

DEIN FLIRTTRAINER



Dieses Buch darf – auch auszugsweise – nicht ohne die schriftliche Zustimmung des Autors kopiert werden. Urheberrechtsverletzungen, Wiederverkauf und Weitergabe an Dritte sind untersagt und werden strafrechtlich verfolgt. Dieses E-Book ist personalisiert und lässt sich auf den Kunden zurückführen, wenn es vervielfältigt wird.

Haftungsausschluss: Die Inhalte dieser Publikation wurde sorgfältig recherchiert, aber dennoch haftet der Autor nicht für die Folgen von Irrtümern, mit denen der vorliegende Text behaftet sein könnte. Das Anwenden der in diesem Buch enthaltenen Tipps und Übungen geschieht auf eigene Gefahr. Der Autor haftet nicht für eventuelle Folgen, die daraus entstehen könnten.

<u>Übung 1</u>	<u>Blickkontakt</u>	<u>4</u>
<u>Übung 2</u>	<u>„Hallo“</u>	<u>5</u>
<u>Übung 3</u>	<u>Indirekte Frage</u>	<u>5</u>
<u>Übung 4</u>	<u>Kommunikationstraining</u>	<u>6</u>
<u>Übung 5</u>	<u>Frage nach dem Weg – aber anders</u>	<u>7</u>
<u>Übung 6</u>	<u>Gespräch und Telefonnummer</u>	<u>8</u>
<u>Übung 7</u>	<u>Komplimente.....</u>	<u>9</u>
<u>Übung 8</u>	<u>Auf weibliche Signale achten</u>	<u>10</u>
<u>Übung 9</u>	<u>Gesprächstechnik und Berührung</u>	<u>10</u>
<u>Übung 10</u>	<u>Geschichten erzählen.....</u>	<u>11</u>
<u>Übung 11</u>	<u>Direkt ansprechen</u>	<u>13</u>
<u>Übung 12</u>	<u>– Spontan mit ihr was unternehmen</u>	<u>15</u>
<u>Übung 13</u>	<u>Komfortzone I: Weg mit dem T-Shirt</u>	<u>16</u>
<u>Übung 14</u>	<u>Komfortzone II: Reden halten</u>	<u>17</u>

Was ist dieses Buch?

Dieses Buch ist die perfekte Ergänzung zum Textbuch „Frauen ansprechen und mit nach Hause nehmen / Dein Weg zum Verführer“. Nur durch Training im richtigen Leben wirst du Fortschritte erzielen, dafür bekommst du hier in komprimierter Form sinnvolle Übungen mit aufsteigendem Schwierigkeitsgrad.

Die Übungen sind so formatiert, dass du sie dir bequem ausdrucken kannst, jede für sich. Sie sind kurz und knapp gehalten. Die theoretischen und praktischen Grundlagen sind im Textbuch und werden in der Regel in diesem Buch nicht noch einmal wiederholt. Ich stelle mir das so vor, dass du die jeweilige Aufgabe ausgedruckt vor dir liegen hast und das Textbuch dazu auf dem Bildschirm, während du dich kurz vorbereitest bevor du hinausgehst auf die Bühne des Lebens ... :)

Ich gebe dir ziemlich genaue Vorgaben bezüglich der Zeit und der Anzahl der Wiederholungen. Es ist vor allem dann notwendig, dich an diese Zeitvorgaben zu halten, wenn dir die Übungen nicht so leicht fallen!

Mach' dir zunächst einen Plan: Nimm' dir vor, eine bestimmte Anzahl von Tagen pro Woche jeweils für eine Stunde zu üben. (mindestens zwei Tage pro Woche, besser dreimal wenn du die Zeit dazu hast) Mach' es aber selbst für dich, so dass es für dich zu schaffen ist. **Dann halte dich unbedingt an deinen Plan!**

Hinweis: Da die Übungen aufeinander aufbauen_ ist es wichtig, dass du eine Aufgabe mühelos erledigst, bevor du mit der nächsten startest. **Wenn du dich mit einer Übung noch nicht komfortabel fühlst oder wenn du die Aufgaben an einem Tag nicht erfüllst, mach' diese Übung länger als die angegebene Anzahl von Tagen - bis sie sitzt.**

