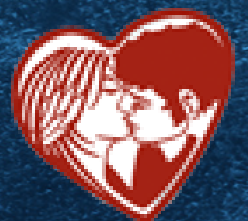


DER START IN DEINE GLÜCKLICHE BEZIEHUNG



Lerne, wo du deine Partnerin fürs Leben
findest, wie sie sich in dich verliebt und
ihr langfristig glücklich bleibt

W O R K B O O K



Über diesen Reader

Die größten Herausforderungen bei der Partnersuche

WO KANN ICH SIE
KENNENLERNEN?

An die richtigen Orte gehen: Orte, an denen sich viele Menschen aufhalten: Bars & Clubs, Straßenfeste, Kunst-, Kulturveranstaltungen & Sportvereine. Aber auch im Alltag, etwa auf der Straße!

DIE ATTRAKTIVSTE VERSION
DEINER SELBST SEIN

Du hast Selbstzweifel, was dein Äußeres und deine Attraktivität angeht? Im Coaching stärken wir deine attraktiven Seiten.

ALS ÄLTERER MANN EINE
PARTNERIN FINDEN

Viele ältere Männer, die jüngere Frauen attraktiv finden, befürchten sie würden keine Chancen mehr bei der Partnersuche haben. Unsere Erfahrungen zeigen, dass du auch als älterer Mann gute Chancen hast, eine passende Partnerin zu finden.

DAS RICHTIGE MINDSET
ENTWICKELN

Selbstzweifel bzgl. deinem Äußeren hindern dich, eine Partnerin zu finden. Auch Vergleiche mit anderen ziehen runter. Das ist ein Teufelskreislauf, der dich auf dem Weg zu einem glücklichen Beziehungsleben behindert.

SELBSTBEWUSST AUF DEINE
TRAUMPARTNERIN ZUGEHEN

Beschränke dich nicht auf Dating-Apps oder Events wie Speed-Dating. Auch, wenn du im Alltag eine Frau siehst, die dir gut gefällt, kannst du diese ansprechen.

SCHWIEIRIGE SITUATIONEN
MEISTERN

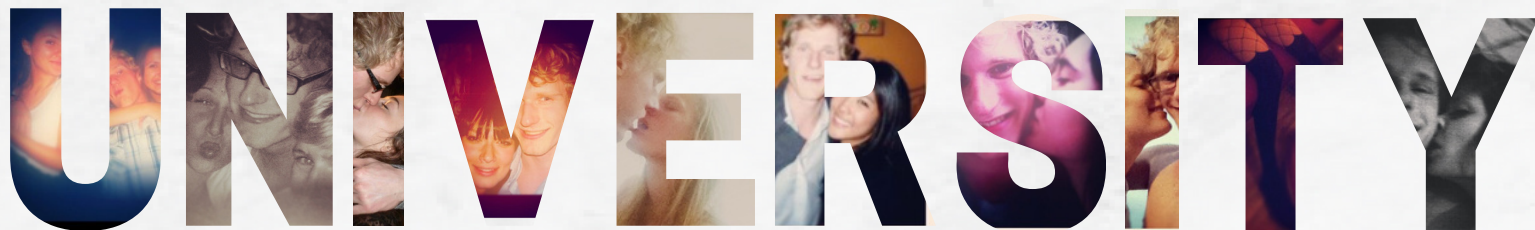
Sie meldet sich nicht seit Tagen nicht mehr bei dir? Solange du dir deines eigenen Wertes bewusst bist, fällt es leicht damit umzugehen. Wir zeigen dir, wie du mit solchen Situationen beim Schreiben umgehen kannst.

RICHTIGER UMGANG MIT
BINDUNGSANGST

Viele Frauen leiden unter Bindungsangst. Dazu kommt, dass wir durch Online-Dating immer mehr potenzielle Partner kennenlernen können. So wird es immer schwieriger, sich zu entscheiden.

