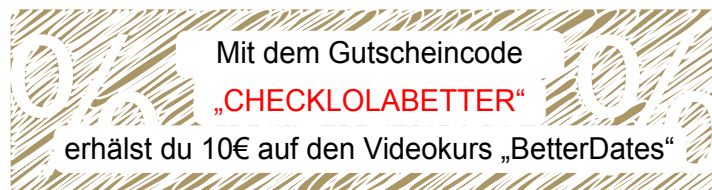


15 Game Changer beim Frauen kennen lernen

- 1 Sei nicht ständig verfügbar, genieße dein Leben und konzentriere dich auf dich. Die Frau ist nicht der Mittelpunkt deines Lebens.
- 2 Habe Hobbys, Interessen - dann klappt es auch besser mit den Gesprächsthemen beim Date.
- 3 Mache dir eine Liste mit deinen 15 Top Interessen - baue deine Interessen weiter aus, wenn du die Liste nicht voll bekommst. Es ist wichtig, dass du dir genau überlegst, was dir in deinem Leben Freude bereitet. Geh diesen Freuden nach.
- 4 Spüre wieder mehr Lebensfreude, indem du dir jeden Abend aufschreibst auf was du dich am meisten am nächsten Tag freust. Nutze dafür einen Block, Notizzettel oder ein abendliches Journal. Dort kannst du auch weitere Dinge wie Ziele oder positive Affirmationen eintragen. Auf diese Weise programmierst du dich zum Erfolg.
- 5 Sei neugierig, was dich auf dem Date erwartet. Entscheide nicht schon vorher, dass es schlecht wird. Habe den Glaubenssatz „ich freue mich neue Menschen kennen zu lernen“ fest im Herzen.
- 6 Vergleiche nicht. Du hast vielleicht eine Exfreundin und suchst Eigenschaften von ihr in deinen neuen Bekanntschaften. Du wirst sie nie ersetzen können und das brauchst du auch nicht. Freue dich auf neue Frauen in deinem Leben, die alle etwas Besonderes an sich haben.
- 7 Pflege deine Freundschaften. Zeige den Menschen in deiner Umgebung, dass du sie wertschätzt und wichtig nimmst. Dies verändert auch das Bild, was Frauen über dich haben.



8

Stehe morgens vor dem Spiegel und sage dir selbst „Ich liebe dich“. Dies vermittelt dir selbst gegenüber mehr Wertschätzung. Du wirst dadurch selbstbewusster und du zweifelst weniger an dir.

9

Fühlst du dich in Gesellschaft unwohl oder wenn du einen Raum betrittst? Es gibt einen Trick dieses Gefühl loszuwerden. Betrachte dich selbst einfach als interessierter Beobachter der Spezies Mensch. Stell dir zum Beispiel vor du kommst von einem anderen Planeten und bist neugierig und möchtest gerne alles kennen lernen, was die Welt und die Menschen zu bieten haben. Auf diese Weise nimmst du den Druck heraus, dass die Gesellschaft eine Erwartung dir gegenüber hat oder dich bewertet. Es ist viel eher anders herum, dass du eine Erwartung hast und dich auf alles freust was kommt.

10

Mach nur das, mit dem du dich wohl fühlst. Du sprichst nicht gerne Frauen auf der Straße an? Na und, dann lass es einfach. Es muss nicht immer die Holzhammermethode sein. Melde dich auf einer Dating Plattform an und fange einfach damit an dort dein Profil zu füllen. Mein „Online Dating Kurs“ hilft dir dabei sehr weiter das Profil interessant zu gestalten, Chats zu führen und sich richtig zu positionieren.

11

Fange an mit Frauen in deinem Umfeld mehr zu sprechen. Die Verkäuferin, die Frau in der Bank, Kolleginnen auf der Arbeit, Nachbarschaft usw. Es müssen keine langen Gespräche sein, sondern kurze Momente wie zum Beispiel „Danke, dass sie mich bedient haben.“ oder „Hallo Simone, schönen Feierabend noch.“ Es geht darum dich immer mehr daran zu gewöhnen, dass lockere Gespräche mit dem anderen Geschlecht angenehm sind und Spaß machen.

12

Sag nicht immer zu allem ja. Bleibe standhaft und habe eine Meinung. Sie wird dich dadurch viel mehr respektieren.

13

Zeige der Frau nicht, dass du sie brauchst um glücklich zu werden. Diese Last solltest du keinem Menschen auferlegen. Jeder sollte auch alleine glücklich sein können, eigene Interessen haben und sich selbst genügen. Natürlich kann man sich auf eine gemeinsame Zeit freuen, aber im Fokus sollte immer stehen, dass du keine Frau brauchst um dich komplett zu fühlen.

14

Lass deine Emotionen manchmal draußen. Vor einem Date sind wir alle aufgereggt. Schwierig wird es, wenn man sich gar nicht mehr darauf freut, sondern nur noch nervös ist. Nimm dir fünf Minuten Zeit, schließe die Augen und stell dir vor wie deine Aufregung und negative Emotionen von dir in einen Müllsack gesteckt werden. Dann knotest du gedanklich den Müllsack zu und bringst ihn vor die Tür. Wiederhole diese Übung täglich bis du merkst, dass du die Macht darüber hast negative Gedanken und Emotionen draußen zu lassen.

15

Niemals vergessen: Du bist ein Rockstar!