Wenn du mal nicht weiterkommst, weil du zum Beispiel einen schlechten Tag hast, geh' zurück und mache die letzte Übung noch mal. Keine Hektik, du hast dein ganzes Leben Zeit, um das hier geregelt zu kriegen! :)

Viel Spaß und viel Erfolg

Paris, im Januar 2010



Übung 1 Blickkontakt

Übungsdauer: 2 Tage je eine Stunde

- Gehe auf die Straße, in ein Einkaufszentrum oder einen anderen belebten Ort
- Gehe aufrecht und entspannt und lächle (nicht übertrieben, sondern möglichst natürlich)
- Stelle Blickkontakt mit vorbeilaufenden Frauen her
- Halte diesen Blickkontakt jeweils so lange, bis sie sich abwendet
- Sei' dabei locker und entspannt
- Versuche immer zu erreichen, dass sie die erste ist, die wegschaut
- Achte darauf, ob sie die Augen nach oben, nach der Seite oder nach unten abwendet
 - ▶ Wenn sie lächelt, lächle zurück
 - ▶ Wenn sie „Hi“ oder „Hallo“ sagt, erwidere ihren Gruß
 - ▶ Wenn sie stehenbleibt, bleib' auch stehen. Dann kannst du ein Gespräch anfangen. Dies ist aber keine Pflicht.
- Achte bei Männern darauf, dass du nicht zu viel Aggression aufbaust (nicht aggressiv starren)
- Übe das so lange, bis du dich sicher und komfortabel dabei fühlst anderen Leuten direkt in die Augen zu blicken.
- Du kannst dies zusätzlich auf deinem Weg zur Arbeit üben, in öffentlichen Verkehrsmitteln oder an anderen Orten, die dafür geeignet sind.

Übung 2 „Hallo“

Übungsdauer: 2 Tage je eine Stunde

- Geh' wieder auf die Straße oder in ein Einkaufszentrum, laufe langsam und nimm Blickkontakt zu entgegenkommenden Frauen auf.
- Sage jetzt zusätzlich „Hallo“, „Hi“ oder „Guten Tag“ im Vorübergehen. Sage dies unbedingt laut genug, dass es gehört wird! (nicht murmeln oder flüstern)
- Gehe dabei weiter. Verlangsame deinen Schritt nicht, es sei denn sie bleibt stehen.
- Erwarte keine Antwort. Du tust das für dich. Mach' das 15-mal in einer Stunde.
- Wenn sie stehenbleibt, bleib' auch stehen und versuche, ein Gespräch zu führen.

Übung 3 Indirekte Frage

Übungsdauer: 1 Tag eine Stunde lang

- Gehe wieder hinaus auf die Straße, in ein Einkaufszentrum oder einen anderen Ort mit vielen Leuten
- Halte Frauen an. Zum Anhalten kannst Du eine Hand seitlich raushalten, mit der Handfläche sichtbar nach vorn. Die offene Handfläche ist notwendig, denn sie bedeutet: „Ich bin unbewaffnet“.
- Frage jetzt gesellschaftlich akzeptierte Fragen:
 - Wie spät ist es?
 - Wo geht es zum Bahnhof?
 - Wo kann ich hier Hundefutter kaufen?
- Frage solche Fragen heute mindestens 10-mal.
- Versuche immer, danach im Gespräch zu bleiben. Ziel: 3 Gespräche. Pro 2 Minuten Gespräch kannst du von den 10-mal eins abziehen. (Beispiel: Ein Gespräch à 10 Minuten = Du musst nur noch 5 Frauen ansprechen.)

