

The Selfdevelopment Book

Maximo Mustermann

Inhalt

Vorwort.....	4
Warum sollte ich eigentlich an mir selbst arbeiten	11
Gewohnheiten	14
Wie neue Gewohnheiten aneignen.....	16
Welche täglichen Gewohnheiten habe ich	19
Glaubenssätze	22
Aktiver änderung von Glaubenssätze	23
Wie ist mein Leben, wie soll es sein - Selbstreflexion für ein besseres Leben	26
Tagebuch schreiben.....	26
Gezielte Fragen stellen.....	28
Zielsetzung.....	34
Verhaltensweisen	36
Spitznamen beim Flirten.....	36
Verschwiegenheit	37
Beziehung und Sex - Niemals Urteilen.....	39
Angriffe durch andere	42
Körperpflege	43
Ehrlichkeit	44

Kommunikation.....	45
Kommunikation mit Frauen	46
Umgang mit Kritik	49
Frames.....	51
Der Königs Frame	53
KISS Frame	55
Werte	56
Werte - 1. Schritt	56
Werte - 2. Schritt	57
Werte - 3. Schritt	58
Spiele	59
Einleitung der Spiele.....	60
Erdbeerwiese.....	60
Die Waldwanderung	63
Fragenspiel.....	65
Abschlussworte	70
Anhang	71
Anhang A	71
Disclaimer	75

Vorwort

Meine Kindheit fing eigentlich sehr gut an, ich hatte Freunde und war, glaube ich auch sehr beliebt in meiner Straße. Kurz vor meiner Einschulung begann es dann allerdings für mich schwierig zu werden. Wir zogen zwei Dörfer weiter (als Kind eine ganz andere Welt) und ich verlor sämtliche Freunde. In der Schule war ich dann von Anfang an der Außenseiter und später auch der Prügelknabe. Frei nach dem Motto "bei jeder Schlägerei als passiver Teilnehmer dabei gewesen". Am Anfang habe ich noch auf verschiedenste Arten und Weisen versucht die Aufmerksamkeit zu bekommen, aber das machte mich nur noch mehr zum Außenseiter. Irgendwann gewöhnte ich mich an diese Rolle und hatte von da an immer relativ wenig Freunde. Ich entwickelte mich zum Nerd und hatte auch weiterhin keinen großen Freundeskreis. Auch beim Thema Frauen hatte ich zwar den ein oder anderen Erfolg, sah mich aber auch da nicht als Überflieger. Ende 2009 zog ich dann von Bayern nach Baden-Württemberg, ließ meinen Freundeskreis hinter mir und wollte neu anfangen. Hier lernte ich als Stamm-Fotograf in "meiner" Diskothek viele Leute kennen, aber auch dieses Mal hatte ich keinen großen Freundeskreis. Dennoch war das Leben für mich okay. Nicht zufrieden, aber immerhin okay.

Mit der Zeit lösten sich dann Teile meiner Freundschaften auf, es wurde schwerer eine Freundin zu finden (und auch diese zu halten). Irgendwann war dann auch mein Selbstwertgefühl ziemlich am Boden (auch wenn es noch nie sehr groß war) und ich kam irgendwann an den Punkt, dass ich nur noch zwei Möglichkeiten habe. Entweder, ich ziehe hier einen Schlusstrich und beende mein Leben und die damit einhergehende Last, oder aber ich raffe mich auf und Sorge dafür, dass ich das Leben zumindest erträglich, wenn nicht sogar toll finde. Dies war nicht das erste Mal in meinem Leben, dass ich so dachte, doch dieses Mal war es mir ernster als ich es sonst kannte.

Da ich diese Zeilen schreibe, könnt ihr euch sicherlich denken, in welche Richtung meine Entscheidung ausgefallen ist. Ich wusste - als die Entscheidung endlich getroffen war zwar noch nicht, wie ich das ganze lösen sollte, aber ich wollte direkt anfangen. Also direkt an den PC und Google angeschmissen. Ich weiß zwar nicht nach was ich alles gegoogelt hatte, aber da ich der Meinung war mit einer tollen Freundin wäre auch das Leben auf einmal toll habe ich zumindest viel in diese Richtung gegoogelt. Während des ganzen Googelns kam mir eine Empfehlung von vor einigen Monaten in den Sinn. Ich hatte in einem Foto-Forum gefragt, wie ich am besten auf Mädels auf der Straße zugehe, um Sie zu fragen, ob Sie Lust auf Fotoshootings haben und hatte als einzige Antwort ein kryptisches "Googele PickUp" bekommen. Nicht mehr, nicht weniger. Damals hatte ich das getan, war geschockt was für Idioten sich dahinter verbergen und hatte es nach wenigen

Minuten wieder geschlossen. Aus irgendwelchen Gründen fand ich es an dem Tag eine gute Idee mich damit mehr auseinanderzusetzen. Außer etwas Zeit hatte ich ja nichts zu verlieren. Nachdem ich einigen Stunden kreuz und quer durch das [Pickupforum](#), auf das ich gestoßen war, gesurft hatte, ging mir Folgendes auf: Ja, einige Jungs nutzen das wirklich nur, um möglichst viele Frauen möglichst schnell von der Straße in ihr Bett zu bekommen. ABER! Es gab auch viele Kerle wie mich selbst in dem Forum, die einfach eine harte Zeit hatten und dort nach Hilfe suchten und offensichtlich auch bekamen. Das Ergebnis: Ich habe mich angemeldet und wurde Teil der Community. Das war im Jahr 2013 und damit mein erster echter Kontakt mit **PickUp**.