LANGFRISTIGE BEZIEHUNG
STATT
FREUNDSCHAFTSZONE

Du triffst häufig Frauen, die du interessant findest, aber sie haben nur freundschaftliches Interesse an dir? Das liegt oft an fehlender, sexueller Anziehung. Erfahre, wie du dich richtig verhältst, damit sie dich sexuell attraktiv findet.



INHALT

EINLEITUNG

Die richtige Einstellung und ein Gewinner-Mindset

ABSCHNITT 1

Frauen wünschen sich und lieben Beziehungen!

ABSCHNITT 2

Am richtigen Ort suchen

ABSCHNITT 3

Die richtigen Signale senden

ABSCHNITT 4

Die Richtige auswählen

ABSCHNITT 5

Der Weg in eine Beziehung

STARTE JETZT!

Alle Infos, wie du deine Partnerin findest

Das richtige Mindset

Wenn du die richtige Partnerin für dich kennenlernen willst, hängt dies vor allem von deiner inneren Einstellung ab. Diese beeinflusst

- ob du eine Frau ansprichst oder anschreibst, die dir gefällt
- wie attraktiv du ihr gegenüber kommunizierst
- ob du zweifelst, dass du gut genug für sie bist oder nicht
- wie sehr du in ihr den Wunsch weckst, mit dir in eine Beziehung zu gehen oder nicht

Deine eigenen Stärken entdecken

Glaubst du, dass du überhaupt die Partnerin verdienst, die du dir so sehnlichst wünschst? Oder denkst du insgeheim, dass du realistischerweise Abstriche bei ihr machen musst, sei es z. B. was das Aussehen angeht?

Es kann dich massiv auf dem Weg in eine Beziehung behindern, wenn du innerlich glaubst, dass du eigentlich keine glückliche Beziehung verdienst. Das passiert häufig, weil wir Erfahrungen aus unserer Kindheit noch nicht verarbeitet haben und zu sehr auf unsere Fehler fokussiert sind. Die eigenen Stärken werden oft vergessen.

WAS SCHÄTZEN ANDERE AN DIR?

Denke an die 5 Personen um dich herum, die dir am nächsten sind. Was schätzen diese an dir? Mache diese Übung, bis dir mindestens 2 Sachen bei jeder Person einfallen. Du kannst diese Personen auch gerne selbst fragen.



FRAUEN WOLLEN NUR FREUNDSCHAFT?

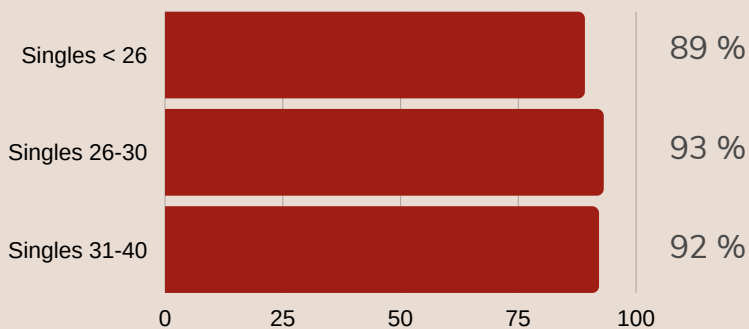
Gängige Vorurteile über Frauen:

- Frauen wollen nur "Arschlöcher", nette Männer haben keine Chance.
- Sie wollen immer nur Freundschaft.
- Im Alltag kann ich eh keine Frau für eine Partnerschaft kennen.

Warum deine Chancen besser stehen als du denkst!

Beziehungswünsche von Frauen

WIE VIEL PROZENT DER FRAUEN IN DEUTSCHLAND WÜNSCHEN SICH EINE BEZIEHUNG?



In allen Altersklassen gibt es einen großen Wunsch nach einer Beziehungen!

Die Zahlen zeigen, dass du mit deinem Wunsch nach einer Beziehung in guter Gesellschaft bist.

