



GRATIS-REPORT

Nice-Guy-Falle: Wie du aufhörst, es allen recht zu machen

Freundlich UND ehrlich zugleich

VON QUINCY ENOW · FLIRT PSYCHOLOGIE



WARUM DU DAS LIEST

Freundlich sein ist eine Stärke. Aber Freundlichkeit ohne Handeln ist der schnellste Weg in die Freundschafts-Schublade. Frauen sagen zwar, sie wollen einen „netten Kerl“. Aber sie wollen einen Mann, der auch nett ist. Der Unterschied: Ein Mann zeigt Interesse aktiv, durch Nähe, durch klare Signale. Ein „guter Freund“ wartet nur ab und hofft, dass sie den ersten Schritt macht. Das tut sie fast nie.

DIE 5 SCHRITTE

SCHRITT 1

Erkenne das Muster

Sagst du oft Ja, obwohl du eigentlich Nein meinst, um Konflikte zu vermeiden? Das ist der Kern der Nice-Guy-Falle.

SCHRITT 2

Verstehe das Warum

Meistens steckt dahinter die Angst, nicht gemocht zu werden. Freundlich sein aus Angst ist etwas anderes als freundlich sein aus Stärke.

SCHRITT 3

Fang mit kleinen Neins an

Übe, in unwichtigen Situationen Nein zu sagen: bei der Bestellung im Restaurant, bei einem Termin, der dir nicht passt.

SCHRITT 4

Warte nicht auf ihr Signal, setz eines

Ob beim Date oder im Gespräch: Der erste Schritt zu mehr Nähe ist fast immer deine Aufgabe. Wartest du zu lange, wertet sie das nicht als Respekt, sondern als fehlendes Interesse.

SCHRITT 5

Bedürfnisse klar ansprechen

Statt zu hoffen, dass sie deine Wünsche errät, sag sie direkt, freundlich, aber klar.



PRAXISAUFGABE · HEUTE, NICHT MORGEN

Finde heute eine Situation, in der du normalerweise Ja sagen würdest, obwohl du Nein meinst, und sag freundlich, aber klar Nein.

Denk an eine aktuelle oder vergangene Situation, in der du auf ein Signal von ihr gewartet hast, statt selbst zu handeln. Überleg dir konkret, welchen ersten Schritt du beim nächsten Mal stattdessen gehst.

Notier dir: Wie hat sich das Nein-Sagen angefühlt? Wie hat die andere Person reagiert?

DEIN NÄCHSTER SCHRITT

Raus aus der Nice-Guy-Falle zu kommen verändert nicht nur dein Dating-Leben, sondern dein ganzes Auftreten. In „Flirt Psychologie“ zeige ich dir den kompletten Weg.

FLIRT-PSYCHOLOGIE.DE