In der Community wurde das Buch **Lob des Sexismus** als gutes Einsteigerwerk gehandelt. Daher besorgte ich es mir und lass es innerhalb von einem Tag durch. Natürlich wollte ich "testen" was das Buch konnte und sprach mit einer sehr guten Freundin über das Thema. Ich sagte ihr, dass ich das ganze gerne mal ausprobieren würde, und zwar am liebsten mit ihr um auch Feedback zu bekommen. Außerdem sollte Sie zuvor das Buch lesen, damit Sie weiß, worauf Sie sich einlässt. Sie stimmte zu und nachdem Sie das Buch gelesen hatte, begann ich diese "komischen Tricks" auszuprobieren. Es geschah, was ich nie für möglich gehalten hatte. Ich schaffte es aus dem tiefen Sumpf des "Freundeslandes" heraus zu kommen und sie zu küssen. Mehr noch, ich hatte Sex mit ihr was ich schon sehr lange wollte, aber irgendwie nie geschafft hatte.

Das Ganze hätte vermutlich auch zu einer Beziehung geführt, wenn ich es aus Unsicherheit nicht an anderer Stelle bei ihr total verkackt hätte.

Allerdings hatte ich Blut geleckt und probierte weiter. Ich las mich im Forum ein und begann mehr zu probieren. Und auch hier zeigte sich, dass sich damit relativ schnell erste Erfolge einstellten. Flirten wurde leichter und ich bemerkte auch mehr Anzeichen dafür, wann eine Frau Interesse an mir hat. Ich machte weiter und schaffte es kurz darauf sogar wieder eine Freundin zu haben.

Die Beziehung dauerte an, ich vergaß wieder alles, was ich gelernt hatte und dadurch ging die Beziehung zu Ende. Ich war wieder das unsichere nervliche Wrack geworden, dass ich vor Pickup gewesen war.

Februar 2014 wagte ich dann denn nächsten Versuch. Dieses Mal wollte ich nicht nur aus Büchern und dem Forum lernen, dieses Mal wollte ich sehen, was die "Profis" des Pickup so können. Ich fand relativ schnell heraus, dass es ein **Lair** in Freiburg gab (so nennt sich eine Gruppe, die sich zum Thema Pickup trifft) und ich machte ein Treffen aus. Ab dem Tag fuhr ich für ein halbes Jahr von meinem Wohnort jeden Samstag nach Freiburg und "übte" mit den Jungs wie man Frauen auf der Straße anspricht. Zu meinem Glück ging es in dem Lair um mehr als nur das Ansprechen, hier wurde mehr vermittelt. Für mich einer der wichtigsten Punkte war ganz klar (hier frei zitiert):

Männer, ihr müsst auch an euch selber arbeiten. PickUp hilft euch Frauen einfacher und besser kennenzulernen. Wenn ihr aber Scheiße seid, weil ihr kein Selbstbewusstsein habt, dann wird euch das nicht helfen. PickUp hilft euch beim Kennenlernen. Selbstbewusstsein hilft euch, dass die Frauen auch bei euch bleiben wollen.

Tobi

Ich bekam die ersten Buchempfehlungen zum Thema Persönlichkeitsentwicklung - und habe seitdem echt viel dazu gelesen - und weiterhin die Übung auf der Straße. Alles in allem hat es mir geholfen ehrlicher, offenere und direkter zu sein. Ich stand zu dem, was ich wollte und schämte mich auf einmal nicht mehr für meine Meinung. Ich musste nicht mehr ständig das Wort haben, um das Gefühl zu haben, beachtet zu sein und konnte auch mal ruhige Momente in einem Gespräch aushalten. Ich probierte mehr Dinge aus, verließ meine Komfortzone und wurde immer mehr zu einem Menschen, den ich erstaunlicherweise selbst immer mehr mochte. Das Beste daran. Je zufriedener ich mit mir selbst war, desto besser klappte es mit Frauen. Auf einmal konnte ich sogar auf der Straße auf hübsche Frauen zugehen, Sie ansprechen und hatte Dates. Das erste Mal in meinem Leben hatte ich das Gefühl, dass nicht die Frauen mich aussuchten, sondern, dass ich aussuchen konnte, wen ich interessant fand und die Frauen sich sogar darüber freuten, dass ich sie angesprochen hatte. Natürlich hatte sich dadurch noch viel mehr geändert, aber das sind für mich mit die wichtigsten Themen gewesen.

Irgendwann in diesem Entwicklungsprozess bin ich dann auf die Idee gekommen die für mich wichtigsten Ideen und Themen in einem Dokument festzuhalten, und auf diese Weise ist meine private **Pickup Bibel** entstanden. Die erste Version wurde einmal erstellt und dann nie wieder angefasst. Im August 2020 wollte ich diese dann allerdings noch einmal erneuern. Meine Ansichten zu manchen Themen hatten sich geändert, einiges fand ich nicht mehr so gut und musste daher weichen. Außerdem wollte ich endlich mein erstes eigenes Buch veröffentlichen und daher musste meine PickUp Bibel überarbeitet werden.

