

Selbsteinschätzung

Männer natürlich verzaubern!

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

Bitte lasse kein Statement aus.

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

Name: _____

Einschätzungsskala:

1 = Schlecht

5 = Gut

10 = Expertin

1. Entwicklungsfeld “die richtige Einstellung”

1-10

Ich bin gut im Kennenlernen von Männern	
Ich bin sehr zufrieden mit mir selbst	
Im Umgang mit Männern fühle ich mich sicher und selbstbewusst	
Menschen genießen meine Gesellschaft	
Ich überzeuge durch meine Taten anstelle durch bloße Worte	
Mit der Zurückweisung eines Mannes kann ich umgehen, es verletzt mein Selbstwertgefühl nicht	
Aus jeder Interaktion mit fremden 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 kann Gespräche am Laufen halten und erzähle spannende Geschichten	
Ich kann mein Gegenüber durch meine Erzählweise zum Lachen bringen	
Ich habe eine erotische Stimme und weiß, diese einzusetzen	
Ich bin schlagfertig und kann humorvoll in Wortgefechten bestehen	
Im Alltag suche ich regelmäßig Blickkontakt zu fremden Männern und lächle sie an	
Ich halte oft Smalltalk mit Menschen, die ich gar nicht kenne	
Ich traue mich, einem Mann offen mein Interesse zu zeigen	

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	
Ich neuen sozialen Situationen finde ich mich schnell in die neue Menschengruppe ein	
Es fällt mir generell leicht, Anschluss zu finden	
Ich kenne den Unterschied zwischen einem freundlichen Gespräch und einem Flirt	
Beim Flirten gehe ich auf die Neckereien meines Gegenübers ein	

4. Entwicklungsfeld “nonverbale Kommunikation”

1-10

Ich bin selbstbewusst, dies spiegelt sich in meiner Körperhaltung wider	
Ich bin in der Lage, die Körpersprache anderer zu lesen	
Bei meinen Flirts habe ich immer ein Lächeln auf den Lippen und lache viel	
Beim Flirten gebe ich meinem Gegenüber durch meine Wortwahl ein positives Gefühl	
Ich setze meine Mimik und meinen Blickkontakt ein, um ein Knistern zu erzeugen	
Ich kann mein Interesse an meinem Gegenüber nonverbal ausdrücken	
Es fällt mir leicht, beim Flirten den Blickkontakt zu halten, ohne dabei zu starren	

5. Entwicklungsfeld “Kommunikation und Beziehungsgestaltung”

1-10

Ich kann aus einer neuen Bekanntschaft mit einem Mann eine Beziehung entstehen lassen	
Ich weiß, welche Werte ich bei meinem zukünftigen Partner erwarte	
Ich kann Männern klar kommunizieren, ob ich eine feste Partnerschaft anstrebe	
Beim Chatten mit Mann schaffe ich es, eine aufregende Stimmung zu erzeugen	
Im Umgang mit Männern bin ich locker und spielerisch	
Bei Streitigkeiten mit meinem Ex hatte ich meine Emotionen unter Kontrolle und konnte sachlich bleiben	
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 schenken mir schnell ihr vollstes Vertrauen	
Durch mein weibliches Auftreten kann ich bei Männern gezielt Anziehung erzeugen	
Ich denke positiv , jammere nicht und bereite anderen stets schöne Gefühle	
Ich vertraue auf meine eigenen Fähigkeiten	
Mit meinen Outfits und meinen Style bin ich überaus zufrieden	
Mir steht es zu, einen attraktiven Partner 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, weshalb ich bin wer ich bin	
Ich weiß was mich motiviert , einen festen Partner zu finden	
Ich habe mir genau ausgemalt, welche Charaktereigenschaften meinen Traumpartner 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 ein Mann den Körperkontakt sucht	
Ich kommuniziere bei meinen Flirts immer auch körperlich	
Ich habe keine Angst vor körperlicher Zurückweisung	
Ich weiß zu jeder Zeit, wie ich auf seine Berührungen beim Flirt reagieren kann	
Ich traue mich zu signalisieren, wenn ich geküsst werden möchte	
Ich weiß, wie ich Männer sexuell erregen kann	
Ich kann mit Männern locker und ungezwungen über Sex plaudern	