach dem Löschen der hemmenden Muster Lücken entstehen. Diese Lücken müssen unbedingt wieder geschlossen werden. Denn Ihr Gehirn sucht nach einem Ersatzmuster. Es versucht, auf etwas zuzugreifen. Es sucht etwas, wonach es sich richten kann. Es benötigt etwas, das ihm sagt, was es zu tun hat. Andernfalls wären Sie in den jeweiligen Situationen handlungsunfähig. Sie benötigen also eine neue Grundlage (ein neues Denkmuster), das Ihrem Gehirn sagt was z.B. gut und was böse ist, was richtig, was falsch u.s.w.

Sie schließen diese Lücke, indem Sie Ihr altes Denkmuster durch ein neues ersetzen. Das faszinierende daran ist, dass Ihr Gehirn nicht unterscheiden kann, ob etwas tatsächlich passiert oder ob Sie es sich vorstellen. Aus diesem Grund erstellen bzw. erfinden Sie sich selbst ein neues Muster. Dieses wird im Gegensatz zu den alten Denkweisen nicht aus Erfahrungen oder Erziehungssätzen gestrickt, sondern einzig und allein aus Ihrer positiven Vorstellungskraft. Wenn es Ihnen gelingt, das neue Muster zu festigen, dann wird Ihr Gehirn automatisch darauf zugreifen, wenn Sie Ihre Traumfrau ansprechen wollen. Hierzu ein Beispiel von mir:

Mein alter Überzeugungssatz lautete *„Traumfrauen werden täglich 100 Mal am Tag von Männern angesprochen. Deshalb ist sie bestimmt genervt, wenn ich sie jetzt auch noch anspreche.“*

Diesen Satz habe ich mit Hilfe der oben beschriebenen Technik (Freude und Schmerzen) erfolgreich gelöscht. Ich habe Schmerzen mit der

Beibehaltung dieses Satzes verknüpft und massive Vorteile mit dessen Abschaffung.

An Stelle des alten hemmenden Satzes setze ich nun ein positives Alternativmuster, welches lautet:

*„Attraktive Frauen werden weniger von Männern angesprochen, weil diese sich oft nicht trauen. Viele von den attraktiven Frauen leiden darunter und warten darauf, dass sie angesprochen werden. Deshalb sind sie erfreut, wenn ich sie anspreche“*

Verstärken Sie die Installation Ihres neuen Musters. Nutzen Sie auch hier die Kraft der Bilder, und verknüpfen Sie das passende Bild zu Ihrem neuen Denkmuster!

### Alternative Denk- und Verhaltensmuster. Beispiele zu den destruktiven Denk- und Verhaltensmustern aus Kapitel 3

Überprüfen Sie Ihre Denk- und Verhaltensmuster, die Sie sich notiert haben. Gehen Sie ihren Mustern auf den Grund, und ersetzen Sie Ihre Muster durch konstruktive, positive Alternativmuster. Hier einige Beispiele zu den häufigsten einengenden Denkmustern, die ich bereits in Kapitel 4 vorgestellt habe:

#### Überzeugungssätze:

- *„Sie ist für mich zu schön und darum unerreichbar“.*

Sie kann nichts dafür, dass sie so aussieht wie sie aussieht. Für sie ist es nicht so wichtig wie „er“ aussieht. Wichtiger ist, dass er für sie da ist und das sie jemanden hat, auf den sie sich verlassen kann. Die Blockade legen Sie sich selbst. Sie findet nur in Ihnen statt.

Alternativsatz: *„Sie ist genau mein Fall und wartet darauf, dass ich Sie anspreche“*

- *„Sie hat bestimmt einen Freund“*

Wie kommen Sie darauf? Vielleicht hat Ihr Freund gerade Schluss gemacht? Vielleicht ist sie noch Jungfrau und sucht noch ihren Traumprinzen?

Alternativsatz: *„Sie ist solo und sucht noch einen Freund“*

*„Sie sucht keinen Freund“*

Vielen Frauen sieht man es nicht an, ob Sie einen Freund suchen. Sie können und wollen es nicht zeigen. Es gibt viele Frauen die darauf hoffen, dass die Männer die Initiative ergreifen. Von außen sieht es so aus, als wären sie uninteressiert an Männern, dabei wünschten sie sich von einem Mann angesprochen zu werden.

Alternativsatz: *„Sie ist auf der Suche nach einem Mann und kann es nicht zeigen“*

- *„Sie fühlt sich belästigt, wenn ich sie anrede und wendet sich ab“*

Wie kommen Sie denn darauf? Sie ist sehr einsam und hat den ganzen Tag mit noch keiner einzigen Person gesprochen. Darum freut sie sich sehr über einen netten Sozialkontakt. Endlich kann sie sich mal mit einem Menschen unterhalten.

Alternativsatz: *„Sie ist hocherfreut endlich mal von einem freundlichen Menschen angesprochen zu werden“*

- *„Ich bin für sie nicht attraktiv“*

Woher wollen Sie das denn wissen? Sie kennen doch gar nicht ihren Geschmack. Vielleicht steht sie genau auf Typen, die so sind wie Sie? Viele Frauen achten übrigens weniger aufs Äußere als Männer. Sie sollten nicht von sich selbst ausgehen, nur weil Sie selbst auf das Äußere einer Frau Wert legen.

Alternativsatz: *„Egal wie ich aussehe - ich habe etwas zu bieten, was auch eine Traumfrau mag!“*

- *„Ich bin zu klein / zu dick für sie“*

Sie haben höchstens zu wenig Selbstbewusstsein! Ihr ist es doch völlig egal, wie dick oder wie klein Sie sind. Wichtig ist Ihr Charakter. Da sie ein toller Typ sind mit interessanten Charaktereigenschaften, haben Sie mehr zu bieten als ideale Körpermaße. Dafür interessieren sich höchstens Männer, nicht Frauen!

Alternativsatz: *„Ich bin der ideale Typ für sie, weil ich mehr zu bieten habe als die Konkurrenz aus der Muskelprotzabteilung.“*

- *„Sie stellt mich bestimmt vor allen Leuten bloß“*

Warum sollte sie das tun? Sie selbst wäre sehr verlegen, wenn Sie sie ansprechen würden. Es würde ihr sehr schmeicheln. Und überhaupt: Die anderen Leute können Ihnen doch völlig egal sein. Denken Sie besser an sich und an die Frau, nicht an die Leute!

Alternativsatz: *„Sie freut sich sehr darüber“*

- *„Ich mache mich lächerlich“*

Ja, Sie machen sich lächerlich vor sich selbst, wenn sie nicht langsam mal die Initiative ergreifen und die Frau Ihrer Träume ansprechen.

Alternativsatz: *„Sie machen sich lächerlich, wenn Sie die Traumfrau nicht ansprechen“*

- *„Ich bin zu alt/jung“*

Vielleicht steht sie auf Jüngere/Ältere? Es gibt 25-jährige Frauen, die gehen mit 50-Jährigen ins Bett, und es gibt junge Frauen, die stehen auf knackige Jünglinge. Alles ist möglich. Finden Sie es raus!

Alternativsatz: *„Das Alter spielt keine Rolle. Ihr ist es egal, wie alt ich bin“*

### Erziehungssätze:

- *„Fremde Leute spricht man nicht an. Das ist unanständig“*

Das ist natürlich totaler Quatsch. Im Gegenteil: Es ist überaus anständig. Denn Sie könnten nicht nur Ihr Leben durch neue Kontakte wesentlich bereichern, sondern Sie könnten auch für andere Personen eine Bereicherung darstellen. Mit jedem neuen Kontakt können sich Ihr Leben und das der fremden Person positiv verändern. Was bitte ist daran unanständig? Gleichzeitig tun Sie etwas gegen die allgemeine Vereinsamung und Kontaktarmut in unserer Gesellschaft. Viele Leute würden sich freuen, mal angesprochen zu werden.

Alternativsatz: *„Fremde Leute ansprechen ist wichtig, um selbst zu profitieren und um andere bei ihrer Weiterentwicklung zu unterstützen“*

- *„Männer weinen nicht (dürfen keine Gefühle zeigen)“*

Männer heulen genauso wie Frauen. Sie haben Gefühle und ein Recht darauf, sie zu äußern. Gefühle machen Menschen menschlich und befreien sie. Unterdrückte Gefühle machen krank.

Alternativsatz: *„Männer lachen, Männer weinen, und Männer dürfen Gefühle zeigen“*

- *„Partner finden sich irgendwann immer automatisch und zufällig. Eine aktive Partnersuche ist nicht notwendig. (Partnersuche unternehmen nur Verklemmte)“*

Wenn's gut geht leben Sie vielleicht 90 Jahre. Dann ist es allerdings zu spät. Wie lange wollen Sie noch auf ein Wunder warten?

Vergessen Sie Zufälle und Wunder. Werden Sie aktiv und schaffen Sie Ihr eigenes Wunder. Suchen und finden Sie die Frau Ihrer Träume. Wie sagt meine Großmutter immer? „Von nix kommt nix“. Recht hat sie.

Alternativsatz: *„Ich nehme mein Liebesleben in die Hand und suche die Partnerin, die zu mir passt.“*

#### Erlebnisse und Erfahrungen:

- *Sie haben eine oder bereits mehrere (unangenehme) Abweisung(en) erhalten*

Na und? Das ist normal. Nehmen Sie es nicht persönlich. Sie wollen hoch hinaus. Das hat seinen Preis. Denken Sie daran: Wer langfristig Freude erhalten will, muss bereit sein, Schmerzen in Kauf zu nehmen. Wenn Sie zehn Traumfrauen ansprechen, kann es sein, dass erst die zehnte anspringt. Damit müssen Sie rechnen. Erfolgsheld Dieter Bohlen formulierte es so: *„Lass Dich nicht beirren. Lass es nicht zu, dass jemand mit der Nadel in Deinen Ballon voller Träume piekst. Schmeißt man Dich vorne raus, gehe morgen von hinten wieder rein“*. Alternative: *„Sie nehmen es in Kauf. Es ist Ihnen bewusst, dass nicht alle Frauen auf Sie stehen können. Je öfter Sie es versuchen, desto größer die Chance, dass Sie Ihre Traumfrau finden.“*

- *Sie haben sich vor der Frau lächerlich gemacht*

Womit Sie wesentlich mehr geleistet haben als alle anderen, die gar nichts versucht haben (einschließlich Ihrer Traumfrau, die offensichtlich auch zu feige ist, die Initiative zu ergreifen). Seien Sie stolz darauf, dass Sie den Mut aufgebracht haben und initiativ geworden sind. Versuchen Sie es weiter. Am Ende werden Sie der Lachende sein!

Alternative: *„Sehen Sie jede Initiative als Fortschritt, nicht als Niederlage“*

- *Sie haben sich im Bekanntenkreis/ in der Nachbarschaft lächerlich gemacht*

Die sollen sich doch um ihren Kram kümmern. Denken Sie an sich und an Ihr Leben!

Alternativ: *„Was soll's. Die armen Leute haben nichts Besseres zu tun, als sich für das Leben anderer Menschen zu interessieren. Offensichtlich ist ihr eigenes Leben zu öde“*

- *Sie wurden von ihrem Freund bedroht oder sogar verprügelt*  
Pech gehabt.

Alternative: *„Die Möglichkeit, dass es noch mal passiert ist gering. Ein unkalkulierbares Risiko, das selten vorkommt“.*

- *Sie hat eine Anzeige wegen Belästigung erstattet oder ähnliches*  
Dann war es garantiert eine Alptraumfrau. Sehen Sie es als seltenes „Berufsrisiko“, und vergessen Sie bloß diese Frau. Versuchen Sie es bei einer anderen.

Alternativ: *„Das nehmen Sie gerne in Kauf, denn das nächste Mal werden Sie bestimmt entschädigt“*

- *Sie haben durch die Anmache Ärger an Ihrem Arbeitsplatz*  
Na und? Manche Dinge sind Ärger eben wert. So ist das Leben. Wichtig ist, dass Sie sich und Ihren Gefühlen treu geblieben sind. Im Notfall sehen Sie sich eben nach einer neuen Stelle um. Stehen Sie zu Ihren Gefühlen und lassen Sie sich nicht in die Enge treiben.