Es liegt also allein in deiner Hand, die richtige Frau kennenzulernen, die ihren Wunsch nach einer Beziehung mit dir verwirklichen kann.

Das musst du verstehen und aktiv werden. Es reicht nicht auf Dating-Apps gelegentlich mal mit einer Frau zu schreiben. Im Alltag bieten sich unzählige Möglichkeiten. Nutze diese!

Am richtigen Ort suchen



Viele Männer suchen im Internet und auf Dating-Apps nach einer Partnerin. Das kann klappen, es empfehlen sich aber Portale, auf denen nicht explizit nach Sex gesucht wird.

Du kannst Frauen im Alltag kennenlernen, im Chor, im Sportverein, auf Dorffesten und ja - im Alltag auf der Straße.

Du kannst Frauen auch im Nachtleben kennenlernen. In Clubs herrscht ein starker Flirtfaktor. An den richtigen Orten hast du eine große Auswahl.



Die Liste an Orten, an denen dir deine Traumfrau begegnen kann, ist unendlich. Wir haben schon Frauen im Zug, beim Karneval oder im Supermarkt kennengelernt.

Wenn du im Nachtleben unterwegs bist, fällt es erfahrungsgemäß leichter, dich zu überwinden und eine Frau anzusprechen, der dir gefällt.

Wenn du einen Korb bekommst, dann lass dich nicht entmutigen. Körbe gehören zum Flirten dazu und haben mehr mit ihr als dir zu tun.

Wie kannst du sie ansprechen?



Fall 1: Du entdeckst sie, während sie wartet

1. Guter Einstieg im Alltag: Greife die Situation auf, in der ihr euch befindet.
2. Sprich ein Kompliment aus.
3. Stell dich vor.
4. Gib dem Gespräch ein Thema (falls ihr noch keins habt).

Beispiel: "Hey, du saßt so entspannt im Café in der Sonne. Ehrlich gesagt hast du mir gut gefallen, deshalb wollte ich mal "Hallo" sagen."



Fall 2: Sie hat Kopfhörer im Ohr

1. Zunächst ihre Aufmerksamkeit bekommen durch deine Hände
2. Nimmt sie ihre Kopfhörer heraus, wie gewohnt ansprechen

Beispiel: Positioniere dich so, dass sie dich sehen kann und gestikuliere, dass sie ihre Kopfhörer herausnehmen soll. Stell dich dabei nicht komplett frontal zu ihr, das wirkt bedrohlich.

Reflexion

WO LERNST DU BISHER DIE MEISTEN FRAUEN KENNEN?

An welchem Ort und wie häufig lernst du derzeit schon Frauen kennen, die potenziell für eine Beziehung in Frage kommen?

Wie offen gehst du auf andere zu? Fällt es dir leicht, den ersten Schritt zu machen und ein Gespräch aufzubauen?

Wie leicht fällt es dir, einen Flirt mit ihr aufzubauen, wenn sie dir gut gefällt?

NOTIZEN:

6 MAGISCHE FLIRT- UND BEZIEHUNGSFÄHIGKEITEN

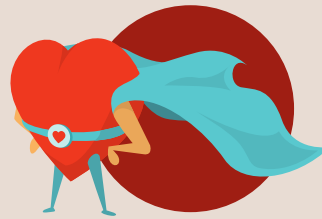


HUMOR

Gemeinsames Lachen lockert jede Kennenlernsituation auf. Wer zudem beim Flirten spielerisch ist, kann sich mehr herausnehmen. Wer zu ernst ist, sorgt für Langweile beim Gegenüber

MUT

Mut ist essentiell dafür, in Flirtsituationen voran zu kommen und deine Ziele zu erreichen. Sich verletzlich zu zeigen und keine Angst vor Zurückweisung zu haben, ist höchst attraktiv. Viele Flirts scheitern daran, dass keiner den Mut hat, den ersten Schritt zu machen.



