



GRATIS-REPORT

Abgelehnt und trotzdem stark: Umgang mit Körben beim Ansprechen

Ablehnung heißt: Du bist aktiv

VON QUINCY ENOW · FLIRT PSYCHOLOGIE



WARUM DU DAS LIEST

Ein Korb fühlt sich im Moment schlimm an, ist aber nie das Ende der Welt. Manche gehen sogar so weit, bewusst Körbe zu sammeln: Je öfter du eine Absage erlebst und merkst, dass danach nichts Schlimmes passiert, desto mehr Macht verliert die Angst davor.

DIE 5 SCHRITTE

SCHRITT 1

Es nicht persönlich nehmen

Eine Absage sagt selten etwas über deinen Wert aus. Oft geht es um Timing, Stimmung oder einfach fehlende Chemie an diesem Tag.

SCHRITT 2

Würdevoll aus der Situation gehen

Ein kurzes, freundliches „Alles gut, schönen Tag noch“ wirkt souveräner als Betteln oder eine beleidigte Reaktion.

SCHRITT 3

Die Situation kurz reflektieren

Ohne dich fertigzumachen: Gab es etwas, das du beim nächsten Mal anders machen würdest? Oder war es einfach kein Match?

SCHRITT 4

Schnell weitermachen

Je länger du nach einem Korb grübelst, desto schwerer wird der nächste Versuch. Beweg dich zügig in die nächste Interaktion.

SCHRITT 5

Die Statistik im Kopf behalten

Nicht jede Ansprache führt zu einem Match. Das ist völlig normal und passiert selbst den erfahrensten Männern regelmäßig.



PRAXISAUFGABE · HEUTE, NICHT MORGEN

Sprich heute bewusst jemanden an, mit dem Ziel, einen möglichen Korb würdevoll wegzustecken. Der Fokus liegt auf deiner Reaktion, nicht auf dem Ergebnis.

Bekommst du heute einen Korb, notier dir direkt danach einen Satz, was gut lief, bevor du zur nächsten Situation gehst, statt lange zu grübeln.

DEIN NÄCHSTER SCHRITT

Mit Ablehnung souverän umzugehen ist eine der wichtigsten Fähigkeiten überhaupt. In „Flirt Psychologie“ zeige ich dir, wie du sie aufbaust.

[FLIRT-PSYCHOLOGIE.DE](https://flirt-psychologie.de)