

3 SOFORT ANWENDBARE METHODEN, DEINE HEMMUNGEN BEIM ANSPRECHEN ZU ÜBERWINDEN



- **Wenn Du schüchtern bist**
- **Wenn Du die Motivation zum Ansprechen verloren hast, weil Du „Körbe“ kassierst**
- **Wenn es Dir im Blickfeld attraktiver Frauen regelmässig die Sprache verschlägt**

Lieber Leser,

vielleicht trifft eines von den folgenden Dingen auf dich zu:

- Es fällt dir schwer, fremde Leute anzusprechen.
- Oder dies tritt nur auf, wenn du eine Frau wirklich attraktiv findest – dann bist du wie „gelähmt“.
- Oder du hast dich durch Ablehnungen vorübergehend entmutigen lassen.

Zuerst eine Sache, die dich vielleicht verwundern wird:

WENN DU TATSÄCHLICH AUF DIE STRASSE GEHST UND FRAUEN ANSPRICHEST, GEHÖRST DU ZU EINER KLEINEN MINDERHEIT!

Dies ist wirklich so. Was glaubst du, wie viele Menschen, die Bücher kaufen oder Kurse belegen, diese dann lesen bzw. anwenden?

Nach einer Studie sind dies ca. 10%.

Du gehörst zu einer Elite – zu den Leuten die wirklich an sich arbeiten wollen und Erfolg haben!

Mach' weiter so.

Jetzt stehst du aber wahrscheinlich vor dem Problem, dass du das auch weißt bzw. nachlesen kannst, aber

- Du in der Praxis erst einmal diese Hemmschwelle überwinden musst!
- Du dies schon getan hast, aber dein Selbstbewusstsein nachlässt, da du „Körbe“ kassierst.

Jetzt ist es Zeit zum Handeln.

1. ACTION! BEVOR sich das Gehirn einschaltet - Die „Drei-Sekunden-Regel“

Dies erfordert etwas Disziplin und Entschlossenheit, aber du bist ja schließlich ein Mann. ☺

Du siehst diese schöne Unbekannte. Sprich sie sofort an, innerhalb von 3 Sekunden. Zähle dabei bis drei, wenn dir das hilft.

Warum?

Innerhalb von drei Sekunden hat dein Gehirn nicht genug Zeit, alte Gedankenmuster und emotionale Programme zu starten. Dein Herz hat also keine Chance, zu klopfen wie verrückt, deine Muskeln keine Zeit sich anzuspannen und deine Kehle keine Zeit trocken zu werden ... und was sonst noch an Stressreaktionen in dieser Situation ausgelöst wird.

2. „Harmlos“ anfangen mit indirekten Fragen und allmählich steigern

Kannst du Leute nach dem Weg fragen? Oder nach der Uhrzeit? Natürlich kannst du das. Stelle ihr so eine Frage.

Du hast rein zufällig diese attraktive Frau ausgewählt, weil sie von hier zu sein scheint und du denkst dass sie sich auskennt.

Nichts weiter, suche erst einmal kein Resultat! Dadurch nimmst du den gesamten Druck raus. Mache das so oft du kannst. Du wirst merken, dass es dir leichter und leichter fällt und dass sie auch nur ein Mensch aus Fleisch und Blut ist wie du und keine „Göttin“, die du auf einen Sockel stellen musst.

Frage dann, wo man in dieser Stadt abends weggehen kann. Frage nur das, 20 Frauen. Du kannst das dann ausbauen, indem du sagst:

- „Ihr seht aus, als würdet ihr gern tanzen / Party machen. Wo kann man hier Salsa tanzen / Spaß haben ...“

Versuche, im Gespräch zu bleiben. Am Ende des Gespräches versuch' eine Telefonnummer zu bekommen – mehr als ein Nein kann nicht herauskommen.

Später versuche:

- Die Konversation zu halten und eine Weile im Gespräch zu bleiben.
- Die Konversation zu steuern, d.h. auf ein bestimmtes Thema zu lenken
- Direkter zu werden und ihr zu kommunizieren, dass du sie interessant / sympathisch findest (wenn dies so ist)
- Die Telefonnummer zu kriegen
- Dich zu verabreden

Bedenke immer: Etwas „schlimmeres“ als ein Nein kann nicht herauskommen und du hast in jedem Falle Mut bewiesen, gewinnst dadurch an Selbstvertrauen und Erfahrung!

3. JUST DO IT

... oder LJFDI (Let's Just Fucking Do It) ☺

Das ist mein Favorit. Es wissen wollen und durchreißen. Dazu brauchst du keine Regel oder Methode. Du tust es einfach. Du brauchst dazu niemanden um Erlaubnis zu fragen. ☺

Als ich mit der direkten Methode angefangen habe: „Du gefällst mir ...“ etc., habe ich mir vorgenommen, dies pro Woche 25x zu machen. Die erste Woche hatte ich 24 „Abfahren“. Die 25. war eine Tel.-nummer und ein spontanes Date. Die nächste Woche wurde das Verhältnis etwas besser. Es wäre gelogen wenn ich sagen würde, ich hätte mir nichts aus Ablehnungen gemacht, aber ich wollte unbedingt diese Sch...egal-Einstellung erreichen. Die bekommt man nur durch Übung!