Übung 4 „Kommunikationstraining“

Übungsdauer: 2 Tage je eine Stunde

- Gehe auf die Straße oder in ein Einkaufszentrum
- Nimm' einen Notizblock und einen Stift mit
- Gehe wieder aufrecht und entspannt und lächle
- Stelle Blickkontakt mit entgegenkommenden Frauen her und sage wieder „Hallo“, „Hi“ oder „Guten Tag“ im Vorübergehen.
- Suche jetzt aber Frauen, die entweder stehen oder sitzen. (zum Beispiel auf einer Bank oder einer Mauer).
- Halte an, nimm Augenkontakt mit der stehenden Frau auf und sag' „Hallo“.
- Wenn sie den Gruß erwidert, gib' ihr die Hand und stell' dich vor.
- Sage ihr, dass du ein Kommunikationstraining machst. Erzähle ihr, dass du „Hallo“ zu freundlich aussehenden Leuten sagst. Du tust das, um kommunikativer zu werden, weil du schüchtern bist.
- „Hallo, ich bin Thomas. Ich mache hier gerade ein Kommunikationstraining, weil ich schüchtern bin. Ich sage dabei ‚Hallo‘ zu freundlich aussehenden Leuten um zu lernen, wie man Leute kennenlernt, ins Gespräch kommt und Small Talk hat.“
- Du musst nichts weiter sagen, nur das. Wenn sie antwortet, dann versuche ein Gespräch zu führen. Dies ist aber nicht notwendig, mit deinem Spruch hast du deine Aufgabe erfüllt.
- Mache dies 5-mal pro Übungstag, also insgesamt 10-mal.
- Wenn du nach deinem Spruch 3 Minuten oder länger im Gespräch bist, brauchst du es einmal weniger zu machen. Du bist zum Beispiel einmal 3 min und einmal 12 min im Gespräch? Dann hast du dein Soll für diesen Tag erfüllt.
- Wenn du am ersten Tag nicht dein volles Programm schaffst, hole es an den beiden anderen Tagen nach.
- Mach' diese Übung so lange, bis du dich mit deinem Spruch komfortabel fühlst. Das können auch 5 statt 2 Tage sein.
- Sage zwischendurch weiterhin deinen Gruß auch zu vorbei laufenden Frauen! Je öfter, desto besser. Du tust das für dich.
- Mach' dabei eine Strichliste:

- ▶ wie oft „Hallo“ im Vorübergehen,
- ▶ wie oft „Hallo“ zu stehenden oder sitzenden Frauen
- ▶ wie lange je zustande gekommenes Gespräch.

Übung 5 Frage nach dem Weg – aber anders

Übungsdauer: 2 Tage je eine Stunde

- Frage nach dem Weg, nach Orten oder nach Sehenswürdigkeiten. Das dürfte nun kein Problem mehr für dich sein.
- Mach' das am Anfang zur Erwärmung ca. 20 Minuten.
- Jetzt kommt der Unterschied. Frage nun in einer etwas anderen Art:
- Frage nach einem Ort, der sich vor deiner Nase befindet. Ja, du hast richtig gehört:
 - ▶ Wenn du vor dem Bahnhof stehst, frag' nach dem Bahnhof.
 - ▶ Wenn du vor dem Rathaus stehst, frag' wo das Rathaus ist.
- Alternativ: Frage nach einem Ort, den es mit Sicherheit in dieser Stadt nicht gibt, und von dem alle wissen dass er nicht hier ist. Beispiel:
 - ▶ Frage in Berlin nach dem Eiffelturm.
 - ▶ Frage in Frankfurt nach dem Kölner Dom.
- Das wird sich am Anfang vielleicht „peinlich“ anfühlen oder „strange“, auf jeden Fall aber ungewohnt. Dann ist es genau richtig. Du erweiterst damit deine Komfortzone. Wenn du das ausreichend oft gemacht hast, wird es dir egal, und das ist genau der Punkt wo du hin willst.
- Frage solche Fragen 5-mal pro Übungstag.
- Wenn die Leute dich komisch angucken oder dich fragen ob du sie verarschen willst, bleib' ernst. Du willst wirklich wissen wo der Eiffelturm ist, Punkt.
- Wenn sie lachen, kannst du mitlachen. Versuch' dann, ein Gespräch zu beginnen. Dann (aber nur dann) kannst du von deiner sozialen Studie erzählen, die du machst.