Alternative: *„Ich habe Ärger an meinem Arbeitsplatz, aber dafür das Gefühl, das Richtige gemacht zu haben. Dafür nehme ich gerne mal Ärger in Kauf.“*

## Regelmäßige Updates nicht vergessen (Konditionierung)

Sie verfügen jetzt über die Techniken, Ihre negativen Kräfte durch positive, motivierende Kräfte zu ersetzen. Damit Sie mit Ihrer Umprogrammierung auch tatsächlich erfolgreich werden, ist es wichtig, dass Sie Ihre Übungen regelmäßig durchführen. Sie müssen Ihre Übungen konditionieren. Nur so können sich die neuen Denkmuster in Ihnen festigen. Ihre neuen Muster müssen so felsenfest in Ihnen verankert werden, wie es die alten waren. Erinnern Sie sich noch an das Beispiel mit dem Trampelpfad? So wie der alte Trampelpfad an Konturen verliert, wenn er nicht mehr benutzt wird, so müssen Sie jetzt einen neuen Trampelpfad bilden. Und wie sie wissen, entsteht ein Trampelpfad, indem man wiederholt darüber geht. An dieser Stelle greifen Sie zum Tool II. Gehen Sie ruhig zurück und lesen Sie es noch mal. Machen Sie sich die Macht der Wiederholungen bewusst. Sie lassen Ihre neuen Denk- und Verhaltensmuster regelmäßig in Ihnen abspulen, so wie die Werbestrategen den Werbefilm der bekannten Zigarettenmarke.

Das tolle daran ist jedoch, dass Sie Ihren eigenen Film abspulen und nicht den Werbefilm von anderen verinnerlichen. Hiermit unternehmen Sie einen entscheidenden Schritt zu einem selbst bestimmten Leben. Sie lassen sich nicht mehr fernsteuern von irgendwelchen Kräften, die durch äußere Einflüsse wie Werbung, Erziehung, etc. entstanden sind. Sie entwickeln jetzt eigene Kräfte, die Sie zu Ihrem ersehnten Glück führen. Zu der Frau Ihrer Träume.

Jetzt sind Sie dran!

Erstellen Sie sich einen Plan für 7 Tage. Nehmen Sie sich pro Tag ca. 3 x 20 Minuten Zeit, um die Übungen durchzuführen. Verteilen Sie die Übungseinheiten über den Tag. Vielleicht kombinieren Sie diese mit Ihren Mahlzeiten. Machen Sie es sich bequem und konzentrieren Sie sich auf Ihre Aufgaben. Es ist sehr wichtig, dass Sie Ihre Übungen konsequent und regelmäßig durchziehen. Andernfalls bildet sich kein neuer Trampelpfad. Sie wissen, was ich meine, oder? Wenn Sie von dieser Vorgabe abrücken, werden Sie es vermutlich nicht schaffen, sich neu zu programmieren. Und solange sie sich nicht regelmäßig konditionieren, greift Ihr Gehirn auf die alten Muster zu (Mangels Alternativen). Was das bedeutet, muss ich Ihnen nicht erzählen. Darum: Seien Sie hart zu sich und ziehen Sie Ihr Programm durch. Sie wissen ja: Schmerzen lohnen sich!

Die Übungen im Überblick:

Übung I – Löschen der hemmenden Denk- und Verhaltensmuster

1. Assoziieren Sie Schmerzen mit dem alten Muster (Gehen Sie schrittweise vor. Verwenden Sie zuerst zwei bis drei Muster, von denen Sie meinen, dass sie Sie am meisten blockieren. Die weiteren bearbeiten Sie eine Woche später)
2. Verbinden Sie Glück und Freude mit der Abschaffung der alten Muster

Tipp: Denken Sie in Bildern!

## Übung II – Neue Muster erstellen und installieren

1. Sie haben sich Ihre destruktiven Kräfte/Muster notiert. Legen Sie am besten Ihre Notizen vor sich auf den Tisch.
2. Ersetzen Sie jetzt Ihre alten Muster durch neue, positive Denk- und Verhaltensmuster (siehe meine Beispiele) und notieren Sie Ihre eigenen neuen Muster neben den Bisherigen.

Tipp: Denken Sie in Bildern

### Belohnen Sie sich

Beschleunigen und verstärken Sie den Prozess der Neuprogrammierung durch positive Verstärkungen. Belohnen Sie sich nach der Erfüllung Ihrer Aufgaben. Gönnen Sie sich etwas Schönes, nachdem Sie sich auf die Umprogrammierung konzentriert haben. Belohnen Sie sich mit einem leckeren Stück Kuchen, einem Cocktail oder was auch immer Ihnen am Herzen liegt. Dass Sie sich selbst belohnen, ist deshalb sehr wichtig, weil Sie unbewusst einen Zusammenhang herstellen zwischen dem Eingübten und der positiven Verstärkung. Das System „Schmerzen verhindern – Freude erhalten“ sorgt dafür, dass Sie Ihre Übungen gerne machen und die neuen Denk- und Verhaltensweisen schneller in Fleisch und Blut übergehen. Positive Verstärkungen intensivieren und beschleunigen den Programmierungsprozess erheblich.

Wenn Sie Ihre Aufgaben konsequent eine Woche durchgezogen haben, gehen wir zum nächsten Schritt über und treffen wichtige Vorbereitungen, bevor es dann richtig ernst wird und Sie den ersten praktischen Test durchführen.

## **Kapitel 5 – der fünfte Schritt**

### **Bereiten Sie sich vor!**

Schön, dass ich Sie an dieser Stelle in meinem Buch begrüßen darf. Ich hoffe, Sie haben die ersten vier Kapitel sorgfältig gelesen und die Übungen durchgeführt.

Wenn das der Fall ist, dann sind Sie im Prinzip schon fast gewappnet für einen ersten Versuch, die Frau Ihrer Träume direkt anzusprechen. Bestimmt haben Sie selbst mit großer Verblüffung festgestellt, wie einfach es ist, seine alten Positionen wie z.B. Einstellungen, Denkmuster, etc. zu verändern. Ich bin sicher, dass Sie die Sache bisher nie so angegangen sind. Glauben Sie mir, diese grundsätzlichen Korrekturen in Ihrem Inneren werden zu völlig neuen Ergebnissen führen, zu Resultaten, die Sie bisher noch nie erzielt haben. Natürlich stellt sich der Erfolg erst ein, wenn alle bisherigen Aufgaben gewissenhaft und konsequent durchgezogen wurden. Ich möchte Sie aber auch bitten, Ihre Übungen öfter zu wiederholen (Denken Sie an den Trampelpfad!). Der Zeitraum von sieben Tagen ist eine Mindestgrenze. Je länger Sie die Übungen durchführen, desto fester verankern sich die neuen Muster.

Wenn Sie es bis hierher erfolgreich geschafft haben, können Sie wirklich sehr stolz auf sich sein. Halten Sie sich bitte vor Augen, was das bedeutet. Machen Sie sich klar, dass Sie jetzt kurz davor sind Ihre Träume zu verwirklichen. In Kürze werden Sie, anders als die meisten Männer, auf Frauen zugehen können und mit Ihnen unverkrampft in Kontakt kommen. Dies wird Ihnen erstmalig in Ihrem Leben völlig neue Perspektiven eröffnen. Und Ihre Erfahrungen werden Ihre neuen Programmierungen zusätzlich stärken, so dass Ihnen die

Kontaktaufnahme zu Frauen von Mal zu Mal immer leichter fallen wird. Und wer weiß, auf was für interessante Menschen Sie treffen? Und wer weiß, was sich aus diesen Kontakten so alles ergibt? Möglicherweise, wird sich Ihr komplettes Leben verändern. Alles ist möglich, wenn Sie demnächst Ihre Traumfrau in der Öffentlichkeit ansprechen. Sie werden es erleben. Freuen Sie sich darauf! Nutzen Sie diese Begeisterung und schöpfen Sie noch mal richtig Energie. Nehmen Sie diese Vorfreude zum Anlass, um sich noch mal richtig zu motivieren. Träumen Sie noch mal von Ihrem konkreten Vorhaben. Es wird Ihnen den Schwung verleihen, den Sie in Kürze für den realen Direktkontakt zu der Frau Ihrer Träume benötigen.

## Wie Sie Frauen besser überzeugen können

In den Hauptkapiteln dieses E-Books haben Sie Techniken gelernt, die Sie befähigen und motivieren, dass Sie sich überwinden, Traumfrauen überhaupt offen ansprechen. Damit haben Sie sehr wahrscheinlich bereits Ihr Hauptproblem gelöst, welches Sie in der Vergangenheit in etlichen Situationen daran hinderte, eine schöne Frau anzusprechen. Mit der aktuellen Veränderung Ihrer Denk- und Verhaltensmuster in Punkto „Frauen ansprechen“ haben Sie damit gegenüber der männlichen Konkurrenz einen deutlichen „Wettbewerbsvorteil“. Denn die meisten Männer scheitern exakt an diesen Punkt. Sie werden von ihren destruktiven Kräften abgehalten, eine Frau anzusprechen. Und das Fatale daran ist, dass sie es nicht merken. Und selbst wenn sie es mal auf einen Versuch ankommen lassen und es wagen, eine Frau anzusprechen (vielleicht nach der einen oder anderen Flasche), werden Sie von ihren negativen Kräften so sehr beeinträchtigt, dass es meistens schief geht. Die Folge: Das Selbstbewusstsein verabschiedet sich und ein erneuter Versuch wird in der Folgezeit erstmal nicht unternommen. Stattdessen kaufen sie sich irgendwelche Flirtratgeber und gehen immer

wieder der „Wie-Frage“ nach. Sie fragen sich permanent, mit welchem Megaflirtspruch sie es bloß schaffen könnten, eine Frau anzubaggern. Um Antworten zu erhalten kaufen sie sich ein Flirtbuch nach dem anderen. Damit helfen sie dann zwar der Wirtschaft auf die Sprünge, nicht aber sich selbst. Eine ganze Industrie lebt übrigens sehr gut davon Lösungen zu verkaufen, die es in Wahrheit nicht gibt.

Wie Sie bereits in meinem E-Book erfahren haben, gibt es durchaus Lösungen dafür, dass Sie Frauen spontan ansprechen und dass Sie mit Ihnen direkt in Kontakt kommen. Denn ob Sie eine Frau ansprechen oder nicht, hängt einzig von Ihnen ab und nicht von anderen Dingen. Sie haben es in der Hand, ob Sie es tun oder nicht. Mit Hilfe dieses Buches unterstütze ich Sie dabei. Aber bedenken Sie eines: Es gibt keine Patentlösung dafür, eine Frau tatsächlich „rumzukriegen“. Eine Patentlösung auf die „Wie-Frage“ zu verkaufen ist Scharlatanerie und / oder Abzocke.

Ich schneide dieses Thema deshalb an, weil Sie sich wahrscheinlich die Frage stellen: *„Okay ich bin jetzt in der Lage eine Traumfrau direkt anzusprechen, aber wie genau gehe ich vor? Was sage ich nur?“*

Auch ich biete Ihnen dafür kein Patentrezept. Ich bin jedoch der festen Überzeugung, dass der Versuch, bei einer attraktiven Frau zu landen, zu einem wesentlichen Teil durch das Vorhandensein hemmender Denk- und Verhaltensmustern behindert wird. Wenn ein Mann eine Frau anspricht und gleichzeitig denkt *„Oh Gott, die ist so hübsch, da hab ich Bauerntrommel sowieso keine Chance“*, dann wird er den Mangel an Selbstbewusstsein und Unsicherheit auch garantiert ausstrahlen. Es ist klar, dass dieser Mann null Erfolg bei seiner Aktion haben wird.

Ich erzähle Ihnen das alles so ausführlich, weil ich deutlich machen möchte, dass Sie mit der Abschaffung Ihrer alten Denkweisen und der gleichzeitigen Programmierung der neuen Muster bereits die „Wie-Frage“

maßgeblich entschärft haben. Wenn Sie in nächster Zeit auf eine Frau zugehen, dann sollten Sie z.B. so etwas denken wie *„Oh, die gefällt mir. Weil sie so alleine herumsitzt, hat sie bestimmt Interesse, sich mit mir zu unterhalten“*. Im Vergleich mit dem Mann im oben genannten Beispiel, werden Sie mit dieser inneren Einstellung wesentlich leichter in der Lage sein, sich mit der Frau normal zu unterhalten. Dabei wirken Sie souverän und strahlen Selbstbewusstsein aus. Und genau das wird Ihre Chancen bei Frauen erheblich erhöhen. Mit Ihrer neuen Programmierung sind Sie viel besser in der Lage,

- 1.) Frauen anzusprechen und
- 2.) „normal“ mit ihnen zu reden.

