



GRATIS-REPORT

In 5 Schritten selbstbewusst jede Frau ansprechen

Der direkte Weg raus aus der Blockade

VON QUINCY ENOW · FLIRT PSYCHOLOGIE



WARUM DU DAS LIEST

Du stehst da, siehst eine Frau, die dir gefällt, und dein Kopf macht dicht. Das liegt nicht an deiner Persönlichkeit. Es liegt daran, dass dir nie ein klarer Ablauf gezeigt wurde. Den bekommst du jetzt.

DIE 5 SCHRITTE

SCHRITT 1

Das Reizfenster nutzen

Sobald du eine Frau siehst, die dir gefällt, hast du ein paar Sekunden, bevor dein Kopf dir 50 Gründe liefert, es zu lassen. Das Fenster wird nicht durch Mut kleiner, sondern durch Wiederholung. Je öfter du in kurzer Zeit ansprichst, desto kürzer wird die Zeit, in der dein Kopf dich sabotieren kann. Sprich deshalb heute nicht eine Frau an, sondern mehrere kurz hintereinander. Schon nach der zweiten fühlt es sich spürbar leichter an.

SCHRITT 2

Der Einstieg ohne Umweg

Kein „Entschuldigung, darf ich kurz stören?“ Das sagt: Ich bin mir nicht sicher, ob ich hier sein darf. Besser: direkter, freundlicher Einstieg mit Blickkontakt und Lächeln. Zum Beispiel: „Hey, ich musste kurz stehen bleiben, wie heißt du?“

SCHRITT 3

Der Grund (optional, aber stark)

Ein kurzer, ehrlicher Aufhänger macht es für beide leichter. Zum Beispiel: „Ich fand deine Energie gerade richtig gut, deswegen wollte ich Hallo sagen.“

SCHRITT 4

Das Gespräch tragen

Nach der ersten Antwort liegt der Ball bei dir. Stell eine offene Frage, die sich auf die Situation bezieht, nicht auf ihr Aussehen. Zum Beispiel: „Was hat dich heute hierher verschlagen?“

SCHRITT 5

Der saubere Abschluss

Egal wie's läuft: Beende es selbstbewusst. Passt es, frag nach ihrer Nummer. Passt es nicht, verabschiede dich freundlich und geh weiter. Ein sauberer Abschluss ist keine Charaktersache, sondern Übung. Je öfter du jemanden gehen lässt, ohne dich klein zu machen, desto normaler wird es.



PRAXISAUFGABE · HEUTE, NICHT MORGEN

Geh in den nächsten 24 Stunden raus (Supermarkt, Café, Straße, egal) und sprich mindestens eine Frau an. Nutze Schritt 2 wortwörtlich.

Schaffst du es, sprich direkt danach eine zweite an, ohne lange nachzudenken. Merk dir bewusst den Unterschied im Gefühl zwischen der ersten und der zweiten Ansprache.

Schreib dir danach zwei Sätze auf: Was hat sich gut angefühlt? Was würdest du beim nächsten Mal anders machen?

DEIN NÄCHSTER SCHRITT

Wenn du danach merkst, dass du trotzdem hängst, ist das normal. Die meisten Männer scheitern nicht am Ansprechen, sondern an dem, was danach kommt: Gespräch führen, Interesse wecken, zum Date kommen. Genau das zeige ich dir in „Flirt Psychologie“, Schritt für Schritt, ohne auswendig gelernte Sprüche.

FLIRT-PSYCHOLOGIE.DE