Übung 6 Gespräch und Telefonnummer

Übungsdauer: 2 Tage je eine Stunde

- Geh' wieder hinaus zum Ansprechen.
- Frage jetzt mindestens 10 Frauen: "Wo kann ich in dieser Stadt heute Abend weggehen?" Überlege dir vorher, auf welche Art von Veranstaltung zu gehen willst, denn diese Frage wird kommen.
- Leite am besten mit einer Vermutung über sie ein: "Du siehst aus, als würdest du gern tanzen/Party machen/Spaß haben. Wo kann man in dieser Stadt tanzen gehen?"
- Versuche jedes Mal, wenn sie stehenbleiben, zu einem Gespräch überzuleiten. Frage, wo sie herkommt, was sie denn heute Abend macht, wo sie diesen Pullover gekauft hat und so weiter.
- Frage in einem günstigen Moment im Gespräch nach ihrer Telefonnummer! Frage nach mindestens 3 Nummern pro Abend.
- Versuche so lange im Gespräch zu bleiben wie möglich. Sei aber nicht böse, wenn sie weitergehen wollen. Sprich' dann so schnell wie möglich die nächsten an.
- Ziel pro Tag: insgesamt 10 Minuten Gespräch und eine Telefonnummer
- Anrufen: Rufe alle deine Telefonnummern am nächsten Tag an und mach' etwas Small Talk. Dies gilt immer, auch für die folgenden Übungen.
- Wenn sie nicht rangeht, sprich' unbedingt auf den AB.
- Wenn du es schaffst, ein Date auszumachen, Gratulation!

Übung 7 Komplimente

Übungsdauer: 2 Tage je eine Stunde

- Gehe wieder auf die Straße oder in ein Einkaufszentrum
- Stoppe jetzt Frauen, oder sprich' stehende Frauen an
- Mache ihr ein Kompliment: Sag' ihr etwas Nettes über ihre Kleidung, ihre Frisur oder ihr Lächeln. Irgendetwas findest Du an jedem Menschen, was dir gefällt. Erwarte nichts zurück - gibt ihr einfach das Kompliment, weil Du es möchtest.
 - „Das sieht gut aus, was Sie da anhaben.“
 - „Ich mag Ihr Lächeln.“
 - „Stopp! Ich weiß, dass man fremde Leute nicht anspricht. Aber du hast eine unglaubliche Ausstrahlung!“
- Mach' dein Kompliment möglichst über Dinge, die sie konkret beeinflussen kann - nicht über ihren Körper. (Kleidung, Frisur, Lächeln)
- Versuche dieses Mal, nach dem Kompliment ein PERSÖNLICHES Gespräch zu entwickeln. Das heißt, ein Gespräch in dem du ihr Fragen stellst, die zeigen, dass du sie kennenlernen willst. Wenn dir ihre bunte Kleidung aufgefallen ist, könntest du sie zum Beispiel fragen, ob sie Künstlerin ist_ und darüber auf eure Hobbys zu sprechen kommen.
- Mache pro Übungstag 7 Komplimente. Hier gilt wieder, dass du für jeweils 3 Gesprächsminuten eine Frau weniger ansprechen musst, damit du es in einer Stunde schaffst.
- Mach' mindestens einmal pro Tag folgendes: Du machst ihr erst ein Kompliment und nimmst es dann scheinbar zurück. Du neckst sie:
 - „Sie haben das schönste Kleid an, das ich seit 2 Stunden gesehen habe.“
 - „Kompliment für Ihre Frisur, die ist fast so kreativ wie meine.“
 - „Wow, sind deine Schuhe bequem!“ :)
- Achtung: Du musst dabei witzig und selbstbewusst auftreten. Stell' dir vor, sie ist deine kleine Schwester oder sonst jemand, den Du kennst und magst. (NIE mit einer abwertenden oder negativen Haltung bringen!)
- Ziel pro Tag: insgesamt 10 Minuten Gespräch und eine Telefonnummer

Übung 8 Auf weibliche Signale achten

Übungsdauer: 1 Tag eine Stunde lang

- Nimm' einen Notizblock und einen Stift mit
- Sprich' jetzt Frauen nach beiden bereits gelernten Methoden an (indirekte Frage und Kompliment). Benutze wirklich alle beide.
- Sprich' mindestens 10 Frauen an.
- Achte heute INTENSIV auf die Signale, die sie dir sendet. (Textbuch, Kapitel „Weibliche Signale“).
- Registriere bewusst ihre Körpersprache und ihr Verhalten. Konzentriere dich nur darauf.
- Wenn ihre Zeichen positiv sind, bleib' im Gespräch und beobachte weiter.
- Schreib' dir hinterher kurz ihre Signale auf, die du beobachtet hast.
- Ziel: insgesamt 10 Minuten Gespräch und eine Telefonnummer.