Wenn du das hier lest, hast du die Überarbeitete und - aus meiner Sicht - verbesserte Version dieser Mitschriften in den Händen. Das Buch wurde dabei angepasst und erweitert. Und auch, wenn ich es meine **Pickup Bibel** genannt habe geht es hier hauptsächlich um Persönlichkeitsentwicklung. Das Ganze ist also eine gute Mischung aus Persönlichkeitsentwicklung, einer Prise Pickup und einem großen Löffel subjektiver Meinung von mir.

Mein Dank geht an der Stelle an das Lair Freiburg, ihr wart echt super Männer. Bei euch habe ich einiges gelernt auch, wenn ich nicht alle eurer Entscheidungen gutheißen konnte.

Danke auch an das [Pickupforum.de](https://www.Pickupforum.de) ihr habt mir so manches Mal geholfen. Hier habe ich Freunde gefunden (danke Frau S.), habe Tipps bekommen, um meine Wohnung einzurichten und habe das ein oder andere Mal den Kopf gewaschen bekommen, wenn ich mal wieder ne dumme Idee hatte. DANKE dafür, dass ihr mir geholfen habt der zu werden der ich jetzt bin.

Ganz wichtig, das Buch ist eine Sammlung von vielen Ideen und Gedanken, die ich im Laufe der letzten Jahre gesammelt habe und die für mich funktioniert haben. Ich kann dir nur die Empfehlung geben, die ich auch für mich genutzt habe. Probier dich aus. Schau was für dich funktioniert und was nicht. Die Themen, die dich interessieren, kannst du näher studieren. Und dass, was dich nen Scheiß interessiert ignorierst du einfach. Zudem wird es hier nicht klar abgetrennt nur um Pickup oder nur um Selfdevelopment oder nur um den Umgang mit Frauen gehen. Es ist einfach eine gute Mischung, die ich für richtig gehalten habe.

Aus schriftstellerischer Unfähigkeit habe ich das Buch übrigens aus der Sicht eines Mannes für Männer geschrieben. Manche Tipps (nicht alle) werden auch für Frauen funktionieren. Bitte verzeiht mir das bei meinem ersten Buch. Sollte ich irgendwann mal ein besserer Autor sein werde ich Versuchen auch die Frauen gezielter anzusprechen.

Und jetzt viel Spaß mit dem Buch

Warum sollte ich eigentlich an mir selbst arbeiten

Es gibt keinen Grund, warum du an dir selbst arbeiten müsstest. Du kannst genau so bleiben wie du aktuell bist. Wenn du damit zufrieden bist, ist das Vollkommen okay. Dann leg das Buch am besten jetzt weg, denn das Buch hier bedeutet Arbeit.

Vielleicht bist du aber auch unzufrieden mit deinem Leben so wie es jetzt gerade ist? Du kannst nicht nein sagen, wenn dein Chef dich darum bittet am Wochenende eine extra Schicht einzulegen? Du hättest gerne eine Freundin, die mehr ist als nur ein geiles Video auf deinem Handy, also so eine zum echt Anfassen? Oder du denkst dir einfach nur, dass dein fetter Arsch nicht attraktiver wird durch das ständige vor dem Fernseher herumhängen und Chips fressen?

Was auch immer dich unzufrieden macht, vieles davon lässt sich in Angriff nehmen. Nichts davon wird sich über Nacht ändern. Es wird Rückschläge geben, aber es wird sich auch einiges zum Besseren ändern. Du kannst Disziplin erlernen, um dich so auf Vordermann zu bringen. Schlanker, gepflegter, attraktiver werden, wenn das dein Ziel ist.

Für mich war der Anfang von PickUP und damit der Anfang meiner Persönlichkeitsentwicklung der Moment wo ich aufgehört habe mich vom Leben treiben zu lassen. Ich wurde nicht mehr dorthin getrieben, wo die Umstände mich hintreiben wollten, sondern dahin wo ICH hin wollte. Mein Leben war nie

wirklich extrem schlecht (objektiv gesehen zumindest, emotional war es manchmal sehr schwer), aber es ist seitdem wesentlich besser geworden. In meinem Fall sind es unter anderem viele Sex-Erlebnisse, die ich sonst nie gehabt hätte. Das war (und ist) mein großes Ziel im Leben und ich genieße immer noch. Aber auch abseits vom Bett habe ich wesentlich coolere Erfahrungen gemacht, und sei es nur der Spaß von der Polizei in einer Limo aufgehalten zu werden nur, um statt einer Strafe eine Wegbeschreibung zu bekommen (Tobi, das war legendär <3)

ABER und das ist aus meiner Sicht ein wichtiger Punkt. Egal wie viel Selfdevelopment du betreibst. Eine Introvertierte Person wird nie wirklich extrovertiert. Ein ruhiger Mensch nicht der Quatschkopf der runde oder sonst was. Persönlichkeitsentwicklung lässt dich - so meine Sicht - nur die beste Version deiner selbst zum Vorschein kommen. Ja, vielleicht ist dein bestes/wahres selbst anders als du jetzt bist. Vielleicht verstellst du dich gerade extrem, um anderen Menschen zu gefallen. Aber letzten Endes ist Selfdevelopment nur ein Weg zu dir selbst.