Durch Ihre neuen, positiven Denkmuster werden Sie im Umgang mit Ihrer Traumfrau viel selbstsicherer und lockerer. Sie werden weder Angst haben zu versagen noch befürchten Sie sich zu blamieren. Sie werden mit Ihrem ganz persönlichen Charme auf Frauen zugehen und mit Ihnen unbefangen sprechen, so als kauften Sie beim Bäcker ein paar Brötchen. Wozu brauchen Sie dann noch auswendig gelernte Flirtsprüche oder ähnlichen Unsinn? So etwas benötigen Sie doch beim Brötchenkaufen auch nicht, oder?

Sie benötigen bestimmt keinen Oberlehrer, der Sie an die Hand nimmt und Ihnen jedes Wort vorsagt, wenn Sie auf Ihre Traumfrau stoßen. Sie sind ein erwachsener Mensch und können andere erwachsene Menschen ansprechen. Ich bin sicher, dass tun Sie in Ihrem Leben täglich. Wenn keine destruktiven Kräfte mehr vorhanden sind, die Sie von Ihrer Traumfrau abhalten können, werden Sie mit ihr auch normal reden können. Also verlassen Sie sich lieber auf Ihren eigenen Stil. Nachdem Sie sich neu programmiert haben, werden Sie die Sache schon schaukeln. Hier noch einige wichtige Grundlagen für Ihre erfolgreiche Selbstvermarktung:

## Konzept einer erfolgreichen Eigenwerbung

Nein, keine Sorge. Ich lasse Sie jetzt nicht im Regen stehen. Sie haben sich neu programmiert und sind bestimmt selbstsicher genug, eine Traumfrau anzusprechen. Ich möchte Ihnen dennoch einige Tipps geben, damit Sie vor Ihrem ersten Kontaktversuch optimal vorbereitet sind. Bitte machen Sie sich klar: Sie sind derjenige, der etwas will! Sie möchten einen Kontakt zu einer Traumfrau Ihrer Wahl. Wie Sie wissen, müssen Sie dafür einiges tun. Sie müssen nicht nur an sich arbeiten und Ihre alten Muster durch neue ersetzen, Sie müssen auch sonst alles daran setzen konkurrenzfähig zu sein und zu überzeugen. Das schaffen Sie zwar zum großen Teil durch Ihr natürliches Auftreten. Dennoch gibt es zahlreiche andere Faktoren, mit denen Sie Ihre Chancen erheblich optimieren können.

Vergleichen Sie das Vorhaben „Traumfrau ansprechen“ mit einer Marketingaktion. Sie sind das Produkt, das die Zielgruppe der Traumfrauen ansprechen und überzeugen soll. Bei Marketing oder Werbung handelt es sich in erster Linie um Kommunikation. Man unterscheidet dabei zwischen der verbalen Kommunikation (z.B. wenn Sie Ihre Traumfrau mit Worten ansprechen) und der nonverbalen Kommunikation (z.B. Kleidung, Körpersprache). Daher meine Idee: Schauen wir doch mal den Werbeprofis über die Schulter, wie sie Produkte vermarkten bzw. wie sie mit der Zielgruppe kommunizieren.

## Blick auf das Produkt – Wie fit sind Sie?

Im Mittelpunkt jeder Werbe- und Marketingaktion steht zunächst das Produkt. Hierbei handelt es sich um das Objekt, das verkauft werden soll. Aus diesem Grund ist es wichtig, dass das Produkt für die Zielgruppe einen Nutzen hat bzw. klare Vorteile bietet. Andernfalls findet das Produkt bei der Zielgruppe keinen Absatz. Übersetzt bedeutet das für Sie: Wenn Sie sich für Ihre Präsentation nicht fit machen, werden Sie bei der Zielgruppe der schönen Frauen nicht (gut) ankommen. Gucken wir mal, was das Produkt zu bieten hat und wo wir ggf. etwas aufpäppeln müssen.

## Das einzigartige Verkaufsmerkmal – Ihre Persönlichkeit

In der Werbung spricht man von der USP (Unique Selling Proposition). Die USP ist das einzigartige Verkaufsmerkmal eines Produkts. Es muss stark genug sein, um Konsumenten zum Kauf eines Produktes zu veranlassen. Die Präsentation der Besonderheit und der Einzigartigkeit eines Werbeobjektes muss immer im Mittelpunkt einer Werbebotschaft stehen. So verhält es sich in der Werbung. Jetzt stellt sich die Frage, wie es um Ihre USP bestellt ist. Was ist Ihr einzigartiges Verkaufsargument gegenüber Ihrer Zielgruppe der attraktiven Frauen? Vielleicht Ihre Muskeln? Ihr Auto? Ihr Geld? Ich hoffe nicht, dass Sie eines der genannten Dinge im Ernst als Ihr einzigartiges Verkaufsargument bestimmen wollen. Bevor Sie sich hier festlegen, denken Sie auch an die Zielgruppe. In der Werbebranche wird dazu oft folgender Spruch zitiert: *„Der Wurm muss dem Fisch schmecken, nicht dem Angler“*. Übersetzt heißt das nichts anderes als mal darüber nachzudenken, ob das was Sie für wichtig erachten, auch Frauen toll finden. Vielleicht ist Ihrer

Traumfrau Ihr neues Auto völlig gleichgültig, weil sie sich mehr für Fernreisen interessiert?

Zahlreiche Frauen begeistern sich i.d.R. in dem Maße für Männerthemen wie Männer für Frauenthemen. Gehen Sie davon aus, dass sich Ihre Traumfrau soviel für Ihren Topjob interessiert, wie Sie sich für Ihr Make Up oder Ihre neuen Schuhe begeistern können (sofern Sie diese Details überhaupt wahrnehmen). Ich wette, dass die meisten Frauen einen strammen Männer-Body mit kräftigen Muskeln nicht wirklich bedeutend finden. Auch sehnen sich Frauen nicht wirklich nach einem Mann mit viel Geld oder einem tollen Auto. Frauen finden das alles sicher sehr angenehm, aber Umfragen ergeben immer wieder: wichtig sind ihnen persönliche Werte wie z.B. Geborgenheit, Liebe, Treue, Ehrlichkeit, Einfühlungsvermögen u.s.w.

Wir Männer sind es, die meinen, dass wir Frauen nur mit viel Kohle, dicken Bizeps und schicken Personenbeförderungsfahrzeugen beeindrucken können. Ich sage Ihnen, das ist alles Quatsch. Viele Männer sind Opfer Ihrer Konkurrenzsituation, der Werbeindustrie und Ihrer eigenen Probleme. Viele versuchen mit materiellen Gütern lediglich, Ihre persönlichen Unzulänglichkeiten zu kaschieren oder zumindest zu kompensieren. Mehr ist dazu nicht zu sagen.

In der Überschrift dieses Abschnitts habe ich bereits verraten, womit Sie Frauen wirklich beeindrucken können. Es ist Ihre Persönlichkeit. Jeder hat eine individuelle Persönlichkeit, einen unverwechselbaren Charakter mit zahlreichen positiven wie negativen Eigenschaften. Wenn Sie eine Frau ansprechen und mit ihr ins Gespräch kommen, sollten Sie möglichst Ihre positiven Charaktereigenschaften vorkehren. Welche das sind, müssen Sie allerdings selbst herausfinden. Möglicherweise sind Sie ein guter Zuhörer, ein humorvoller Zeitgenosse oder ein Mensch mit Feinsinn. Finden Sie es heraus. Fragen Sie Ihre Freunde.

Um festzustellen, welche persönlichen Eigenschaften den meisten Frauen gefallen, müssen wir einen kurzen Blick auf die Zielgruppe der Traumfrauen werfen. Die folgende Aufzählung bietet eine Übersicht mit Charaktereigenschaften, die von vielen Frauen geschätzt werden. Gleich dahinter Eigentümlichkeiten, mit denen Sie Traumfrauen garantiert in die Flucht schlagen:

### Blick auf die Zielgruppe: Die Traumfrauen

Persönlichkeitsmerkmale die bei Frauen ankommen:

- Reife
- Zuverlässigkeit
- Verantwortungsbewusstsein
- Einfühlungsvermögen
- Interesse an ihrem Thema
- Treue
- Ehrlichkeit
- Warmherzigkeit
- Gefestigte Persönlichkeit
- Schwächen und Fehler zugeben können
- Bildung/Wissen
- Begabung
- Mut
- Selbstbewusstsein
- Frohsinn/Humor
- Geduld und Zeit haben
- Aktiv sein, Leute mitreißen können
- Selbstkritik
- Nachsichtigkeit
- Gut zuhören können
- Ausgeglichenheit
- Zufriedenheit
- Sozialkompetenz
- Friedfertigkeit
- Sensibilität
- Phantasie

Wenn Sie unbedingt eine Niederlage kassieren möchten, betonen Sie bitte diese Eigenschaften:

- Machotum
- Arroganz
- Überzogene Coolness
- Rücksichtslosigkeit
- Angeberei
- Klugscheißerei
- Neid
- Pessimismus
- Wichtigtuerei
- Engstirnigkeit
- Aggressivität
- Unsicherheit
- Frustriertheit
- Gleichgültigkeit
- Ich-Bezogenheit
- Starrköpfigkeit
- Großmäuligkeit
- Intoleranz

### Noch eine wichtige Produkteigenschaft

Sie lautet Humor! Ohne Heiterkeit geht gar nichts bei Frauen. Bitte merken Sie sich das. So mürrisch und besorgt Sie auch sein mögen, lassen Sie es um Himmels Willen nicht raushängen! Weder verbal noch - nonverbal. Im Gegenteil. Grinsen und strahlen Sie was das Zeug hält – auch wenn Sie noch so miserable drauf sind. Ein ernster Blick, eine sorgenvolle Miene oder eine kritische Bemerkung – all das wird Ihnen Ihre Tour garantiert vermasseln. Zumindest beim ersten direkten Kontakt.

Grundsätzlich, sollten Sie natürlich immer versuchen, auch den Lebensalltag möglichst unbeschwert und optimistisch zu gestalten. Je lockerer und gelassener Sie im Alltag drauf sind, desto positiver wird Ihre Bilanz bei spontanen Erstkontakten sein.

Wie so oft ist es auch in diesem Punkt mal wieder wie in der Werbung. Negative Produkteigenschaften werden nicht erwähnt bzw. schöngeredet und Katastrophen werden unter den Teppich gekehrt. Andernfalls lässt sich ein Produkt nicht verkaufen. Bewerten kann man das, wie man will. Es ändert nichts an der Tatsache, dass sich ein Service-Team mit lächelnden Mitarbeitern besser verkauft als eine miefige Jammer-Truppe mit hängenden Köpfen. Darum empfehle ich allen chronisch schlecht Gelaunten, Nörglern, Depressiven und Schwermütigen dringend die Kapitel 1-4 zur Erlangung einer positiven Grundeinstellung (Umprogrammierung). Nutzen Sie die gleiche Technik und katapultieren Sie sich von Ihrem Tief in eine bessere, positivere Stimmung. Fragen Sie sich einfach: Was zieht mich runter? Legen Sie Ihre destruktiven Kräfte für Ihre schlechte Stimmung offen. Verfahren Sie dabei nach dem gleichen Schema, wie ich es in den Kapiteln beschrieben habe.

Andernfalls sollte zumindest im akuten Notfall (beim Treffen einer Traumfrau), ein Weg gefunden werden, die grämliche Seelenlage vorübergehend gegen Hurrastimmung auszutauschen. Erzählen Sie daher beim ersten Kontakt mit Ihrer Traumfrau bitte nichts von Ihren Alpträumen, von Ihrem fiesen Chef oder von Ihrer miesen Ex-Freundin. Damit verbreiten Sie nicht nur eine negative Atmosphäre, die Gift ist für einen erfolgreichen Kontaktversuch, Sie lassen auch an sich kein gutes Haar. Denn die Dame könnte denken, dass Sie schon bald auch über sie so reden könnten. Also immer recht freundlich und gutgelaunt. Und selbst wenn schon wieder irgendwelche Verrückte den Weltuntergang einleiten - Sie verbreiten Frohsinn und Optimismus beim Zusammentreffen mit Ihrer Traumfrau. Das bringt Ihnen massenhaft Pluspunkte auf der nach oben offenen Sympathieskala. Frauen schätzen Männer mit Humor und Witz, besonders in ernstzunehmenden Lagen. Das lenkt nicht nur vom aktuellen Trübsinn

und vom Elend ab, es vermittelt der Frau vor allem das Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit. Ein Mann, der selbst in bitterernsten Lebenslagen Humor behält, hat offensichtlich Selbstbewusstsein und ist sich seiner sicher. Das kommt an, meine Herren!