Übung 9 Gesprächstechnik und Berührung

Übungsdauer: 2 Tage je eine Stunde

- Sprich' wieder Frauen nach beiden Methoden an (indirekte Frage und Kompliment).
- Versuch' jetzt, die Frauen beim Ansprechen leicht am Arm zu berühren. Tippe LEICHT mit den Fingern auf ihren Oberarm. Das sollte mindestens bei jedem zweiten Ansprechen klappen.
- Wende die Gesprächstechnik aus dem Textbuch an. (Kapitel „Führen einer spontanen Konversation“)
- Berühre die Frau noch mindestens zweimal im Gespräch. Gib' ihr zum Beispiel die Hand zur Begrüßung und lege ihr später noch einmal die Hand auf den Oberarm, während du etwas erzählst.
- Achte darauf, dass die Berührungen möglichst natürlich wirken.
- Versuche diesmal, deine Gespräche so lang wie möglich zu gestalten.
- Ziel: Ein zusammenhängendes Gespräch von 10 Minuten am ersten Tag und 15 Minuten am zweiten Tag. Eine Telefonnummer.

Übung 10 Geschichten erzählen

Übungsdauer: 3 Tage je eine Stunde

Tag 1: Vorbereitung

- Nimm' eine Geschichte, die du erlebt hast. Schreibe diese Geschichte auf.
- Schreibe diese Geschichte um, so dass sie deinen hohen sozialen Wert demonstriert. (Textbuch, Kapitel „Wie erzähle ich spannende Geschichten“)
- Stelle dich vor den Spiegel und erzähle dir diese Geschichte selbst, in drei Versionen:
 - ▶ kurz, ca. 2 Minuten
 - ▶ mittel, ca. 5 Minuten
 - ▶ lang, ca. 10 Minuten.

Tag 2 und 3: Ausführung

- Sprich' Frauen nach den bereits geübten Methoden an
- Achte nebenbei immer auf ihre Signale und denk' daran, sie leicht zu berühren
- Erzähl' pro Übungstag mindestens zweimal deine Geschichte. Dies kannst du folgendermaßen machen:
- Methode 1 - auf „natürliche“ Weise:
 - ▶ Leite nach dem Ansprechen in ein Gespräch über
 - ▶ Benutze deine Konversationstechnik, um das Gespräch in Richtung des Themas deiner Geschichte zu lenken (achte auf Schlüsselwörter, die sie dir gibt und die damit in Zusammenhang stehen)
 - ▶ Bring' deine Story (entscheide dich für eine Längenversion)
- Methode 2 – „Kommunikationstraining“:
 - ▶ Sprich' eine Gruppe an und frag' ob sie 2 Minuten Zeit haben
 - ▶ Sage, dass du ein Kommunikationstraining machst und deine Aufgabe darin besteht, ihnen eine kurze Geschichte zu erzählen, die du erlebt hast.
 - ▶ Bring' deine Story (Kurzversion, es sei denn, sie haben Zeit)

- ▶ Frage sie nach Feedback:
War die Geschichte interessant oder eher langweilig?
Was sagt die Geschichte über dich und deine Persönlichkeit aus?
- ▶ Bedanke dich.
- Wähle deine Längenversion der Geschichte nach Umfeld und Situation aus:
 - ▶ Laute, hektische Umgebung oder Frau ist in Eile: Kurzversion
 - ▶ Ihr sitzt im Café oder auf einer Bank: mittlere Version
 - ▶ Du hast ein entspanntes Date auf einer Wiese im Park: Langversion