Wichtig dabei, mach bitte nicht denselben Fehler wie ich. Persönlichkeitsentwicklung ist kein Wundermittel, baue nicht dein Leben nur noch um dieses eine Thema.

Werde nicht zu einem Pseudo-Guru der alle Leute, egal ob gefragt oder ungefragt, Berät. (sagte er und tippte an diesem Besserwisser Buch) Mach es in deinem Tempo, es wird sowieso seine Zeit dauern und genieße den Weg. Es ist nicht das Ziel ein "perfekter" Mensch zu sein, was auch immer das bedeuten mag. Sondern ein Leben zu führen, dass DICH glücklich macht. Und nein, du wirst, auch wenn du alles erreicht hast nicht immer glücklich sein. Das Leben kann Scheiße sein und dich so richtig hart ficken. ABER, es wird die meiste Zeit weniger Scheiße sein, wenn du damit besser umgehen kannst und genau darum geht es mir. Und bevor die Frage kommt. Ich bin wesentlich zufriedener mit meinem Leben als damals, aber noch nicht da wo ich gerne wäre, auch ich arbeite weiterhin an mir.

Gewohnheiten

Als Erstes möchte ich mit dir über deine Gewohnheiten sprechen. Jeder Mensch hat in seinem Leben Gewohnheiten. Nur sind uns diese viel zu häufig nicht bewusst und leider auch nicht immer Hilfreich. Dabei darfst du selber entscheiden, ob du die Gewohnheiten gut oder schlecht findest. Nur, weil ich eine davon als Negativ Beschreibe muss es nicht auf dich zutreffen. Vielleicht genießt du genau diese Dinge ja. Hinterfrage aber trotzdem mal deine Gewohnheiten. Warum tust du, was du tust? Ich durfte feststellen, dass ich einige meiner Gewohnheiten mache, um mich abzulenken und um nicht sehen zu müssen, dass ich an anderer Stelle in meinem Leben eigentlich leide. Frei nach dem Motto, besoffen fällt mir gar nicht auf, dass ich mich gerade scheiße fühle, denn besoffen fühle ich nur noch den Rausch.

Hier ein Beispiel für eine - aus meiner Sicht - schlechten Gewohnheit. Es ist inzwischen weit verbreitet, das Handy als Erstes nach dem Schlaf und als Letztes vor dem Schlaf zu nutzen. Jeder kann für sich entscheiden, ob das eine gute oder schlechte Gewohnheit ist. Für mich hat sich an der Stelle allerdings herausgestellt, dass ich schlechter Schlafe, wenn ich die letzte Stunde vor dem Schlafen gehen zu viel am Handy bin. Da ich für mich schlechte Gewohnheiten ausmerzen möchte, nutze ich das Handy inzwischen so kurz vor dem Schlafen nur noch um meine Checklisten am Handy (welche neuen Gewohnheiten habe ich heute geschafft) abhake. Alles

andere muss warten. Auch, dass ich mein Handy nach dem Schlafen nicht mehr als Erstes in die Hand nehme, wirkt sich auf mich aus. Ich habe einen ruhigeren morgen, kann gemütlich wach werden und meine Gedanken sortieren bevor ich mich von meinem Handy wieder überfluten lasse. Ich fühle mich schlichtweg wohler, wenn ich das Handy erst später beziehungsweise insgesamt weniger nutze.

Natürlich gibt es hunderter anderer schlechter Gewohnheiten. Vielleicht isst du immer viel zu viel Süßkram, wenn dich etwas stresst. Oder du trinkst viel zu viel Alkohol, wenn es dir schlecht geht, oder, oder, oder... Ich denke, du verstehst, worauf ich hinaus will.

Als mir das Thema Gewohnheiten klar geworden ist habe ich angefangen diese auszutauschen. Nicht alle auf einmal, das hätte mich überlastet. Außerdem habe ich meistens versucht eine schlecht Gewohnheit abzulegen, indem ich eine "besser" Gewohnheit als Austausch genommen habe. Als Beispiel möchte ich das Handy vor und nach dem Schlafen nehmen. Vor dem Schlafen setze ich mich jetzt ins Bett und lese immer noch ein paar Seiten, bis ich merke, dass ich wirklich schläfrig werde, dann Meditiere ich ein paar Minuten. Als Letztes trinke ich noch ein Glas Wasser und lege mich dann hin. In der früh lasse ich mich von meinem Armband via Vibration wecken, damit brauche ich nicht direkt das Handy in die Hand nehmen. Trinke wieder ein Glass Wasser und gehe dann direkt ins Bad um mich frisch zu machen. Erst,

wenn ich geduscht/rasiert und gestylt bin, nehme ich das Handy zur Hand.

Aber, wie gewöhne ich mir neue Gewohnheiten an?
Gut dass jemand fragt, dazu hab ich auch was zu sagen.