Damit kommen wir zu einem wichtigen Thema:

Wie gehst du mit „Ablehnungen“ um?

Warum wirst du eigentlich manchmal abgewiesen?

Die Gründe dafür können vielfältig sein:

- Sie hat einen schlechten Tag
- Sie hat gerade ein Problem, welches nichts mit Dir zu tun hat
 - Sie hat gerade ihr Lieblingshandy verloren
 - Ihr Freund hat sie verlassen
 - Ihr Hund ist gestorben
 - Sie hat einen Strafzettel bekommen
 - Sie hat eine Bank überfallen und ist auf der Flucht 😊
- Sie ist generell nicht kommunikativ oder hat schlechte Erfahrungen gemacht
- Du bist zu zaghaft und nicht selbstbewusst genug (du glaubst noch nicht genug an deinen Erfolg).

Merkst du etwas?

„Ablehnungen“ haben in den seltensten Fällen etwas mit Dir zu tun!

Daraus folgt:

Nimm Ablehnungen NIE persönlich.

- Wenn du jedoch mit einer Methode viele davon kassierst, ändere etwas an der Methode - und mach' weiter.
- Teste verschiedene Methoden, Sprüche, Körpersprache! Genau so, wie du einen wissenschaftlichen Versuch machen würdest.
- Erreiche eine Sch...egal-Einstellung durch Übung. Indem du deine Komfortzone Schritt für Schritt erweiterst. Immer wieder.

9 Tipps, um die Zahl deiner „Körbe“ drastisch herunterzuschrauben:

1. **„Fake it ,til you make it“:** Eine Sache so lange modellieren, bis man sie verinnerlicht und so wird, wie man möchte. Eine Sache zur Gewohnheit machen. Wende dies auf die folgenden Punkte 2 bis 4 an, bis sie automatisch „sitzen“.
2. **Körpersprache:** Gehe bewusst aufrecht und langsam, nimm die Schultern zurück, Blick zum Horizont. Gehe aber trotzdem entspannt.
3. **Stimme:** Nicht zu schnell sprechen, mit möglichst tiefer Stimme. Aber so, dass es noch natürlich klingt.
4. **Lächeln:** Sehr wichtig. Zeigt, dass du positiv bist und „ungefährlich“.
5. **Stopptechnik auf der Straße:**
Halte deine Hand raus, mit der Handfläche nach vorn. Zeige möglichst beide Handflächen. Dies bedeutet „Ich bin unbewaffnet“. Lächeln ist jetzt sehr wichtig!
Wenn kritische Gedanken auftauchen wie ‚Das macht man nicht‘, stell dir einfach vor, dass du nur nach dem Weg fragen willst. Wenn sie anhält, kannst du natürlich etwas anderes fragen ...
6. **Wer schon steht, den musst du nicht anhalten.**
Frauen auf der Straße anzuhalten, ist die „hohe Schule“. Wenn du das hinkriegst, bist du wirklich gut! Wenn du es dir noch nicht zutraust, nimm’ stehende „Zielobjekte“. Ein Mädels steht da und wartet?
 - Geh’ hin und sage „Du bist mein Blind Date“.
 - Oder als Frage: „Bist du Julia? Ich bin mit einer Julia verabredet und weiß nicht, wie sie aussieht. Total spannend ...“
7. **Humor:** Sehr wichtig.
 - „Hey, du bist meine neue Freundin!“
 - „Was / nein / wieso??“
 - „Doch, ich habe dich letzte Nacht im Traum gesehen ...“

8. **Raus aus deiner Komfortzone - jeden Tag ein Stück weiter.** Um dich weiterzuentwickeln, MUSST du Dinge machen, die für dich unbequem sind. Sonst gibt es keine Weiterentwicklung. Du hast bereits damit angefangen? Bravo. Überwinde dich jeden Tag ein wenig. Ich bin manchmal ohne T-Shirt durch die Fußgängerzone gegangen, nur deswegen. Schau' dir die Leute an, die auf der Straße Prospekte verteilen, Musik machen etc., selbst der Bettler spricht Leute an. Du hast mehr drauf als der Bettler, oder? (ich versuche dich gerade zu provozieren ☺)
9. **Geteilte Freude ist doppelte Freude!**
Hast du einen Kumpel, der auch seine Resultate beim Flirten verbessern will oder einfach nur Spaß haben? Das kann zu zweit wirklich geil sein!
Mach' dich aber nicht davon abhängig, ob dein Freund dabei ist. Wenn nicht, ist das auch OK. Denn wenn du es allein schaffst, dich zu überwinden, wirst du mit Sicherheit gut darin werden!

Details zu all diesen Dingen sowie konkrete und systematische Übungen findest du im eBook-Paket: <http://frau-richtig-ansprechen.de/start/jetzt.html>

Viel Erfolg!

Thomas Fuchs



PS ...

Wenn Du jemand bist, der durch Hören und Sehen besser lernt als aus Büchern, dann schau Dir einfach mal den Video- und Audio-Kurs an: <http://frau-richtig-ansprechen.de/start/sprachlosigkeit-ueberwinden.html>