Ich rate allerdings davon ab, Witze auswendig zu lernen um komisch zu wirken. Sie sollen sich ja nicht zum Clown machen. Versuchen Sie eine positive Grundhaltung zu erlangen. Tun Sie etwas für Ihre psychische Ausgeglichenheit (z.B. Sport) und versuchen Sie die Dinge in der Welt nicht allzu ernst zu nehmen. Denken Sie immer daran: In spätestens 80 Jahren sind Sie sowieso tot. Es wird kein Hahn mehr nach Ihnen und Ihren wichtigen Themen krähen. Der Globus dreht sich auch ohne Sie weitere Millionen Jahre. Nehmen Sie also weder sich, noch andere Dinge zu wichtig. Dafür ist das Leben zu kurz! Leben und genießen Sie heute! Haben Sie Spaß und begeben Sie sich so oft es geht in eine positive Stimmung.

Wenn es Ihnen beim Zusammentreffen mit Ihrer Traumfrau gelingt, Ihre positive Gemütslage auf sie zu übertragen, werden Sie die besten Chancen haben. Und wenn Sie etwas ernst nehmen wollen, dann bitteschön meine „gutgelaunten Ratschläge“. Andernfalls scheitert die Marketingkampagne „Traumfrau ansprechen“ höchstwahrscheinlich schon aufgrund einer fehlerbehafteten Produktbeschaffenheit.

## Das Design - Die nonverbale Kommunikation

Nachdem die Zielgruppe und das Produkt analysiert und die relevanten Produkteigenschaften hervorgehoben und festgelegt wurden, erfolgen weitere Marketingmaßnahmen. Das fertige Endprodukt bekommt jetzt eine passende (Werbe-) Verpackung. Das Produktdesign muss einerseits der Zielgruppe entsprechen und andererseits zum Inhalt passen. Beides

ist wichtig. Im Klartext: Achten Sie auf Ihr Erscheinungsbild. Es sollte zu Ihrer Persönlichkeit passen, aber auch die Zielgruppe der Traumfrauen berücksichtigen. Denken Sie immer daran: Ihre Traumfrau sieht zuerst Ihre äußere Hülle und nicht Ihren inneren Kern. Durch Ihre optische Erscheinung erhält sie einen ersten, möglicherweise entscheidenden Gesamteindruck von Ihnen. Bedenken Sie, dass Sie mit Ihrer Erscheinung für die Frauen etwas zum Ausdruck bringen. Ihre optische Darstellung ist Teil der gesamten Kommunikation mit Ihrer Traumfrau. Betrachten Sie daher Ihre Verpackung als den nonverbalen Anteil Ihrer Marketingaktion. In Bruchteilen von Sekunden wird sie sich für oder gegen Sie entscheiden. Die Verpackung muss deshalb unbedingt stimmen. Sie können es vergleichen mit den Produkten im Supermarktregal. Wenn die Verpackung den Kunden nicht anspricht, dann kauft er das Produkt nicht (unabhängig von Qualität und Preis). Was für ein toller Hecht Sie auch sein mögen, wenn Sie es verpassen, sich optisch interessant zu präsentieren und Ihr Äußeres vernachlässigen, besteht die Gefahr, dass Sie eine Bruchlandung erleiden. Nachdem Sie gelernt haben, Traumfrauen direkt und spontan anzusprechen, sollten Sie nun auch das Maximale geben, um auch bei ihnen ganz anzukommen. Hier einige Marketing-Grundregeln für eine erfolgreiche Verpackung:

## Körperpflege

### Körper

Wer hätte nicht gerne einen ästhetischen und durchtrainierten Luxuskörper. Aber wie wir bereits wissen, ist es gar nicht notwendig Arnold Schwarzenegger nachzuäffen. Die Frauen mögen auch Männer, die nicht diesem Schönheitsideal entsprechen. Eigentlich eine tolle Nachricht, oder? Es ist vielleicht nicht wichtig, ein Muskelprotz zu sein,

nur sollten Sie wenigsten annähernd irgendetwas anzubieten in der Lage sein, was Sie auch von Ihrer Traumfrau erwarten. Zumindest sollten Sie sich im Rahmen Ihrer Möglichkeiten bemühen, einen vitalen und attraktiven Körper zu präsentieren.

Sie sollten aber nicht nur wegen Ihres Traumfrau-Ziels an einem attraktiven Body arbeiten. Allein aus gesundheitlichen Gründen empfiehlt es sich, auf seinen Körper zu achten. Wenn wir unseren Körper vernachlässigen, rächt er sich auf seine Weise. Krankheiten machen sich breit, und auch optisch verliert der Körper an Attraktivität. Wer ungesund lebt und beispielsweise regelmäßig Fast Food zu sich nimmt, muss damit rechnen, fettleibig zu werden. Wer über einen längeren Zeitraum übermäßig Alkohol konsumiert, altert schneller. Und wer kein Sport treibt, wird nie einen knackigen durchtrainierten Body bekommen.

Ich kann nicht oft genug darauf hinweisen. Kriegen Sie Ihren Allerwertesten hoch und bewegen Sie sich. Reduzieren Sie ganz nebenbei durch körperliche Ertüchtigung Ihre Fettpolster und Ihren Bierbauch (sofern vorhanden). Sollten Sie zu übergewichtig sein, beginnen Sie eine Diät. Quälen Sie sich, es lohnt sich. Sie wissen doch: Ohne Schmerzen keine Freude! Und denken Sie daran, Sie tun es für sich. Wenn Sie einen schönen Körper haben und sich in Ihrer Körperhülle gut fühlen, werden Sie diese Zufriedenheit auch nach Außen transportieren.

### Fingernägel / Fußnägel

Die Pflege von Fingernägeln und Fußnägel wird von vielen Männern gerne vernachlässigt. Dabei werden insbesondere die Fingernägel von „jederfrau“ gründlich geprüft. Die Fingernägel gehören zum Teil des unbedeckten Körpers und dienen Frauen als eines der ersten, wichtigen Bewertungskriterien während des Erstkontaktes. Angekaute Fingernägel, Fingernägel mit Dreck darunter oder lange Fingernägel lassen auf

„Ungepflegtheit“ und „Schludrigkeit“ schließen. Das gleiche gilt natürlich auch für die Fußnägel, wenn Sie im Sommer mit Sandalen unterwegs sind.

### Gesicht

Das erste Körperteil, das Ihre Traumfrau an Ihnen entdeckt und gründlich inspiziert, ist Ihr Gesicht. Aus diesem Grund ist es ratsam, einer täglichen Gesichtspflege nachzugehen. Dabei reicht es nicht, sich einmal morgens ein paar Tropfen Wasser ins Gesicht zu werfen. Frauen sehen anhand kleiner Unreinheiten auf der Haut sofort, ob ein Mann sich richtig wäscht oder nicht. Ihnen ist es vielleicht egal, Frauen hingegen achten sehr darauf! Wenn Sie nur eine Katzenwäsche durchführen, ist die Gefahr von schwarzen Mitessern und roten Pickeln besonders groß. Eine tägliche Gesichtspflege reduziert die Talgproduktion und verhindert hässliche Hautunreinheiten. Mein Tipp: gehen Sie einfach mal zu einem Kosmetiksalon für Gesichtspflege! Lassen Sie sich beraten und ggf. behandeln. Sie werden überrascht sein, was eine gründliche Gesichtspflege aus Ihnen macht. Und genießen Sie sich bloß nicht, weil sie ein Mann sind. Es gibt in der heutigen Zeit sehr viele Männer, die eine Kosmetikberatung aufsuchen. Denken Sie dabei am besten immer an Ihr Ziel.

Zur Gesichtspflege gehört selbstverständlich auch ein gepflegter Bart. Umfragen zufolge mögen die meisten Frauen keine Bärte. Besonders Vollbärte sind nicht angesagt. Letztlich ist das aber auch eine Typfrage. Wichtig ist, dass Ihre Gesichtsbehaarung zu Ihnen passt und Sie Ihren Bart pflegen. Ein ungepflegter Bart stößt Frauen oft ab.

Wie wirkt Ihre Brille? Passt sie überhaupt zu Ihrem Typ? Vermittelt Ihre Brille vielleicht einen unvorteilhaften oder falschen Eindruck von Ihnen (z.B. Streber, Klugscheißer, Langweiler)? Vielleicht lässt Sie Ihre Brille

auch um viele Jahre älter aussehen? Denken Sie darüber nach. Befragen Sie mal Ihre Freunde dazu. Oder begeben Sie sich doch einfach mal wieder in ein Optikergeschäft und schauen sich nach einer neuen Brille um, die Ihre Persönlichkeit noch mehr betont. Vielleicht tauschen Sie Ihr Nasenfahrrad auch einfach gegen Kontaktlinsen ein. So können Sie auf eine Brille verzichten. In allen Optikerläden können Sie Tageslinsen kostenlos ausprobieren.

Oder beheben Sie Ihr Sehproblem endgültig. Durch einen kleinen operativen Eingriff ermöglichen moderne Laserverfahren (Lasik) die totale Korrektur Ihrer Fehlsichtigkeit.

#### Nasen- und Ohrenhaare

Wenn Ihnen die Haare aus Ohren und Nase sprießen, sollten Sie sich einen Nasen- und Ohrenhaarentferner kaufen. Das ist ein kleines Gerät mit großer Wirkung. Es macht sich wirklich nicht gut, wenn Sie Ihre Traumfrau ansprechen und Ihnen währenddessen aus allen Körperöffnungen Haare im Gesicht herumwehen. Einen Nasen- und Ohrhaarentferner bekommen Sie in jeder Drogerie.

#### Mundgeruch

Knoblauchgeruch, Bierfahne oder sonstige unangenehme Gerüche aus Ihrem Mund sind die Flirtkiller schlechthin. Vermeiden Sie unbedingt Mundgeruch. Gewöhnen Sie sich regelmäßige und gründliche Zahnreinigung mit Zahnbürste und Zahnseide an (gegen den Schmutz in den Zahnzwischenräumen). Zusätzlich helfen Mundwässer und atemfrische Kaubonbons. Wer hier patzt, ist selbst schuld.

#### Zähne

Sicher kennen Sie die weißen Zähne von den attraktiven Damen und Herren auf den zahlreichen Werbeplakaten Ihrer Stadt. Die schönen Zähne funkeln uns an, weil wir ein Produkt kaufen oder eine

Dienstleistung in Anspruch nehmen sollen. Orientieren Sie sich daran. Lassen Sie auch Ihre Zähne funkeln, wenn Sie Ihre Zielgruppe anlächeln. Schöne, weiße Zähne stehen für Gesundheit, Vitalität und Pflege. Weiße Zähne ermöglichen ein freundliches Lächeln. Gehen Sie einfach mal zum Zahnarzt und lassen Ihre Zähne bleichen. Durch ein so genanntes Bleaching werden Ihre Zähne strahlend weiß wie die der Stars und Sternchen.

Bei Zahnlücken und Zahnfehlstellungen informieren Sie sich bei Ihrem Zahnarzt über die Möglichkeiten des Zahnersatzes bzw. der operativen Korrekturalternativen. Männer, die das unnötig finden, sollten sich selbst einmal fragen, ob Sie gerne eine Frau mit schwarzen Zähnen und Zahnlücken küssen möchten.