Wie neue Gewohnheiten aneignen

Wichtigster Punkt an Gewohnheiten, es wird - bis auf einzelne ausnahmen - nicht von heute auf morgen klappen. Gewohnheiten brauchen ihre Zeit. Im Internet kursieren die unterschiedlichsten Zeiten. Von 2 Wochen bis hin zu mehreren Monaten habe ich inzwischen alles gelesen. Was davon wirklich stimmt, kann ich dir leider nicht sagen, für mich selbst hat sich herausgestellt, dass ungefähr 69 Tage eine gute Zeit sind. Alles was ich über diesen Zeitraum täglich gemacht oder eben nicht gemacht habe, hat die Tendenz genau so zu bleiben.

Um das ganze ein wenig zu tracken habe ich mir verschiedene Handy Apps geholt. Hier gibt es viele kostenlose alternativen. Angefangen von Apps die "nur" die Tage zählen, bis hin zu solche, die dir Statistiken generieren. Dafür lade ich mir immer wieder alle möglichen Apps aus dem Store herunter und probiere welche mir aktuell am besten liegt. Vorteil für mich dabei, ich habe eine Übersicht wie lange ich schon an einer "Gewohnheit" dran bin, werde täglich daran erinnert an welchen Gewohnheiten ich arbeite.

UND ganz wichtig, diese Apps Motivieren mich, ich möchte ja einen "Streak" der schon ein paar Tage geht nicht verlieren, nur weil ich gerade etwas undiszipliniert bin.

Anfangs empfehle ich dir unbedingt mit kleinen Gewohnheiten anzufangen. Bei mir persönlich war es so, dass ich die "größeren" Brocken am Anfang gar nicht geschafft habe, einfach, weil ich mir auch nicht vorstellen konnte, dass es so einfach geht. Motiviert durch die Erfolge der kleineren Gewohnheiten (was auch immer "kleinere Gewohnheit" für dich Bedeuten mag) wurden die "größeren" auch immer einfacher. Was allerdings nicht bedeuten soll, dass ich inzwischen alles ändern kann. Meine Sucht nach Süßkram bekomme ich nach wie vor nicht richtig in den Griff, aber auch daran arbeite ich. Scheint wohl MEINE größte negative Angewohnheit zu sein, die mir Bewusst ist.

Als Beispiel für eine kleinere Gewohnheit kann es zum Beispiel sein, dass du jeden Tag vor und nach dem Schlafen ein Glas Wasser trinken möchtest. Das macht besonders deswegen Sinn, weil es deinem Körper guttut und relativ leicht umzusetzen ist, wenn du dir immer ein Glas Wasser an das Bett stellst.

Und genau das ist auch schon der nächste wichtige Punkt. Sorge dafür, dass deine Gewohnheiten schnell und effektiv getriggert werden. In der früh aufwachen, dann daran denken zu müssen sich ein Glas zu holen, dann Wasser reinzumachen um es zu trinken ist eine echte Herausforderung. Einfach ein Glas am Bett stehenzulassen, dass einen direkt daran

erinnert ist viel einfacher. Du musst nicht selbst daran denken, du wirst dadurch daran erinnert.

Idealerweise füllst du es auch immer vor dem Schlafengehen noch mal auf, damit du in der früh direkt trinken kannst, noch bevor du aus dem Bett aufstehst. Kurz gesagt, mach es dir so einfach wie möglich an deine neue Gewohnheit zu denken. Sorge für möglichst wenig Hindernisse.

Andersherum, wenn du dir etwas abgewöhnen möchtest, mach es dir so schwer wie möglich. Als Beispiel, du trinkst oft und gerne Abends Alkohol? Vielleicht steht dein Lieblingsschnaps auch schon immer direkt neben dem Sofa? Bring den Schnaps weg, vielleicht in den Keller. So, dass es für dich "unangenehm" wird, wenn du trinken willst. Damit du nicht mehr "einfach mal eben" was trinken kannst. Ich denke, du verstehst das Prinzip.

Welche täglichen Gewohnheiten habe ich

Über die Zeit die ich mich inzwischen mit Persönlichkeitsentwicklung beschäftige habe ich mir aus verschiedenen Gründen manche Gewohnheiten angewöhnt und mich dann langsam wieder entwöhnt. Teilweise weil ich die Stütze nicht mehr brauchte, teilweise, weil mein Leben nicht immer so läuft wie ich es mir Vorstelle. Dabei hilft es mir mich immer wieder aktiv damit zu beschäftigen wie mein Leben gerade ist und wie ich es gerne hätte. Der Unterschied, der dann entsteht, zeigt mir oftmals schlechte Gewohnheiten auf oder welche guten Gewohnheiten mir noch fehlen, die ich gerne hätte.

Abgesehen von selbstverständlichen Dingen wie zum Beispiel Zähneputzen oder tägliches Duschen gibt es momentan in meinem Leben folgende Gewohnheiten, an denen ich aktiv arbeite, beziehungsweise die ich bewusst in mein Leben integriert habe:

1. Ich versuche jeden Tag mindestens 5000 Schritte zu laufen. Zeitweise habe ich nicht mal 1000 Schritte am Tag geschafft und ich merke, dass es mir guttut, mich regelmäßig zu Bewegen. Ziel hier ist es, dass ich wieder auf 10.000 Schritte am Tag und das an 5 Tagen pro Woche zu kommen.
2. Aus ähnlichen Gründen mache ich jeden Tag Sport. Da ich es in letzter Zeit sehr vernachlässigt habe sind es aktuell "nur" kleine Sporteinheiten. Was bedeutet ich mache entweder mein "One-Punsh-Man-Training" (100 Liegestütze / 100 Sit ups / 100 Kniebeugen), gehe für mindestens 4

KM joggen oder ich trainiere nach Freeletics.
Genau wie bei der ersten Gewohnheit geht es mir hier um meine Gesundheit und Fitness. Auch meine Ernährung wäre ein Punkt, an dem ich arbeiten möchte, aber das kommt erst wieder.

