



Selbsteinschätzung

Frauen natürlich begeistern!

Mithilfe dieses Fragebogens möchten wir im Vorhinein herausfinden, an welchen Entwicklungsfeldern wir bei deinem Coaching ansetzen, damit du in Zukunft den Erfolg bei Frauen hast, den du dir wünschst.

Bitte lasse kein Statement aus.

Wir garantieren dir, dass wir deinen Fragebogen absolut vertraulich behandeln.

Einschätzungsskala:

Name: _____

1 = Schlecht

5 = Gut

10 = Profi

1. Entwicklungsfeld „die richtige Einstellung“

1 - 10

Ich bin gut im kennen lernen und verführen von Frauen	
Ich bin sehr zufrieden mit mir selbst	
Ich fühle mich sicher im Umgang mit Frauen und strahle diese Sicherheit auch aus	
Menschen genießen meine Gesellschaft	
Ich bin ein Mann der Tat und agiere anstatt bloß auf andere zu reagieren	
Mit Zurückweisungen kann ich immer gut umgehen, diese verletzen mein Ego nicht	
Aus jeder Interaktion mit Menschen lerne ich etwas hinzu	

2. Entwicklungsfeld „verbale Kommunikation“

1 - 10

Der Gesprächseinstieg fällt mir leicht	
Sobald ich einmal ins Gespräch gefunden habe läuft dieses wie von selbst	
Ich beherrsche Gesprächsführung und kann die Spannung in einer Interaktion halten	
Ich kann Frauen gezielt zum Lachen bringen	
Ich habe eine schöne Stimme und setze meine Stimme bewusst ein	
Ich bin sehr schlagfertig und kann humorvoll in Wortgefechten bestehen	
Ich spreche regelmäßig attraktive Frauen im Alltag an	
Ich nutze jede Gelegenheit, die sich mir bietet, um Smalltalk zu führen	
Ich traue mich immer einer Frau mein Interesse an ihr auch explizit mitzuteilen	

3. Entwicklungsfeld „soziale Kompetenz“

1 - 10

Ich habe ein gutes Einfühlungsvermögen und kann die Emotionen anderer richtig einschätzen	
Ich besitze ein gutes Gespür für die Bedürfnisse anderer	
Ich erkenne schnell, wie Menschen zueinander stehen und wer an wem Interesse hat	
In neuen sozialen Situationen behalte ich den Überblick und kann die Gruppendynamik steuern	
In unbekanntem großen Gruppen finde ich schnell Anschluss	
Es fällt mir leicht in Gruppen die Führung zu übernehmen	
Frauen gehen auf meine sexuellen Andeutungen und Doppeldeutigkeiten ein	

4. Entwicklungsfeld „nonverbale Kommunikation“

1 - 10

Ich bin selbstbewusst , dies spiegelt sich in meiner Körperhaltung wieder	
Ich bin in der Lage die Körpersprache anderer zu lesen	
Bei meinen Flirts habe ich oft ein Lächeln auf den Lippen und Lache viel mit Frauen	
Beim Flirten vermittele ich gute Gefühle	
Ich setze meine Mimik ein, um bei Flirts Spannung oder eine romantische Stimmung zu erzeugen	
Ich kann mein Interesse an meinem Gegenüber auch nonverbal ausdrücken	
Beim Flirten den Augenkontakt spielerisch zu halten fällt mir leicht	

5. Entwicklungsfeld „Kommunikation und Beziehungsgestaltung“

1 - 10

Ich kann aus einer neuen Bekanntschaft eine Beziehung werden lassen	
Ich weiß, welche Werte ich bei meiner zukünftigen Partnerin erwarte	
Ich kann Frauen klar kommunizieren, ob ich eine offene oder feste Partnerschaft anstrebe	
Ich bin gut im Ausmachen von Dates via Textnachricht	
Ich hege oft einen spielerischen Umgang mit Frauen	
In Konflikten mit meiner Ex-Freundin war ich immer Herr der Lage und konnte gut mit ihren Emotionen umgehen	
Ich blicke auf erfüllte Beziehungen zurück	

6. Entwicklungsfeld „Darstellung der eigenen Identität“

1 - 10

Ich bin mir meiner Ziele und Wünsche im Leben bewusst	
Neue Menschen vertrauen mir schnell	
Mit meinem männlichen Auftreten kann ich bei Frauen gezielt Anziehung erzeugen	
Ich denke positiv , jammere nicht und bereite anderen stets schöne Gefühle	
Ich vertraue auf meine eigenen Fähigkeiten	
Mit meinem Style bin ich überaus zufrieden	
Mir steht es zu, eine attraktive Freundin zu haben	

7. Entwicklungsfeld „Reflexion über die eigene Identität“

1 - 10

Ich bin in der Lage, mein bisheriges Verhalten zu reflektieren und zu analysieren, um Fehler zu erkennen und diese in Zukunft zu vermeiden	
Ich schaue liebevoll auf meine eigenen Schwächen	
Ich habe mich mit meiner eigenen Kindheit auseinandergesetzt und weiß deshalb warum ich bin wer ich bin	
Ich weiß was mich motiviert eine Freundin zu finden	
Ich habe mir genau ausgemalt, welche Charaktereigenschaften meine Traumpartnerin auszeichnen	
Ich entscheide bewusst, wer in mein soziales Umfeld darf	
Ich bin die Persönlichkeit , die ich sein will	

8. Entwicklungsfeld „kinästhetisches und sexuelles Handeln“

1 - 10

Ich fühle mich selbstsicher , wenn ich eine Frau an der Hand nehme	
Ich kommuniziere bei meinen Flirts immer auch körperlich	
Ich habe absolut keine Angst vor körperlicher Zurückweisung	
Ich weiß zu jeder Zeit, wie weit ich mit meinen Berührungen beim Flirt gehen kann	
Ich spüre, wann der richtige Moment ist, um eine Frau zu küssen	
Ich weiß, wie ich Frauen durch meine Berührungen sexuell stark erregte	
Ich kann mit Frauen locker über Sex reden	
Ich kann eine Frau ausziehen und mit ihren Unsicherheiten kurz vorm Sex umgehen	