



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

## 2. Entwicklungsfeld „verbale Kommunikation“

1 - 10

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

## 3. Entwicklungsfeld „soziale Kompetenz“

1 - 10

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

#### 4. Entwicklungsfeld „nonverbale Kommunikation“

1 - 10

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

#### 5. Entwicklungsfeld „Kommunikation und Beziehungsgestaltung“

1 - 10

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

#### 6. Entwicklungsfeld „Darstellung der eigenen Identität“

1 - 10

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

#### 7. Entwicklungsfeld „Reflexion über die eigene Identität“

1 - 10

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

#### 8. Entwicklungsfeld „kinästhetisches und sexuelles Handeln“

1 - 10

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