3. Vor und nach dem Schlafen ein Glas Wasser trinken. Unter anderem dadurch habe ich wesentlich weniger Probleme mit Kopfschmerzen/Migräne und allein das ist es mir schon Wert an dem Thema dranzubleiben.
4. Ich nutze das Handy frühestens 30 Min nach dem Aufwachen und Maximal bis zu einer Stunde vor dem Einschlafen. Einzige Ausnahme, zum Wiegen (ich habe eine Funk- Waage, welche die Daten direkt ans Handy überträgt) nehme ich das Handy kurz zur Hand. Zum Wecken nutze ich eine Armbanduhr mit Vibrationsfunktion. Hat neben dem, dass ich das Handy zum Wecken nicht in die Hand nehmen muss auch den Vorteil, dass ich mich wecken lassen kann, ohne andere Leute im Raum zu wecken, da die Vibration kaum von jemandem wahrgenommen wird.
5. Vor dem Einschlafen lesen bis ich müde werde und dann noch für 5-15 Minuten Meditieren. Diese Gewohnheit habe ich mir angewöhnt, damit ich ein wenig ausgeglichener bin und besser einschlafe, funktioniert super für mich und sorgt dafür, dass ich am nächsten Tag wesentlich fitter bin.

6. Tagebuch schreiben. Damit kann ich alles, was mich beschäftigt aus meinem Kopf heraus bekommen und den Tag reflektieren. Hierzu gibt es später noch mal einen extra Punkt in diesem Buch
7. Ich nutze extrem gerne L.I.A. (Lächeln, innehalten, 3x Ein-/Aus-atmen), hilft mir etwas bewusster und Positiver durch den Tag zu gehen. Inzwischen ist es schon fast ein Reflex. Wenn ich unter der Dusche stehe gibt es einen Moment wo ich L.I.A. anwende. Und oftmals ist es so, dass ich mich danach zumindest ein klein wenig wohler fühle als zuvor. Hierfür empfiehlt es sich unbedingt einen Trigger einzurichten der dich daran erinnert. Bei mir ist es eben das Duschen. Besser wäre allerdings etwas, das mehrmals täglich passiert.

Glaubenssätze

Ein Ähnliches Thema wie Gewohnheiten sind die internen Glaubenssätze. Aus meiner Sicht haben wir alle Glaubenssätze die wir mit uns herumtragen. Die wenigsten davon sind wirklich bewusst gewählt. Und es sind auch nicht alle Hilfreich für ein gutes "Erfolgreiches" Leben. Erfolg sollte hierbei jedoch jeder selbst für sich definieren, nicht immer ist damit beruflicher Erfolg gemeint.

Ich habe mir in der PickUp Szene einige Glaubenssätze herausgesucht die ich mir sehr lange Zeit in regelmäßigen Abständen selbst vorgelesen habe bzw. auch nur vor mir hergesagt habe. (Ähnlich wie **Frames** (kommt später noch) nur nicht so Ausführlich. **Glaubenssätze** sind oftmals kurze klare Sätze wie "Ich bin Erfolgreich" oder "Ich bin attraktiv" Statt einer ganzen "Geschichte" wie es bei **Frames** der fall ist.)

Glaubenssätze sollten auf einer regelmäßigen Basis vor dich hergesagt werden. Hier geht es um Wiederholung, da wir Menschen dazu neigen Dinge zu glauben, die wir oft hören. Da wir uns oft genug selbst - in unserem Kopf - Kritisieren ist das hier mein "Gegengift". Warum nicht bewusst regelmäßig nett zu mir selbst sein. Manchmal höre ich auch das Argument, dass erfolgreiche Menschen, dass nicht machen/brauchen. Selbst, wenn dem so ist.

Erfolgreiche Menschen machen das ganze schon unterbewusst, warum also nicht ein wenig nachhelfen und uns auf den Weg bringen, den wir uns für uns selbst wünschen.

Wichtiger Punkt dabei, Sie sollten dabei nicht zu weit weg von deiner jetzigen Realität sein. Gerne außerhalb deiner Komfortzone aber noch realistisch. Wenn du noch nie mit einem Mädchen gesprochen hast ist "Ich bekomme jede Frau ins Bett, egal wie heiß Sie ist" vielleicht ein zwei Nummern zu weit weg. Hier würde ich dann eher mit "Ich spreche Frauen auf der Straße an und habe immer weniger Angst dabei" nehmen.

Aktiver Änderung von Glaubenssätzen

Grundlegend gibt es mehrere Arten mit Glaubenssätzen umzugehen. Oftmals wird in der Pickup Community darüber gesprochen sich einen Negativen Glaubenssatz herauszusuchen, dann mehrere Argumente dagegen zu finden und dann gezielt diese "Gegenargumente" vor dir herzusagen.