### Frisur

Überprüfen Sie regelmäßig Ihre Haarpracht. Unternehmen Sie etwas gegen fettige Haare, Schuppen und ungepflegte Haare. Ihre Frisur ist Teil Ihres Gesichts und prägt Ihr gesamtes Erscheinungsbild. Denken Sie doch auch einmal über eine neue Frisur nach. Vielleicht steht Ihnen eine andere Haarfarbe besonders gut. Unternehmen Sie etwas gegen die Langeweile und Eintönigkeit auf Ihrem Kopf, sofern Sie das der Fall ist. Ein neuer Haarschnitt oder eine frische Haarfarbe hat bisher noch niemand geschadet. Frauen stehen auf Männer, die etwas für ihre Frisur tun und ihre Haare pflegen. Beeindrucken Sie Ihre Traumfrau mit einem fetzigen Haarschnitt, der zu Ihrer Persönlichkeit passt.

### Schweiß / Körpergeruch

Unangenehme Schweiß- und Körpergerüche sind die Killer eines jeden Flirts. Duschen Sie regelmäßig und besorgen Sie sich Deoroller oder ähnliche Pflegemittel für Achselhöhlen und andere betroffene Körperpartien. Wenn Sie ständig stark schwitzen leiden Sie möglicherweise unter Hyperhidrosis. In diesem Fall sollten Sie ihren Arzt

aufsuchen und nach Lösungen fragen. Hyperhidrosis kann mit Medikamenten und durch einen operativen Eingriff unter Kontrolle gebracht werden.

## Kleidung

Die Kleidungsstücke bedecken den größten Teil des Körpers und fallen somit bei einem Erstkontakt besonders ins Gewicht. Neben dem Gesicht vermittelt vor allem die Kleidung einen ersten Eindruck von Ihnen. Die Bekleidung verrät sehr viel über Menschen. An der Kleidung lässt sich ungefähr einschätzen, welcher Typ Sie sind. Sicher kennen Sie den Spruch „Kleider machen Leute“. Die meisten Frauen (und Männer) ticken genau nach diesem Prinzip. Sie schauen in Ihr Gesicht und auf Ihre Bekleidung. Je nach den persönlichen Präferenzen kann an dieser Stelle bereits eine Art Vorentscheidung fallen. So ist es beispielsweise wahrscheinlich, dass Frauen, die selbst konservative, solide und gradlinige Vorzüge an Menschen schätzen, eher auf Männer mit Anzug und Krawatte reagieren. Frauen, die selbst dem sportlichen Typ entsprechen, werden sich möglicherweise mehr für Männer aussprechen, die in Jeans und Turnschuhen daherkommen. Denken Sie immer daran, dass die Art der Bekleidung dazu führt, dass Frauen auf Ihre charakterlichen Züge schließen.

Vor diesem Hintergrund möchte ich an Sie appellieren: Seien Sie ehrlich zu sich und Ihrer Umgebung. Beginnen Sie nicht, sich zu verkleiden. Versuchen Sie bitte nicht, in Rollen zu schlüpfen, die nicht zu Ihnen passen. Schauen Sie auf Ihre Produkteigenschaften, sprich Ihre Persönlichkeit, und kleiden Sie sich entsprechend.

Wenn Sie es lieben, in Jeans herumzulaufen und nur für Ihre Traumfrau einen Anzug mit Schlips tragen, könnte sich Ihre Verkleidung als Bumerang erweisen. Dadurch dass Sie in diesen Klamotten nicht „zu

Hause“ sind, fühlen Sie sich unwohl und unsicher. Die Folge: Sie wirken auf Ihre Traumfrau unglaublich und nicht authentisch. Glauben Sie mir, Frauen haben da ein feines Gespür. Also lassen Sie die albernen Verkleidungen genauso beiseite wie die auswendig gelernten Witze. Konzentrieren Sie sich stattdessen lieber auf Ihren ganz persönlichen Stil. Denken Sie an Ihre Produkteigenschaften. Sie wissen doch „wo .... draufsteht, sollte auch....drin sein.“

Unabhängig von Ihrem Kleidungsstil ist eines besonders wichtig. Sie sollten gut gekleidet sein und nicht wie ein Landstreicher herumlaufen. Frauen mögen gut bekleidete Männer. Überprüfen Sie daher Ihre Kleidungsstücke auf Flecken, Löcher und Abnutzung. Wechseln Sie Ihre Kleidungsstücke vorsichtshalber häufiger, damit Sie einen frischen Eindruck hinterlassen.

Vielleicht sollten Sie auch ein wenig in eine neue Garderobe investieren. Oftmals merkt man es selbst nicht, dass die vor drei Jahren „neu gekaufte“ Hose schon völlig ausgeleiert aussieht und an Glanz und Farbe eingebüßt hat. Gehen Sie mal wieder richtig shoppen und leisten Sie sich neue Klamotten. Spätestens dann merken Sie den Unterschied! Noch ein Tipp: Frauen sind häufig Schuhfans. Sie legen gesteigerten Wert auf Schuhe und deren Aussagekraft. Vor diesem Hintergrund empfehle ich Ihnen, öfter mal einen prüfenden Blick auf Ihr Schuhwerk zu werfen. Mit abgelaufenen und schmutzigen Schuhen werden Sie bei Ihrer Traumfrau möglicherweise „keinen Schuh in die Tür bekommen“.

## Standortrecherche (Vertrieb)

Aus Marketingsicht ist das Produkt jetzt auslieferungsfähig. Es verfügt über alle Eigenschaften, die bei der Zielgruppe ankommen. Jetzt muss das Produkt nur noch erfolgreich verkauft werden. Um einen reißenden Absatz zu erzielen, ist es notwendig, das Produkt dort anzubieten, wo sich die Zielgruppe auch tatsächlich aufhält. Hierzu erstellen die

Marketingstrategen einen Plan. Sie nennen das Vertriebs- oder Distributionsplan.

Sofern Sie Ihre Ansprech-Methoden nicht für spontane Zusammentreffen mit einer Traumfrau nutzen möchten, erstellen auch Sie einen Plan.

Überlassen Sie nichts dem Zufall und planen Sie Ihren Erfolg bei Traumfrauen. Überlegen Sie einmal in aller Ruhe, an welchen Orten sich die Frau Ihrer Träume aufhalten könnte. Wo Sie Ihr am ehesten begegnen. An welchen Standorten läuft der Typ Frau herum, auf den Sie stehen? Sind es Bibliotheken, Flughäfen oder Nachtclubs? Ist Ihre Traumfrau vielleicht in Fitness-Centern, Diskotheken oder Internet-Cafes anzutreffen? Oder könnte sich Ihre Traumfrau an jedem beliebigen Ort aufhalten? Je enger Sie einen möglichen Aufenthaltsort eingrenzen können, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, die Frau Ihrer Träume anzutreffen.

## Checkliste

Bevor Sie den Ernstfall üben und auf die Frauenjagd gehen, überprüfen Sie bitte noch einmal gründlich, ob Sie alle beschriebenen Kapitel bearbeitet haben. Hier eine Zusammenfassung.

Zutreffendes bitte ankreuzen:

- ☐ Sie haben „auf den Tisch gehauen“ und sind fest entschlossen, keine Traumfrauen mehr an sich vorbeiziehen zu lassen. Sie haben sich entschieden, Ihre Chancen zu nutzen und Ihr Liebesleben aktiv in die Hand zu nehmen.

- O Sie motivieren sich regelmäßig und träumen täglich von der Eroberung Ihrer Traumfrau. Sie festigen die Identifikation mit Ihrer neuen Rolle als „Traumfrau-Kontakter“.
- O Sie halten sich täglich vor Augen, dass das Glück „auf der Straße liegt“. Und Sie wissen, dass es einzig und allein an Ihnen liegt, ob Sie auf die Frauen zugehen oder nicht.
- O Sie treiben regelmäßig Sport, um Ihren Körper in Form zu bringen. Sie halten sich körperlich fit, um einen mentalen Ausgleich herzustellen.
- O Sie haben alle destruktiven Kräfte an sich aufgedeckt, die Sie bisher daran gehindert haben, attraktive Frauen direkt und spontan anzusprechen.
- O Sie haben Ihre hemmenden Denk- und Verhaltensmuster aufgelöst und durch positive Muster ersetzt.
- O Sie konditionieren Ihre neuen Muster täglich drei Mal in der Woche und belohnen sich regelmäßig dafür. (seit mindestens 7 Tagen)
- O Sie haben einen Blick auf Ihre Zielgruppe geworfen und sich mit den Vorlieben und Werten von Frauen beschäftigt.
- O Sie haben gelernt sich in eine lockere, humorvolle Stimmung zu bringen. Sie können abschalten von der Ernsthaftigkeit des Alltags. Sie sind in der Lage, weder sich selbst noch die Welt zu ernst zu nehmen.

- O Sie haben über Ihre negativen und positiven Charaktereigenschaften nachgedacht. Sie haben Ihr Profil gestärkt, indem Sie Ihre persönlichen Stärken betonen.
- O Sie haben an Ihrem Äußeren gearbeitet (Kleidung, Körper, etc.) und fühlen sich mit Ihrem neuen Outfit wie „ein neuer Mensch“.
- O Sie verfügen über einen Plan, der typische Aufenthaltsorte möglicher Traumfrauen aufzeigt.

Sie konnten alle zwölf Punkte ankreuzen? Prima. Dann bitte ich Sie jetzt zum Endspurt ins nächste Kapitel.

Sollten Sie noch nicht alle Punkte erfüllen, arbeiten Sie noch ein wenig an sich. Es ist unbedingt notwendig, alle Teilziele zu erreichen.

Andernfalls besteht die Gefahr, dass Sie nicht optimal vorbereitet sind, Traumfrauen erfolgreich anzusprechen.

## **Kapitel 6 – der sechste Schritt**

### **Let's go – Knüpfen Sie Kontakte!**

Lieber Leser, es ist soweit. Sie verfügen jetzt über alle Fähigkeiten und Eigenschaften, Traumfrauen spontan und direkt anzusprechen. Aus diesem Grund wird es jetzt Zeit, das Gelernte in die Tat umzusetzen. Mir liegt sehr viel daran, dass Sie mit der eingeübten Methode erfolgreich werden. Deshalb möchte ich Sie in diesem Kapitel noch auf einige letzte Details hinweisen, die für Ihre bevorstehenden Aktivitäten und letztlich für Ihren Erfolg bei Traumfrauen wichtig sind.

#### **Planen Sie Abweisungen ein**

Sie werden in Kürze attraktive Frauen ansprechen, und Sie werden Abweisungen erhalten. Ja, Sie haben richtig gelesen. Sie werden Körbe sammeln. Vielleicht haben Sie Glück, und es klappt beim ersten Mal. Möglicherweise aber auch erst beim zehnten oder zwanzigsten Versuch. Ich möchte, dass Sie sich diese Szenarien sehr deutlich vor Augen halten und als normal ansehen. Gehen Sie einfach davon aus, dass Sie abblitzen werden. Es wird der Normalfall werden. Machen Sie sich bitte keine Illusionen, dass Sie mit Hilfe dieser Methode sofort bei jeder Frau landen, die Sie ansprechen. Eine solche Einschätzung wäre vermessen und zudem reichlich egoistisch.

Sehen Sie bitte nicht nur sich selbst und Ihr Ziel. Denken Sie immer auch an die Frauen. Wenn Sie fremde Frauen ansprechen, dann können Sie vorher nicht wissen, was in ihnen vorgeht. Ihre Traumfrau hat es vielleicht gerade sehr eilig, weil Sie zu einem Vorstellungsgespräch muss. Oder sie wird von heftigen Kopfschmerzen geplagt und hat im Moment einfach kein Interesse daran mit Menschen zu kommunizieren.

Es gibt tausende gute Gründe dafür, dass Sie eine Absage kassieren können (darauf gehe ich gleich noch näher ein). Ziehen Sie das bitte alles in Betracht und planen Sie mehrere Zurückweisungen ein!

Ich fordere Sie jetzt nicht auf, Ihren Optimismus aufzugeben. Auch sollen Sie nicht denken „*Ich schaffe es sowieso nicht*“. Im Gegenteil. Ich möchte Sie zu noch mehr Optimismus animieren. Träumen Sie weiter, was das Zeug hält, und motivieren Sie sich, wie ich es in den Kapiteln beschrieben habe. Wenn Sie sich daran halten, können Sie sicher gehen, dass Sie es schaffen werden! Es ist nur eine Frage der Zeit.