Übung 11 Direkt ansprechen

Übungsdauer: 4 Tage je eine Stunde

- Gehe hinaus auf die Straße, in einen belebten Park oder ein Einkaufszentrum
- Stoppe eine Frau, bring' sie dabei unbedingt zum Stehen!
- Am Anfang und zwischendurch kannst du auch stehende oder sitzende Frauen ansprechen, übe aber auch jeden Tag die Stopptechnik.
- Sage vorher „Verzeihung“ oder „Hallo“. Sage ihr dann, dass sie dir gefällt und du sie kennenlernen möchtest.
- Du kannst die Beispiele aus dem Textbuch oder andere verwenden. Wichtig ist, dass deine Absicht daraus klar wird: Du willst sie kennenlernen, um eventuell mit ihr eine sexuelle Beziehung zu haben. (wenn sie deine Voraussetzungen dafür erfüllt)
- Weitere Beispiele:
 - „Sie sehen nett/sympathisch aus, ich möchte Sie kennenlernen“
 - „Du hast eine unglaubliche Ausstrahlung. Ich finde dich interessant und möchte dich kennenlernen.“
 - „Sie sehen aus wie eine Künstlerin. Ich wollte schon immer eine Künstlerin kennenlernen. Ich bin Dieter.“
 - „Sie sind sehr attraktiv. Ich möchte wissen, ob sie auch sympathisch sind“
 - „Bist du Single? Ich suche eine neue Freundin.“ :)
- Deine innere Einstellung sollte ungefähr diese sein: „Ich suche mir jetzt eine neue Freundin aus“.
- Je ehrlicher du dabei bist, desto „kongruenter“ und natürlicher kommst du rüber. Überlege dir, was dir an der Frau gefällt und was für eine Art Beziehung du dir mit ihr vorstellen könntest.
- Sei' nicht zu wählerisch! Eine häufige Ausrede ist „Ich habe keine Frauen gefunden, die mir gefallen haben.“ Ich hatte diese Ausrede selbst am Anfang. Du machst das zur Übung.
- Wenn du eine Frau direkt ansprichst und bei näherer Betrachtung feststellst, dass du sie nicht so attraktiv findest, kannst du dich genauso höflich verabschieden wie nach einer indirekten Anmache.
- Mögliche Reaktionen:

- ▶ Sie ist überfordert mit deinem Spruch und weiß nicht, was sie sagen soll. Dann nimm' die Spannung raus, bleib' ruhig und lächelnd stehen und mache etwas Small Talk. Frage persönliche Dinge erst, sobald sie entspannt ist.
- ▶ Sie ist begeistert, weil so etwas noch nie jemand zu ihr gesagt hat.
- Wenn sie positiv reagiert, mache weiter! Du hast ihr kommuniziert, dass du sie kennenlernen willst. Stehe dazu. Du hast jetzt 2 Möglichkeiten:
 - ▶ „Interview-Stil“: Du fragst sie persönliche Dinge – ihre Hobbies, welchen Sport sie macht, ob sie von hier kommt und so weiter. Rede nicht zu viel über ihre Arbeit.
 - ▶ „Cold Reading“: Du stellst anhand ihrer Erscheinung (Kleidung, Körperbau ...) Vermutungen über sie an.
„Sie sehen aus wie eine Künstlerin.“
„Du siehst sehr sportlich aus, was für Sport machst du?“
„Ihr Dialekt sagt mir, Sie kommen aus Berlin.“

Kombiniere am besten beide Möglichkeiten, damit es für sie nicht langweilig wird.

- Nimm' Körbe nie persönlich. Lerne damit umzugehen. Du wirst vermutlich mehr davon bekommen als mit indirekten Sprüchen, dies ist normal.
- Sprich' pro Übungstag 5 Frauen direkt an.
- Ziel: Zwei Telefonnummern aus den 4 Tagen.