MUT UND DOMINANZ

Führung bedeutet verantwortungsvoll vorauszugehen. Sowohl dominantes als auch devotes Verhalten kann je nach Gegenüber attraktiv sein

EMOTIONALE INTELLIGENZ

Empathie ist ein Grundpfeiler für das Schmieden von Beziehungen. Fühlt sich dein Gegenüber emotional verstanden entsteht Vertrauen. Bei mangelnder EI verliert dein Partner das Interesse an einer Beziehung



SOZIALE INTELLIGENZ

Sozialdynamiken zu erkennen und die Motive anderer richtig einzuschätzen ist ein wichtiger Faktor für erfolgreiche Flirts.

KREATIVITÄT

Weg von der Logik: Kreativität ist die Quelle für lebendige und spannende Gespräche. Um erfolgreich zu flirten, musst du dir häufig nicht nur neue Themen, sondern auch neue Pfade einfallen lassen. Viele Männer sind unkreativ und führen nur langweile Standardgespräche über Standardthemen.



ANALYSE DEINER BEZIEHUNGSSKILLS

Welche der 6 Flirtfähigkeiten gehört zu deinen Stärken und welche zu deinen Schwächen? Wo siehst du am meisten Handlungsbedarf?

DAS MÖCHTE ICH ALS NÄCHSTES ANGEHEN

Die richtigen Signale senden



3 entscheidende Ebenen



Verbale Kommunikation

- mache dich selbst nicht runter
- kommuniziere selbstbewusst und offen
- nutze Statements, um das Gespräch in Gang zu bringen
- schaffe ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Erzählen und Zuhören
- kommuniziere humorvoll, indem du z. B. übertriebst, mit Stereotypen arbeitest oder Dinge ins Gegenteil verkehrst
- übernimm Führung, indem du euer Date voranbringst

nonverbale Kommunikation

- zeige eine offene Körpersprache
- achte auf ihre Körpersprache, sie gibt dir wertvolle Rückmeldung: Du siehst, ob sie sich wohlfühlt oder nicht.
- ihre Körpersprache dosiert zu spiegeln, macht attraktiver
- achte auf einen stabilen Stand
- Augenkontakt erhöht die Spannung
- Berührungen entfachen das Feuer zwischen euch

Texten

- sei humorvoll, so macht der Chat euch beiden Spaß
- leite zielstrebig zum Treffen über und warte nicht zu lange ab mit deinem Vorschlag
- verzichte auf Standardfragen wie "Hey" oder "Hey, wie gehts?"
- wenn du etwas Ernstes suchst und keine Freundschaft, dann versuche das gewisse Prickeln entstehen zu lassen.

DIE RICHTIGE AUSWÄHLEN

Überlege dir, ob die folgenden Punkte bei deiner Datepartnerin erfüllt sind und es für eine Beziehung reicht

ANZIEHUNG

Vermisst du deinen Partnerin?
Wenn du dich zu ihr hingezogen fühlst, ist das von Vorteil für eine Beziehung.

GEMEINSAMES UMFELD

Das Kennenlernen von Freund:innen und Familie ist wichtig und ein weiterer Schritt Richtung Beziehung.

VERTRAUEN

Vertrauen entsteht in der Regel mit der Zeit. Wenn ihr viel gemeinsam erlebt, steigt auch das Vertrauen in den anderen.

ERFÜLLENDER SEX

Guter Sex ist in Beziehungen sehr wichtig. Sprecht über eure Vorlieben und Wünsche.

ROUTINEN & GEMEINSAME AKTIVITÄTEN

Wie kompatibel sind eure Alltage? Zudem ist ein ähnliches Bedürfnis nach Nähe und Zärtlichkeit von Vorteil

GEMEINSAME ZIELE

Paare mit gemeinsamen Visionen teilen eine Leidenschaft und lernen sich besonders intensiv kennen. Das schweißt zusammen.