Gehen Sie einfach davon aus, dass Sie im schlechtesten Fall vielleicht 50 oder sogar mehr Frauen ansprechen müssen, um erfolgreich zu sein. Habe ich Sie da gerade stöhnen gehört? Warum das? Wenn Sie Ihre Hausaufgaben ordentlich gemacht haben, dürften Sie gar keinen Grund haben zu seufzen. Dann wird es für Sie ein Kinderspiel werden, über 50 Frauen direkt anzusprechen. Sie dürfen allerdings nicht den Fehler begehen und dabei von Ihrem bisherigen Erfahrungsstand ausgehen. Machen Sie sich eines bewusst: Sie verfügen jetzt über Strategien, die Sie früher nicht hatten. Wenn Sie die erste Frau angesprochen haben, werden Sie merken, wie einfach das jetzt ist.

Im Vergleich zu früheren Zeiten besitzen Sie jetzt Motivation, Optimismus und eine gesunde Portion Hemmungslosigkeit. Das sind die entscheidenden Kriterien dafür, dass Sie es überhaupt wagen, auf Frauen zuzugehen. Die genannten Faktoren versetzen Sie erstmalig in die komfortable Lage, attraktive Frauen völlig unverkrampft und ohne Ängste direkt anzusprechen. Es gibt keine negativen Kräfte mehr, die Sie aufhalten, die Frau Ihrer Träume anzusprechen.

Also, nehmen Sie das „Projekt 50+“ gelassen und humorvoll in Angriff und behalten Sie die Gewissheit, dass es auf diese Weise irgendwann klappen wird.

## Suchen Sie sich Dummys

Durch die neue Programmierung der positiven Verhaltens- und Denkmuster müssten Sie in der Lage sein, attraktive Frauen ohne Probleme offen und spontan anzusprechen. Ich empfehle Ihnen jedoch, trotzdem noch ein wenig damit zu warten. Proben Sie doch erstmal Ihre neue Technik bei Frauen, die nicht den Schönheitsidealen Ihrer Traumfrau entsprechen. Kontaktieren Sie Frauen, bei deren Anblick Sie nicht nervös werden. Wählen Sie eine Dummy-Dame, die einigermaßen nett und sympathisch wirkt, und versuchen Sie mit ihr ins Gespräch zu kommen. Quatschen Sie ein wenig mit ihr, und lernen Sie einfach einen neuen Menschen kennen. Wiederholen Sie diese Übung mindestens bei fünf Dummys.

Ich empfehle Ihnen diese Vorgehensweise aus drei Gründen:

1. Möglicherweise sind Ihre neu programmierten Muster noch nicht sehr fest in Ihnen verankert. Sie sind noch labil. Es fällt Ihnen leichter, mit einer Dummy-Dame in Kontakt zu treten als mit der elektrisierenden Frau Ihrer Träume. Durch mehrfache Wiederholungen dieser Dummy-Tests festigen Sie Ihre neuen Muster. Der Übergang zum Ansprechen Ihrer Traumfrau wird fließend erleichtert und später völlig ohne Probleme ablaufen.
2. Da Sie bisher noch keinen realen Erfolg zu verzeichnen hatten (mit Erfolg meine ich, überhaupt eine Frau anzusprechen), fehlt Ihnen im Moment noch die wichtige und verstärkende Kraft, die aus Erfolgreichen Unbesiegbare macht. Der erste Erfolg des Ansprechens einer fremden Frau (Dummy-Frau), wird Sie zusätzlich motivieren.

3. Sie erhalten Gelegenheit, Ansprechtaktiken und Small Talk zu üben, bevor Sie ins kalte Wasser springen und auf Ihre Traumfrau stoßen.

Und nebenbei lernen Sie vielleicht ein paar liebe Frauen kennen, die auch noch jede Menge süße Freundinnen haben.....☺

## Grundregeln beim Kontaktaufbau

Das vorliegende E-Book beinhaltet den Schwerpunkt, Männern eine Methode zu vermitteln, die dabei hilft sich zu überwinden, eine Traumfrau direkt und spontan anzusprechen. Die Frage des richtigen Kontaktaufbaus ist jedoch nicht das Schwerpunktthema dieses Buches. Nicht nur aus diesem Grund beschränke ich mich hinsichtlich Flirttipps auf grundsätzliche Regeln. Wenn Sie glauben, dass es ein Buch mit Universallösungen gibt, muss ich Sie enttäuschen. Jede Flirt-Situation ist einmalig. Und die Akteure sind Individuen, die auf jede Situationen unterschiedlich reagieren. Deshalb gibt es, wie bereits mehrfach erwähnt, kein Patentrezept dafür. Aus diesem Grund, können Sie die meisten Flirtratgeber auch getrost vergessen. Dennoch möchte ich Ihnen noch einige zusätzliche Tipps zum erfolgreichen Kontaktaufbau an die Hand geben:

### Humor / Freundlichkeit

Sicher kennen Sie das Gefühl. Sie haben einen guten Tag, weil etwas Schönes passierte. Sie tanzen bei der Arbeit und springen jubelnd durch die Straßen. Sie sind übergücklich und total euphorisch. Dabei stellen Sie fest, wie Sie andere Menschen mit Ihrer fantastischen Laune

anstecken. Gleichzeitig sind Sie überrascht, wie freundlich die Leute zu Ihnen sind und wie easy alles abgeht. Die Welt liegt Ihnen zu Füßen.

Genauso oder zumindest so ähnlich sollte es sein, wenn Sie die Frau Ihrer Träume sehen. Vergessen Sie nicht „gut drauf“ zu sein! Denken Sie bitte an das vorige Kapitel und erinnern Sie sich daran, wie wichtig es ist, humorvoll zu sein. Versuchen Sie sich von den anderen Menschen um Sie herum durch Ihre positive und freundliche Ausstrahlung abzuheben (angesichts der vielen langen Gesichter in unseren Dörfern und Städten, ist das für Sie ein Klacks). Hierdurch fallen Sie Ihrer Traumfrau sofort angenehm auf. Allerdings sollten Sie es auch nicht übertreiben, denn sonst machen Sie sich noch zum Deppen.

Dieser Ratschlag hört sich vielleicht ein wenig banal an. Aber glauben Sie mir. Es öffnen sich sämtliche Tore für Sie, wenn Sie Ihre Aktionen mit einer unbeschwerten, freundlichen Grundhaltung und guter Laune angehen. Die meisten Menschen haben das Lächeln regelrecht verlernt bzw. verloren. Sie blicken misstrauisch, traurig oder aggressiv. Darum mein Tipp: Lernen Sie, vom Ernst des Lebens abzuschalten. Arbeiten Sie an Ihrer guten Laune und machen Sie sich das Leben so einfach wie möglich. Sie werden Ihren Spaß daran haben. Gleichzeitig werden Sie Ihre Chancen bei Traumfrauen drastisch erhöhen.

### Körpersprache

Gute Laune und Ausgeglichenheit sind wirklich absolute Voraussetzungen für erfolgreiche Kontakte. Vergessen Sie nicht, dass Ihre Körpersprache Ihre seelische Verfassung verrät. Die nonverbale Sprache des Körpers ist ein Spiegelbild der inneren Verfassung. Je ausgeglichener Sie also sind, desto positiver werden Sie sich Ihrer Traumfrau nonverbal mitteilen. Ich möchte in diesem Zusammenhang an den Tipp im Kapitel 2 erinnern. Sorgen Sie für körperliche Fitness. Mit einer offenen und natürlichen Körperhaltung sammeln Sie wertvolle

Pluspunkte, ohne Ihrer Traumfrau überhaupt ein einziges Wort mitzuteilen. Eine entspannte Körpersprache ist sozusagen der Schlüssel zum Erstkontakt. Durch ein relaxtes Auftreten werden Sie die Blicke der Frauen automatisch auf sich lenken.

### Blickkontakt

Aufgrund Ihrer positiven Ausstrahlung wird Sie Ihre Traumfrau wahrscheinlich schnell registrieren. Behalten Sie Ihre Traumfrau immer im Blickwinkel. Möglicherweise schaut sie kurz zu Ihnen herüber. Versuchen Sie kurz ihre Blicke aufzufangen. Zögern Sie einen Moment während des Blickkontaktes und zwinkern Sie ihr freundlich und dezent zu. Und ganz wichtig: Lächeln Sie dabei! Machen Sie bitte nicht den klassischen Flirt-Fehler, indem Sie Ihren Blick verschämt und verschüchtert zur Seite abschweifen lassen. In diesem Moment hätten Sie das Spiel verloren. Wenn Sie wegschauen, zeigen Sie, dass Sie nicht selbstbewusst sind. Werden Sie stattdessen besser aktiv. Winken Sie Ihr kurze Zeit später unaufdringlich zu. Wenn sie zurückwinkt, haben Sie schon fast gewonnen.

Ich möchte Ihnen empfehlen, nicht draufgängerisch zu sein. Sie sollten nicht versuchen, die Blicke Ihrer Traumfrau durch unentwegtes Anstarren zu erzwingen. Und versuchen Sie auch nicht, krampfhaft-künstlich zu lächeln.

Für den Fall, dass sie nicht zu Ihnen aufblickt, bleiben Sie cool. Hierfür kann es viele Ursachen geben, z.B.:

- Sie sind ihr nicht aufgefallen.
- Sie ist heute nicht so selbstbewusst und schaut lieber auf den Boden.
- Sie ist nicht wirklich sicher, wie sie Ihr Zwinkern deuten soll und entschließt sich zum Rückzug.

- Sie hat Sie bemerkt und ist total aufgeregt, aber zu feige zu flirten (denken Sie daran, dass es auch Frauen gibt, die Sie attraktiv finden).
- u.s.w.

Diese kleine Auswahl an Beispielen verdeutlicht, dass es durchaus Gründe geben kann, weshalb Ihre Traumfrau nicht zu Ihnen Blickkontakt aufnimmt. Es bedeutet also nicht zwangsläufig, dass sie Sie von vornherein ablehnt. In diesem Fall sollten Sie zum frontalen Angriff übergehen und Sie direkt ansprechen. Was haben Sie groß zu verlieren?

#### Traumfrauen ansprechen

Es liegt natürlich auf der Hand, dass ein intensiver Blickkontakt eine optimale Vorlage darstellt, um mit einer Dame in Kontakt zu treten. In diesem Fall hätten Sie den Fuß schon halb in der Tür. Das Ansprechen wäre dann ein relativ einfacher Schritt. Schwieriger sieht es dagegen aus, wenn der Blickkontakt nicht erfolgt. Hier bleibt entweder die Möglichkeit, noch an einer Vorlage für einen Blickkontakt zu feilen oder wie erwähnt die Alternative des direkten Ansprechens.

Welche Situation auch immer eintritt, unbedingt zu berücksichtigen ist:

- a.) Die Situation der Frau
- b.) Ihre Präsentation

#### Die Situation der Frau:

In diesem E-Book haben Sie gelernt, Ihre Persönlichkeit zu reflektieren. Sie konnten Ihre hemmenden Denk- und Verhaltensmuster aufdecken und sogar in positive Muster verwandeln. Jetzt sind Sie in der Lage, Frauen direkt und spontan anzusprechen. Damit sind Sie im Besitz einer Fähigkeit, die nicht allen Menschen eigen ist. In diesem Zusammenhang sollten Sie bedenken, dass auch Ihre Traumfrau, aufgrund Ihrer

Erziehung oder Lebenserfahrungen, bestimmte Denkmuster in sich trägt. Auch sie hat sehr wahrscheinlich destruktive Kräfte, die sie hemmen bzw. verhindern, Kontakt mit einem fremden Mann zuzulassen bzw. aufzunehmen. Was für Sie gilt, gilt auch für Andere. Auch Traumfrauen kochen nur mit Wasser.

Ich möchte Sie deshalb auffordern, darüber nachzudenken. Überlegen Sie doch mal, welche hemmenden Muster eine Frau davon abhalten könnte, unbeschwert und locker mit einem flirtfreudigen Mann umzugehen. Möglicherweise sind die einengenden Denkmuster sogar identisch mit Ihren. Hier das Ergebnis einer kleinen Umfrage bei einigen befreundeten Frauen:

- Sie hat gelernt, sich grundsätzlich misstrauisch und kritisch gegenüber Fremden zu verhalten (insbesondere gegenüber fremden Männern).
- Ihre Mutter lehrte sie, dass sich ein Mädchen nicht auf offener Straße billig anquatschen lässt („Das ist unanständig“).
- Aufgrund unglücklicher Erfahrungen ist sie sich sicher, dass Sie ein dahergelaufener Straßenköter sind, der sich mal eben sexuell bedienen möchte und keine ernsthaften Absichten verfolgt.
- Die Tatsache, dass es überhaupt keinerlei Beziehungs-Basis für einen persönlichen Kontakt gibt (beispielsweise auf offener Straße), schließt für sie einen Kontakt generell aus. Wären Sie in Ihrem Sportverein, wäre die Lage anders.
- Sie hat schon zahlreiche, für sie sehr peinliche Flirt-Situationen erlebt. Da Sie selbst sehr unsicher ist, versucht Sie, solchen Situationen möglichst umgehend zu entkommen.