Übung 12 – Spontan mit ihr was unternehmen

Übungsdauer: 3 Tage je eine Stunde

- Sprich Frauen indirekt, direkt oder mit Kompliment an. Übe alle drei Methoden. Ziel ist, flexibel zu werden, da in verschiedenen Situationen jeweils die eine oder die andere Methode besser funktioniert.
- Leite in eine Konversation über. Vergiss' nicht, sie dabei von Zeit zu Zeit leicht zu berühren und auf ihre Signale zu achten.
- Versuche, sie zu einer spontanen Mini-Aktivität mit dir zu bewegen, zum Beispiel:
 - ▶ in ein Café setzen
 - ▶ auf eine Bank oder eine Wiese setzen
 - ▶ sich etwas in der Stadt angucken
 - ▶ in eine Ausstellung gehen.
- Mache das am besten an einem Hoch-Punkt in eurer Konversation, wenn sie lacht oder andere Emotionen erlebt: „Das ist so laut auf dieser Kreuzung. Ich hab' 10 Minuten, lass' uns kurz dort in das Café setzen.“
- Beim Spontan-Date:
 - ▶ Erzähl' deine Geschichte.
 - ▶ Steigere allmählich die Intensität deiner Berührungen, wenn es die Situation erlaubt. (siehe Kapitel „Körperliche Eskalation“)
 - ▶ Wenn es mit den Berührungen klappt und sie sich damit wohl fühlt: Mach' einen Versuch, sie zu küssen.
- Wenn sie sich nicht dazu überreden lässt, etwas Zeit mit ihr zu verbringen, versuche ihre Telefonnummer zu bekommen.
- Ziel: Zwei Spontan-Dates von mindestens 20 Minuten in drei Tagen

Übung 13 Komfortzone: Weg mit dem T-Shirt

Anmerkung: Die folgenden Übungen dienen zur Erweiterung deiner Komfortzone und sind keine „Pflicht“. Es ist aber sehr nützlich, sie zu machen, da du Hemmungen verlierst und somit automatisch mehr „Freiheitsgrade“ im Kopf gewinnst.

Übungsdauer: 1 Tag eine halbe Stunde

- Mach' dies bevorzugt an einem warmen Tag.
- Gehe auf eine belebte Straße, am besten eine Einkaufsstraße am Samstagnachmittag.
- Bring' dich in Stimmung, indem du in kurzer Zeit viele Frauen ansprichst, lustige Anmachsprüche benutzt usw.
- Ziehe jetzt dein T-Shirt aus. (bzw. auch deine Jacke und den Pullover wenn du einen anhast)
- Laufe erstmal einfach nur mit freiem Oberkörper weiter. Laufe 5 Minuten.
- Jetzt sprich' Frauen an!
- Sage einfach nur deine üblichen Sprüche: direkt oder indirekt, egal. Tu' so, als sei es völlig normal für dich ohne T-Shirt herumzulaufen. Lächle dabei_ aber lache nicht.
- Alternativ: Sag' was Lustiges. Zum Beispiel_ wenn es an dem Tag etwas kälter ist:
 - Nimm ein Mikro in die Hand und frage Leute „Was halten Sie von der Klimaerwärmung? Ich finde, es ist jetzt sogar im Winter viel zu warm. Man muss alles ausziehen und hält es nicht mal mehr im T-Shirt aus.“
- Wenn du dich nicht traust, Leute anzusprechen, laufe einfach nur so. Laufe aber selbstbewusst (verstecke dich nicht).
- Zieh' nach 10 Minuten dein T-Shirt wieder an.

Übung 14 Komfortzone: Reden halten

Übungsdauer: 1 Tag 1.5 Stunden

Vorbereitung (30 min):

- Überleg' dir eine kurze Rede von 5 Minuten Länge, die du draußen oder in einem Verkehrsmittel halten willst. Dies kann etwas Lustiges oder Ernstes sein.
- Beispiele:
 - ▶ Du bist Mitglied einer Straßentheater-Truppe und willst die Leute für eine spontane Vorstellung heute Abend in der Stadt begeistern.
 - ▶ Du verliest eine Petition zur Rettung der Haifische oder der Piranhas.
 - ▶ Du kannst zu Beginn auch sagen, dass du ein Redetraining machst, weil du gerade eine Schauspielausbildung machst oder weil du schüchtern bist und deshalb Reden in der Öffentlichkeit übst.
Dann wird es einfacher.

Ausführung (eine Stunde):

- Gehe jetzt entweder
 - ▶ auf einen öffentlichen Platz: Stelle dich dort möglichst erhöht, so dass du gesehen wirst, zum Beispiel auf eine Mauer.
 - ▶ in einen Metro- oder Straßenbahnwagen
 - ▶ in eine Metro- oder S-Bahn-Station.
- Stell' dich dort hin und fange einfach an mit lauter, fester Stimme an zu sprechen.
- Sage: „Achtung, ich bitte 5 Minuten lang um Ihre Aufmerksamkeit! ...“
- Such' dir einen Fixpunkt, wo du hinguckst. Das kann auch ein Gesicht in der Menge sein. Vermeide es dabei, diesen Fixpunkt so hoch zu nehmen, dass du über die Leute hinwegschaust – dies wirkt arrogant.
- Sprich' deine 5 Minuten, dann bedanke dich fürs Zuhören und geh' normal weiter bzw. steig' aus.
- Bring' deine Rede 3-mal. Du wirst feststellen, dass es immer leichter wird!