Ich persönlich nutze lieber eine andere Variante. Ich suche mir dabei Glaubenssätze aus, die sich für mich stimmig anfühlen und die der Richtung entsprechen, in die ich mich entwickeln möchte. Dann nehme ich 5-10 solcher Glaubenssätze und sage diese auf einer regelmäßigen Basis vor mir her. Hiermit behandle ich zwar nicht konsequent einen bestimmten Negativen Glaubenssatz, aber ich richte damit meine Gedanken bewusst auf die Richtung aus, die ich mir wünsche.

Bei der Wahl der Glaubenssätze hat es sich für mich allerdings auch bewährt in "kleinen" Schritten zu gehen. Zu einer Zeit als ich es kaum auf die Kette gebracht habe Frauen anzusprechen, geschweige denn ein Date mit Ihnen zu bekommen habe ich auch mit Affirmationen wie **"Ich kann jede Frau ansprechen. Ich kann jede Frau auf ein Date bringen und Verführen"** gearbeitet. Allerdings waren die so weit außerhalb meiner Realität, dass ich mich selbst lächerlich fand jedes Mal, wenn ich diese Affirmationen genutzt habe. Als ich das Ganze in kleinere Schritten gemacht habe konnte ich eher daran glauben und ab dann fing es auch an, dass die Wirkung für mich besser geklappt hat. In diesem Fall war meine Affirmation dann **Ich werde, obwohl ich Angst habe, auf die Frau zugehen. Im schlimmsten Fall gewinne ich an Erfahrung, im besten Fall habe ich ein Date.** Und in dieser Art habe ich mit stetig weiter entwickelt. Aktuell habe ich keine bewussten Glaubenssätze mehr, an denen ich arbeite, bin aber dabei meine aktuelle Situation zu beobachten, wo ich in meinen Leben Veränderung haben will und wo ich Glaubenssätze ändern möchte. Sobald ich die entsprechenden Punkte identifiziert habe, werde ich mir auch neue Affirmationen zulegen.

Auch hier arbeite ich wieder mit einem Trigger, ich habe einen "Erinnerungsstein" in meiner Hosentasche. Jedes Mal, wenn ich diesen "Erinnerungsstein" berühre gehe ich kurz meine aktuellen Glaubenssätze durch.

Auf diese Art und Weise denke ich täglich mehrmals daran meine Gedanken in die Richtung zu lenken, die ich für nützlich halte. Der "Erinnerungsstein" selbst kann bei euch alles Mögliche sein, wichtig ist nur, dass es etwas ist, dass ihr sonst nicht in der Hosentasche habt. Jedes Mal, wenn ihr es Anfasst wird es euch kurz irritieren und holt eure Gedanken damit in die Gegenwart. Dann könnt ihr kurz eure aktuellen Glaubenssätze durchgehen.

Prinzipiell solltet ihr euch eure Glaubenssätze selbst herausuchen. Da es aber gerade am Anfang sehr hilfreich sein kann ein paar Anregungen zu haben, habe ich euch am Ende des Buches im **Anhang A** eine Liste von Glaubenssätzen aufgelistet, die ich regelmäßig verwendet habe und vermutlich auch in der Zukunft immer mal wieder nutzen werde.

Wie ist mein Leben, wie soll es sein - Selbstreflexion für ein besseres Leben

Ich habe es weiter oben schon erwähnt, dass ich mir immer wieder Gedanken dazu machen wie mein Leben gerade ist und wie es aus meiner Sicht sein sollte. Dabei gibt es verschiedene Arten wie ich das ganze angehe. Daher hier mal die Möglichkeiten die ich dafür nutze.

Tagebuch schreiben

Ich schreibe zum Beispiel nahezu täglich Tagebuch. Gerade in der Anfangszeit habe ich sehr sachliche Einträge gehabt "Heute arbeiten, abends noch XY getroffen, dann schlafen". Das liest sich weder für dich jetzt spannend noch kommen bei mir gute Erinnerungen rauf, wenn ich das lese. Daher habe ich das ganze erweitert und gebe dem Eintrag (sofern den an dem Tag auch was los war) etwas mehr "Fleisch". Als Beispiel könnte der Beitrag oben aktuell bei mir so aussehen.

"Tagsüber arbeiten, bis auf Kunde XY, der mal wieder seinen Lieblingsfehler begangen hat, nichts los gewesen. Abends habe ich mich dann mit XY getroffen. Wir waren noch in Bar 08/15 und habe da über die Perfekte Form weiblicher Brüste philosophiert. Anbei noch ein Bild von uns" und dann hänge ich da eben auch ein Bild aus meiner Sofortbildkamera dazu.

So rufen die Einträge mehr Erinnerungen beim Lesen wach UND die Bilder machen nach ein paar Jahren echt Laune zu kucken. Kann ich also nur Empfehlen ;-))

Spannend wird es aber erst, wenn Probleme aufgetreten sind. In dem Fall versuche ich mich damit auch immer wieder - nicht jedes Mal - auseinander zu setzten. Dabei helfen mir folgende Fragen:

1. Wie ist es zu dem Problem gekommen? Was war die Ursache, der Auslöser?
2. Wäre es anders gelaufen, wenn ich gut gelaunt gewesen wäre? Warum habe ich mich davon treffen lassen?
3. Wie hätte es laufen müssen, damit ich die Situation nicht so Problematisch erlebt hätte?
4. Wie hat die andere Person die Situation vermutlich wahrgenommen?
5. Was würde mir jetzt guttun, damit der Abend für mich doch noch einen guten Abschluss hat
6. Was war an dem Problem vielleicht sogar Positiv? Kann ich etwas daraus lernen?