Fazit: Leider sind Sie als Fremder nicht in der Lage, diese Muster sofort zu ändern, wenn Sie Ihrer Traumfrau begegnen. Dennoch müssen Sie damit rechnen, dass die genannten und evtl. andere Muster dazu

beitragen, Sie ins offene Messer laufen zu lassen. Was können Sie also tun? Sie könnten Vorsorge treffen und überlegen, wie Sie diese allgemeinen und auf viele Frauen zutreffenden Muster mit einem geeigneten Verhalten in der Ansprech-Situation unterbrechen oder wenigstens entkräften. Versuchen Sie dazu, für jedes Muster Verhaltensweisen zu entwickeln, die ihr das Gegenteil von dem beweisen, was sie aufgrund ihrer Muster wahrscheinlich denkt. Beispiel:

Häufiges Muster: Sie empfindet es generell als unanständig, Fremde anzusprechen bzw. von Fremden angesprochen zu werden.

Unterbrechung des Musters: Sie machen ihr ein spontanes (aber dezentes) Kompliment. Für Ihre Traumfrau ist das Kompliment ein bestätigendes Signal und somit eine positive Erfahrung (eine Art Gewinn), das sie von einem Fremden empfängt. Hierdurch wird ihre bisherige Ansicht (Fremde / unanständig) positiv widerlegt. Sie machen sich damit umso interessanter.

Das ist das einzige Mittel, das Sie dagegen einsetzen können. Ob es wirklich wirkt, bleibt abzuwarten. Es ist zumindest mit der Option behaftet, die bestehenden Vorurteile einiger Damen zu schwächen. Gleichzeitig laufen Sie damit nicht Gefahr, den vorhandenen, typischen Denkweisen zu entsprechen. Ich finde, das allein ist ein sehr wichtiger Beitrag, um Ihre Chancen noch weiter zu erhöhen.

Ihre Präsentation:

Ein weiterer entscheidender Punkt beim Ansprechen von fremden Frauen ist der Teil, den Sie selbst gestalten können und zu verantworten haben. Es geht um Ihre Präsentation vor Ihrer Traumfrau. Es geht darum „wie“ Sie sich beim Ansprechen Ihrer Traumfrau am effektivsten darbieten. Hierbei hilft es darüber nachzudenken, welche grundsätzlichen

Bedingungen sie bei einer potenziellen Ansprech-Situation erfüllen sollten. Mein Tipp: Versuchen Sie bitte einmal, eine Flirtsituation mit den Augen einer Frau zu betrachten. Versetzen Sie sich in ihre Lage. Sie sind jetzt die Traumfrau! Sie fahren U-Bahn, gehen spazieren oder tanzen in der Disco. Während dieser Aktivitäten bemerken Sie, wie Ihnen unbekannte Männer Blicke zuwerfen. Dann und wann nähern sich Ihnen auch schon mal Typen und versuchen mit Ihnen ins Gespräch zu kommen. Meine Frage an Sie: Welche allgemeinen Voraussetzungen müsste der Mann, der Sie anspricht, erfüllen, damit Sie sich in seiner Gegenwart wohl fühlen? Schreiben Sie doch einfach mal ein paar Stichworte dazu auf ein Blatt Papier. Hier die Antworten, die auf meinem Zettel stehen:

- Er müsste freundlich und sympathisch sein.
- Er müsste zuvorkommend sein.
- Er sollte locker und witzig sein.
- Er sollte nicht zu forsch sein.
- Er sollte mich nicht unter Druck setzen.
- Er sollte keine unangenehme (peinliche) Situation herbeiführen.
- Er sollte respektvoll mit mir umgehen.
- Er sollte souverän und selbstbewusst auftreten.
- Er sollte ernsthaftes Interesse an mir bekunden.
- Er sollte mich nicht berühren.
- Er sollte mich nicht vor anderen Leuten in Verlegenheit bringen.

Vielleicht können Sie die Liste noch sinnvoll ergänzen. Es handelt sich bei den aufgeführten Stichpunkten lediglich um allgemeine Beispiele, die auf viele Menschen zutreffen. Leider (oder zum Glück) können wir nicht in andere Menschen hineinschauen und uns ein differenzierteres Bild einzelner Personen machen. So bleibt Ihnen einzig übrig, wenigstens diese grundsätzlichen Regeln zu berücksichtigen, wenn Sie sich die Frau

Ihrer schlaflosen Nächte nähern. Ich bin mir sicher, dass Sie mit dieser Vorgehensweise nochmals ein ganzes Stück weiterkommen werden. Orientieren Sie sich in jedem Fall an folgendem Grundsatz:

### **Die Traumfrau muss sich in Ihrer Gegenwart wohl fühlen!**

Nachdem Sie durch Ihre Anwesenheit das Herz Ihrer Traumfrau bereits mit Sonne geflutet haben, sprechen Sie Ihre Traumfrau direkt an. Denken Sie daran: Bisher waren Sie für die Frau Ihrer Träume ein unbeschriebenes Blatt. Es gab bisher keinerlei Beziehung zwischen Ihnen und der Frau. Das zu ändern haben Sie jetzt in der Hand. Überlegen Sie nicht lange hin und her, tun Sie es einfach. Sie haben nichts zu verlieren. Sprechen Sie Ihre Traumfrau an. Verwenden Sie ein freundliches „Hi“ oder „Hallo“ und dann....

Ich empfehle Ihnen, sich beim Ansprechen auf die jeweilige Situation vor Ort zu beziehen. Fragen Sie Ihre Traumfrau einfach etwas, das zur Situation passt, in der Sie und Ihre Traumfrau sich gerade befinden. Wenn Sie beispielsweise im Supermarkt nebeneinander an der Käsetheke stehen, dann könnten Sie beispielsweise Bezug auf eine Käsesorte nehmen und eine Empfehlung von ihr einholen, wie z.B. *„Sorry, weißt Du wie diese Käsesorte schmeckt?“* Ich hatte mir eigentlich vorgenommen, keine Beispiele für Flirtsprüche zu bringen. Aus diesem Grund belasse ich es auch bei diesen einem. Vergessen Sie Standardsprüche, die andere Ihnen vorkauen. Setzen Sie auf die aktuelle Situation und auf Ihre eigene Kreativität. Die Qualität Ihres spontanen Flirtspruchs ist zunächst sekundär. Wichtig ist, dass Sie mit ihr ins Gespräch kommen. Zum lockeren Kontaktaufbau sollten Sie deshalb situationsbezogene Fragen oder Bemerkungen anbringen. Was genau Sie sagen, entscheiden Sie je nach Lage der Dinge vor Ort selbst.

Bei Fragen gilt grundsätzlich: Keine geschlossenen Fragen. Die Frau Ihrer Träume sollte Sie nicht mit einem einfachen „Ja“ oder „Nein“ abspeisen können. Stellen Sie die Frage so, dass sie gezwungen ist, mehr zu erzählen. Beispiel:

Falsch (geschlossene Frage)

Er: „*Kann ich Dich kennen lernen?*“

Sie: „*Nein*“

Richtig (offene Frage)

Er: „Entschuldige, dass ich Dich anspreche. Ich kenn mich hier nicht so gut aus. Wo finde ich hier in der Gegend trendige Klamottenläden?“

Sie: „Ja, da muss ich mal überlegen, Also es gibt auf der Liebigstraße Ecke Müllertrasse einen super Laden mit sehr ausgefallenen.....“

Mit der Antwort aus der offenen Fragetechnik bietet sie Ihnen wiederum eine erneute Gesprächsvorlage. Mit dem Einstieg einer offenen Frage, binden Sie Ihre Traumfrau an die Unterhaltung. Das gleiche gilt bei einer Bemerkung. Bringen Sie Ihre Anmerkung leicht provozierend an, so dass Ihre Traumfrau schon fast gezwungen ist, darauf mit einem vollständigen Satz zu reagieren.

Eine andere Möglichkeit bietet die personenbezogene Ansprechtechnik. Dabei heben Sie irgendein Detail an Ihrer Traumfrau besonders hervor und loben bzw. bewundern es. Ich nenne diese Variante hier bewusst an zweiter Stelle, weil Sie sehr risikobehaftet ist. Zu schnell können Sie dabei in ein Fettnäpfchen treten. Sie könnten als „Schleimer“ negativ auffallen. Oder genauso fatal: Sie verletzen Ihre Traumfrau mit einer Anmerkung zu einem bestimmten Körperteil. Möglicherweise erwischen Sie dabei ungeschickter Weise auch noch ihre Problemzone. Sie können sich ausmalen, dass so etwas schnell nach hinten losgehen kann. Darum kommentieren Sie Details, die unverfänglich sind, und lassen Sie

Körperteile am besten außen vor. Nehmen Sie ihre schöne Haarspange, ihre Uhr oder Ihre gute Laune zum Anlass eines Eröffnungsgesprächs. Wichtig ist dabei natürlich, dass Sie ihr ein oder mehrer (dezente) Komplimente unterbreiten. Frauen mögen das sehr. Aber tragen Sie bitte nicht zu dick auf. Frauen haben ein feines Gespür dafür, ob jemand ein Kompliment ernst meint oder nicht. Wenn Sie hierbei auffliegen, können Sie einpacken. Übrigens: Seien Sie darauf vorbereitet, dass Ihre Traumfrau schlagfertig ist. Rechnen Sie daher immer mit einem zweiten Satz bzw. mit der Fortsetzung der Unterhaltung. Viele Männer meinen immer noch, dass Sie eine Traumfrau mit nur einem Flirtspruch anbaggern könnten.

Behalten Sie immer den Grundsatz "Die Traumfrau muss sich in Ihrer Gegenwart wohl fühlen" im Auge. Ein sehr wichtiger Aspekt ist hierbei die Gewährung einer Rückzugsmöglichkeit. Jede Art von Druck oder Zwang, den Sie durch Ihre Flirtaktivitäten ausüben, widerspricht dem oben genannten Grundsatz. Vermeiden Sie, Ihre Traumfrau zu etwas zu bewegen, das Sie vielleicht gar nicht möchte. Drücken Sie beispielsweise nicht so auf die Tube nach dem Motto „Ich bin notgeil, los komm mit“. Unter welchem Druck Sie auch immer stehen, machen Sie nicht den Fehler und bedrängen Sie Ihre Traumfrau. Denken Sie langfristig, und bleiben Sie geduldig und gelassen.

Denken Sie daran, dass zu einem erfolgreichen Flirt immer zwei Personen gehören. Beide Seiten sollten aus freien Stücken die Unterhaltung führen. Unterlassen Sie es, die Frau sofort nach ihrer Telefonnummer zu fragen. Sie kommen sympathischer rüber, wenn Sie sich an dieser Stelle etwas zurückhaltender präsentieren. Wenn Sie ein ernsthaftes Interesse an Ihnen bekundet, wird Sie schon von sich aus Ihre Nummer rausrücken. Laden Sie die Angebotete nicht gleich zum Essen ein. Hierdurch könnte der Eindruck bei ihr entstehen, dass Sie sie

bestechen bzw. kaufen wollen. Frauen wollen später nicht das Gefühl haben, dass sie irgendetwas „zurückzahlen“ müssen. Versuchen Sie die Frauen also nicht, mit derartigen Methoden an sich zu binden. Nutzen Sie dazu lieber Ihren Witz, Ihren persönlichen Charme und eine gewisse Portion Zurückhaltung.

Sollte die Traumfrau regelmäßig Ihren Weg kreuzen (z.B. bei der Arbeit, an der Bushaltestelle, beim Bäcker), dann sollten Sie nicht gleich beim ersten Mal alles übers Knie brechen. Versuchen Sie, bei jedem weiteren Zusammentreffen die Bindung auszubauen.