Als ich vor zweieinhalb Jahren diese Übung in der U-Bahn machte, habe ich mich richtig hochgeschaukelt dabei und kriegte am Ende sogar Beifall. Ich wette, du kannst das auch!

Viel Erfolg!

Thomas Fuchs

HAT DIR DAS BUCH GEFALLEN?

Dann kannst Du mir gern freiwillig einen Betrag Deiner Wahl dafür bezahlen. Wenn Du das möchtest, dann nutze einfach den folgenden Link:

<https://www.paypal.me/fantasthenics>

Alternativ kannst Du mir auch eine kurze E-Mail schreiben, und ich schicke Dir meine Bankverbindung. Schreib' mir einfach an:

erfolg@flirtfachmann.de

Danke für's Lesen!!



Nachtrag:

Die hier vorgestellten und auf Basis meiner direkten Erfahrung zusammengestellten Übungen sind noch immer das effektivste und praxisorientierteste „Bootcamp“, welches ich kenne und mir vorstellen kann.

Nun ist seitdem einiges passiert ... Ich habe mich selbst als Trainer und Flirt-Coach enorm weiterentwickelt, und gleichzeitig festgestellt dass es sehr unterschiedliche Lerntypen gibt:

Einige kommen perfekt mit der geschriebenen Form eines Buches klar und können diese sehr gut praktisch umsetzen, während andere etwas hören und besprechen müssen ehe sie es verinnerlichen.

Und eine dritte Gruppe lernt am besten mit persönlicher Anleitung.

Wenn Du zu dieser zweiten oder dritten Gruppe gehörst, kann ich Dir weitere Möglichkeiten anbieten, Dich zu unterstützen:

1. Das Telefoncoaching

Stelle mir Deine Fragen und ich antworte Dir ... egal ob Du konkrete Fragen zu einer Situation hast oder auch nur das Gefühl, nicht so richtig weiter zu kommen.

Telefoncoaching kannst Du hier buchen:

www.flirtfachmann.de/telefoncoaching

2. Das Flirtcoaching auf der Straße

Ablauf siehe nächste Seite ...

Einzelcoaching auf der Straße

Lass Dich anstecken, überraschen, Deine Grenzen überwinden ... Deine Vorstellungen davon, was möglich ist, über den Haufen werfen!

Ablauf:

Kurze Vorbesprechung

Dabei werden wir genau besprechen was Du erreichen willst und wie. Durch NLP-Techniken können hier oft schon Blockaden gelöst und positive Veränderungen im Denken erreicht werden.

Praktischer Teil



- Wir gehen auf die Straße oder in ein Einkaufszentrum
- Wir sprechen Frauen an, gemeinsam oder Du allein
- Wir arbeiten auf das vorher definierte Ziel hin
- Ich gebe Dir Feedback.
- Am Schluss besprechen wir, wie Du dich in Zukunft noch weiter entwickeln kannst, zu Deinem Ziel ...

Grundregel:

Es ist Dein Coaching.

Es gibt keine festen Regeln, sondern Du sagst mir, was für Dich wichtig ist.

- Du willst Frauen ansprechen und weißt nicht wie? Ich zeige es dir. Im nächsten Schritt gehst Du allein, wen nötig gebe ich Dir einen Spruch..
- Du willst Gesprächstechniken lernen? Ich spreche Gruppen für dich an und ziehe dich in die Konversation. Als nächstes Du selbst ...
- Du möchtest erst einmal sehen, was alles möglich ist? Du kannst mir natürlich auch über die Schulter schauen.
- Du möchtest Deine Komfortzone erweitern? Spezielle Komfortzonen-Übungen pushen Dein Selbstvertrauen!

Details und Termine: www.flirtfachmann.de/flirtcoaching