Wie viele dieser Fragen kannst du mit "Ja" beantworten?
Je mehr, desto besser!

GUTE ZEICHEN, DASS SIE EINE BEZIEHUNG WILL

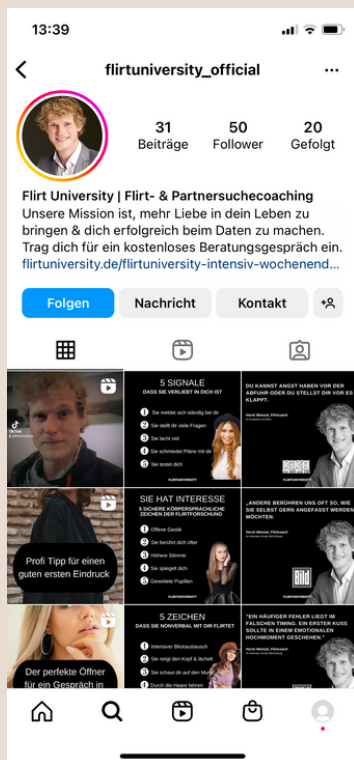
- Sie spricht nicht von anderen Männern.
- Sie nutzt keine Datingapps oder löscht diese.
- Sie schlägt öfter von sich aus vor, dass ihr euch wiederseht.
- Sie macht dir immer wieder Komplimente, auch für innere Werte.
- Ihr plant gemeinsame Reisen, die weit in der Zukunft liegen.

ZEICHEN, DASS SIE NICHT DER RICHTIGE FÜR EINE BEZIEHUNG IST

- Es gab noch keinerlei körperliche Annäherung.
- Sie stellt dich weder ihren Freund:innen noch ihrer Familie vor.
- Sie antwortet oft erst mit Verzögerung und übernimmt selten die Initiative.

Bereits dutzende Männer zur Partnerschaft begleitet

HORST WENZEL



Lerne beim Marktführer

Ich habe bereits hunderten Männern dabei geholfen, in eine glückliche Partnerschaft zu finden. Durch unsere Arbeit kenne ich die typischen Baustellen von Männern bei der Partnersuche.

Du möchtest mehr erfahren?

Schau doch gerne in unserem Blog unter flirtuniversity.de/blog nach. Dort findest du über tausend Artikel rund um die Themen Flirten, Liebe und Partnerschaft.

Auch auf Instagram findest du uns unter: [flirtuniversity_official](https://www.instagram.com/flirtuniversity_official)
Trage dich gerne [hier](#) für ein kostenloses und unverbindliches Beratungsgespräch ein und wir besprechen, wie wir dich am besten unterstützen können.

Zusammenfassung

- ✓ Flirten ist erlernbar. Wenn du dein Beziehungsleben in die eigene Hand nimmst, ist es also jederzeit möglich, deinen Traumpartner kennenzulernen
- ✓ Es kommt also nur darauf an, dass du jetzt startest! Beschäftige dich nicht zu lange mit der Theorie, sondern beginne im Alltag Frauen kennenzulernen

Du möchtest einen Partnerin kennenlernen?

Dieses Workbook hat dir Lust auf mehr gemacht? Du möchtest lernen, wie du mit den hier beschriebenen Schritten, deine Traumpartnerin kennlernst?

DU MÖCHTEST KONKRETE UNTERSTÜTZUNG
BEIM KENNELERNEN?

Horst beschäftigt sich seit über 10 Jahren damit, wie Single Männern das Liebesleben bekommen, das sie sich wünschen. Egal, ob du eine Beziehung suchst oder ab jetzt nur noch die Frauen daten willst, die wirklich zu dir passen. Gemeinsam finden wir den optimalen Weg zu deinem Ziel.

TRAGE DICH JETZT FÜR EIN
EINZELCOACHING MIT UNS EIN

Coaching
anfragen