Wenn die Gefahr besteht, die Schöne für immer aus den Augen zu verlieren, fragen Sie zurückhaltend und höflich nach der Möglichkeit eines Wiedersehens (z.B. „*Sehen wir uns wieder?*“).

Spätestens jetzt werden Sie feststellen, ob tatsächliches Interesse bei ihr besteht. Vielleicht gibt sie Ihnen sogar ihre Handynummer. Sollten Sie den Eindruck haben, dass Sie erfolgreich waren, können Sie auch Ihre Telefonnummer anbieten. Allerdings sollten Sie damit bis zum Schluss warten (z.B. wenn Sie den Eindruck haben, dass sie daran nicht denkt und die Gefahr besteht, sie aus den Augen zu verlieren).

Wenn Sie sich intensiver mit Lösungen der zwischenmenschlichen Kommunikation beschäftigen wollen, dann möchte ich Ihnen einen psychologischen Klassiker ans Herz legen. In „Miteinander Reden“ von Friedemann Schulz von Thun (Rowohlt Taschenbuchverlag), erfahren Sie sehr viele nützliche Tipps zum Thema Kommunikationstechniken.

Und jetzt erinnere ich Sie noch einmal daran: Vergessen Sie nicht den Witz bei der Sache. Betrachten Sie die Flirtaktion als ein Spiel. Je ernster Sie an die Sache herangehen, desto weniger erfolgreich werden Sie sein. Und noch ein Hinweis: Versteifen Sie sich bloß nicht auf die eine Frau! Verschwenden Sie nicht wertvolle Zeit Ihres Lebens damit,

eine bestimmte Frau rumzukriegen. Wenn es nicht klappt, vergessen Sie es einfach und starten Sie durch zu neuen Ufern. Beginnen Sie anderswo ein neues Spiel. Das Leben ist zu kurz für Zeitverschwendungen. Die Welt ist voll mit hübschen, netten und adretten Traumfrauen. Und eine davon wird bald an Ihrer Seite stolzieren. Vorausgesetzt, Sie befolgen meine Ratschläge.

## Übersicht: Do's und dont's

Hiermit kommen Sie bei Traumfrauen an:

- ✓ Komplimente
- ✓ Lob
- ✓ Bewunderung / Anerkennung
- ✓ Interesse bekunden
- ✓ Witz
- ✓ Rückzugsmöglichkeit lassen
- ✓ Ausreden lassen
- ✓ Zuhören
- ✓ Gemeinsame Interessen herausfinden und offen legen
- ✓ Aufmerksamkeit (Details merken wie z.B. Augenfarbe, Armband, Erzähltes)
- ✓ Rat einholen (macht sich gut)
- ✓ Gefühle und Einfühlungsvermögen zeigen
- ✓ Anteilnahme und Sorgen teilen
- ✓ Spannendes und Interessantes erzählen
- ✓ über persönliche Dinge Reden
- ✓ Zurückhaltung
- ✓ Respekt entgegenbringen
- ✓ Kreativität bei der Gesprächsführung

- ✓ Offene Fragen (die die Gesprächspartnerin wenn möglich zu einer ausführlicheren Antwort motivieren sollte)
- ✓ situationsbezogene Fragen / Bemerkungen
- ✓ personenbezogene Fragen / Bemerkungen
- ✓ schlagfertig sein
- ✓ Spontaneität
- ✓ Freundlichkeit / Lächeln

#### Tabus:

- ✓ Obszöne Gesten
- ✓ (unsittliche Berührungen
- ✓ Standard-Flirtsprüche
- ✓ an ihr vorbeireden
- ✓ alles besser wissen (Klugscheißerei)
- ✓ Sie erzählen nur über sich.
- ✓ Monologe (langweilen)
- ✓ Kränkungen jeder Art und Weise
- ✓ Schleimerei (überzogene Komplimente)
- ✓ Sie lästern über andere Menschen.
- ✓ Sie sind zu verbissen.
- ✓ ständiges Widersprechen
- ✓ Rechthaberei
- ✓ Großkotzigkeit (Wichtigtuerei)
- ✓ Angeberei
- ✓ Sie reden ohne Punkt und Komma.
- ✓ nicht ausreden lassen
- ✓ Sie reden gar nicht (Schweigsamkeit).
- ✓ Geschlossenen Fragen, die mit „Ja“ oder „Nein“ beantwortet werden können
- ✓ Desinteresse

- ✓ Sie wirken nicht selbstbewusst.
- ✓ sofort zum Essen einladen
- ✓ nach der Telefonnummer fragen
- ✓ sexistische Sprüche (z.B. über Po oder Brüste)
- ✓ billige und direkte Anmachsprüche wie „Hi Süße, wie wär’s mit uns beiden“ oder „Ich liebe Dich, willst Du mit mir gehen?“
- ✓ Zustecken einer Visitenkarte (es sei denn, Sie fragt danach)
- ✓ übertriebene und sentimentale Liebeserklärungen
- ✓ von der Ex-Geliebten erzählen
- ✓ ihren Namen vergessen
- ✓ mit der Tür ins Haus fallen und zu forsch sein
- ✓ Forderungen stellen
- ✓ Unhöflichkeit
- ✓ Unsensibilität
- ✓ Einfallslosigkeit
- ✓ Trunkenheit
- ✓ Fachidiotie
- ✓ zu Beginn ernste Themen anreißen (z.B. Politik, Geschichte, Technik, etc.)

Ich möchte Sie jetzt dazu ermuntern, loszugehen und die erste Traumfrau oder eine Dummy-Frau anzusprechen. Sammeln Sie Ihre erste positive Erfahrung, indem Sie eine Frau Ihrer Wahl ansprechen.

## **Kapitel 7 – der siebte Schritt**

### **Mit Misserfolgen umgehen**

Die meisten erfolgreichen Menschen haben einen steinigen und harten Weg hinter sich. Sie wissen, dass dem Erfolg zahlreiche Misserfolge vorangehen. Wer Erfolg haben möchte, der muss bereit sein Niederlagen einzustecken und Schmerzen in Kauf zu nehmen. Dabei ist es völlig gleichgültig, auf welchem Gebiet Sie Erfolg anstreben.

Ich habe in meinem E-Book mehrfach darauf hingewiesen, dass Sie Misserfolge beim Kontaktaufbau zu Traumfrauen einplanen müssen.

Aber vergessen Sie dabei eines nicht. Erfolgreich sind Sie bereits, wenn Sie die Methode dieses E-Books umgesetzt und eine oder mehrere Frauen angesprochen haben. Betrachten Sie es als Erfolg, dass Sie die Initiative ergriffen haben und auf die Traumfrau zugegangen sind. Ihr Hauptproblem war es bisher, dass Sie sich nicht trauten, attraktive Frauen direkt anzusprechen. Das haben Sie jetzt geändert. Mit jeder Frau, die Sie ansprechen, verzeichnen Sie einen persönlichen Sieg.

Dabei sollten Sie das Ergebnis Ihres Flirtversuchs nicht überbewerten. Egal ob die Frauen auf Ihre Kontaktversuche positiv oder negativ reagieren. Entscheidend ist zunächst nur, dass Sie ohne größere psychische Widerstände auf Frauen zugehen können. Sobald Sie ihren ersten Versuch hinter sich haben, belohnen Sie sich wie im Kapitel 4 beschrieben (Konditionierung). Und selbst, wenn Ihnen die Frau eine Ohrfeige verpasst (um mal den schlimmsten Fall anzunehmen): Belohnen Sie sich dafür, dass Sie die Frau angesprochen haben. Halten Sie sich vor Augen, dass Sie etwas vollbracht haben, das viele andere Männer nicht können. Belohnen Sie sich, indem Sie sich etwas

Schönes kaufen oder sich ein leckeres Essen gönnen. Anschließend setzen Sie Ihre Traumfrau-Kampagne fort. Die ersten Erfolge werden Sie zu weiteren Aktionen beflügeln. Die Gesetzmäßigkeit der Bekräftigung wird Ihre neuen Programmierungen nachhaltig festigen (Konditionierung) und Sie zu weiteren Kontakt-Aktivitäten motivieren. Nach einigen Versuchen werden Sie feststellen, wie einfach es ist, Frauen anzusprechen. Bei jedem Kontakt werden Sie Ihre persönliche Flirtstrategie üben und optimieren können. Hierdurch werden Sie von Mal zu Mal routinierter und abgeklärter. Gleichzeitig wächst die Gewissheit, dass Sie kurz davor sind, Ihre Traumfrau kennen zu lernen. Dafür muss Ihnen jetzt nur noch „die Richtige“ über den Weg laufen.

## Nicht persönlich nehmen

Viele Männer nehmen Abweisungen von Frauen sehr persönlich. Ihr Selbstwertgefühl bekommt einen heftigen Knacks. Und das bleibt leider nicht immer ohne Folgen. Das „harte Geschlecht“ traut sich nach einer Zurückweisung oft keinen neuen Kontaktversuch mehr zu. Die meisten Männer möchten danach nicht weiter enttäuscht werden.

Enttäuschungen sind oft das Resultat zu hoher Erwartungen. Aus diesem Grund habe ich Sie bereits davor gewarnt, davon auszugehen, dass jeder Flirtversuch ein Erfolg wird. Schrauben Sie Ihre Erwartungen zurück und backen Sie kleinere Brötchen. Glauben Sie mir, so kommen Sie schneller an Ihr Ziel. Legen Sie sich nicht selbst Steine in Weg, über die Sie später stolpern. Sehen Sie Ihre Flirtaktionen als lockere Spielchen und nicht als den höllischen Ernst des Lebens.

Sollten Sie also eine Abweisung erhalten, nehmen Sie es um Himmels Willen niemals persönlich. Finden Sie sich damit ab, dass nicht alle Frauen auf Sie stehen. Sie mögen schließlich auch nicht jede Frau. Das ist das normalste der Welt. Es gibt zehntausend Ursachen für mögliche

Zurückweisungen von Frauen. Und alle diese Gründe müssen nichts mit Ihrer Person oder Ihrem Verhalten zu tun haben. Beispiele:

- Sie hat einen Freund.
- Sie ist lesbisch.
- Sie ist gesundheitlich nicht gut drauf, z.B. weil sie ihre Tage hat.
- Sie hat es eilig, weil Sie einen sehr wichtigen Termin bei Ihrem Chef wahrnehmen muss.
- Sie hat einen Todesfall in der Familie zu verkraften.
- u.s.w.

Diese Liste ließe sich ohne Ende fortsetzen.

Ich möchte Ihnen im Falle einer Abweisung raten, diese zu akzeptieren. Verabschieden Sie sich bei der Dame höflich wie ein Gentleman und ziehen Sie von dannen. Auch wenn es Ihnen schwer fallen mag, finden Sie sich einfach damit ab, dass Sie nicht zum Kreis der Auserwählten gehören. Jammern Sie nicht herum, sondern halten Sie die Augen auf und suchen Sie sich ein neues Ziel. Blicken Sie nach vorne. Und denken Sie immer an folgende Tatsache: Die Welt ist voll mit faszinierenden Frauen, die Ihren Vorstellungen entsprechen. Machen Sie diese Traumfrauen ausfindig und versuchen Sie es erneut.

Und noch eines sei Ihnen auf den Weg gegeben: Eine Abfuhr von einer Frau zu erhalten ist keine Niederlage. Eine Niederlage ist es aber sehr wohl, nach der Lektüre dieses E-Books aufzugeben und keinen neuen Versuch zu unternehmen, eine Traumfrau anzusprechen!

## **Feedback – Schreiben Sie mir Ihre Erfahrungen**

Ich bedanke mich bei Ihnen für Ihre Aufmerksamkeit und hoffe, dass ich Ihnen beim Thema „Traumfrau ansprechen“ weiterhelfen konnte. Mir bleibt nun nichts anderes mehr übrig, als Ihnen viel Erfolg zu wünschen.

Wenn Sie Anregungen, Kritik oder Erfolgsgeschichten zu diesem Buch haben, würde ich mich sehr über eine E-Mail freuen. Senden Sie Ihren Beitrag einfach an: [info@traumfrauen-ansprechen.de](mailto:info@traumfrauen-ansprechen.de) .

# **Danke**

Heike

Eva

Sarah

Katrin

Heike

Heiko

Jörg

Sanjeeb

Peter

Irene

Kläre

Anton

Kerstin