Zugegebener weiß, keine Fragen die ich bei einem 08/15 Problem durchgehen würde, aber bei einem größeren Streit hilft es mir auch die andere Sicht zu sehen, das Problem zu verstehen und so beim nächsten Mal vielleicht etwas souveräner zu reagieren.

Gezielte Fragen stellen

Wenn gerade nichts Aktives passiert ist, was mich beschäftigt, ich aber trotzdem Unzufrieden bin, oder auch nur, wenn ich der Meinung bin, es wäre mal wieder an der Zeit, gehe ich ein paar Fragen durch. Einige dieser Fragen habe ich sehr regelmäßig, teilweise sogar täglich beantwortet, um mir klarer zu werden, wie ich mir mein Leben wünsche. Andere Fragen wiederum sind nur in größeren Abständen wirklich Sinnvoll. Durch diese Fragen stelle ich den Status Quo immer wieder infrage und sehe, wo bin ich eigentlich gerade, wo möchte ich eigentlich hin und warum zum Geier hab ich gerade keinen Cocktail in der Hand. Okay, bei dem Cocktail helfen die Fragen nur bedingt.

Nicht alle Fragen sind wichtig für jeden. Hier gilt, wähle für dich aus, was für dich im Moment wichtig ist. Grundsätzliche ist es gut, wenn du dir die Fragen schriftlich (Handschriftlich, nicht am PC/Laptop) bearbeitest. Dadurch dringt das ganze mehr ins Unterbewusstsein. Dein Kopf merkt, dass es dir wichtig ist und arbeitet auch daran während du nicht aktiv daran arbeitest. Mir ist klar, dass ein "tägliches" durchgehen der Fragen mit schriftlicher Antwort anstrengend ist. Aber gerade in der Anfangszeit empfehle ich dir, dass du das ganze mindestens einmal im Monat schriftlich beantwortest.

Ich habe das Ganze in verschiedene Zeitabstände **täglich/wöchentlich/monatlich/vierteljährlich/jährlich** unterteilt. Das sind die Abstände die für mich ganz gut Funktionieren.

Vielleicht findest du das manche Sachen zu häufig dran sind, oder manche Sachen zu selten? Dann pass es entsprechend für dich an. Wie alles hier sind es nur Vorschläge wie es für MICH gut gepasst hat.

Täglich

Auf einer täglichen Basis sollten es nicht zu viele Fragen sein, du hast eh schon viel zu tun und hier wurden hunderte von Fragen einfach nur dafür sorgen, dass du es nicht regelmäßig angehst.

1. Wofür bin ich mir heute dankbar? Damit lenkst du dein Denken immer mehr auf die Dankbarkeit in deinem Leben. Das hat mir sehr geholfen nicht mehr an allen möglichen und unmöglichen herumzumeckern.
2. Wie sieht meine Welt/Landkarte aus? Wir Menschen gehen oft davon aus, dass alle die Welt so sehen wie wir es tun, das stimmt aber nicht. Bestes Beispiel sind Unfälle wo faktisch alle Zeugen dasselbe gesehen haben müssten, aber es trotzdem extrem viele unterschiedliche Erklärungen gibt. Frage dich also, wie ist deine Welt, beziehungsweise die Landkarte der Welt, in der du lebst und wie möchtest du Sie ändern? Deine "Landkarte" des Lebens ist sehr variabel und du kannst bestimmen wie sie aussehen soll.

Wöchentlich

Im Laufe einer Woche passiert dann doch relativ viel, hier ist die beste Möglichkeit zu reflektieren. Suche dir am besten einen fixen Tag in der Woche um die Fragen durchzugehen. Jetzt sind die Erinnerungen noch frisch genug, dass du weißt, was los war, aber das meiste ist schon lang genug her, dass die Emotionen abkühlen konnte.

1. Was ist diese Woche passiert, dass ich nicht gut fand? Wie wäre die Situation besser gewesen? Damit kannst du sehen ob dein Verhalten für dich unpassend war. Möchtest du anders aufmachen Situationen reagieren oder war alles O.K. wie es war?
2. Was hätte ich diese Woche gerne gemacht, habe es aber nicht getan? Und warum nicht? Wärest du zum Beispiel gerne ins Gym gegangen aber hast ausreden dafür gefunden? Hier kannst du jetzt klären, ob es dir wirklich wichtig ist, oder ob es einfach nur ein "ja, Sixpack wäre schon geil, ich will aber nicht dafür schwitzen"-Todo gewesen ist. Womit möchtest du WIRKLICH deine Zeit verbringen?
3. Warum möchte ich mich ändern? Als Beispiel könntest du auf folgende Antwort kommen: "Weil ich es verfickt nochmal leid bin ständig alleine daheim zu sitzen und zu masturbieren. Ich möchte endlich das Leben zu zweit genießen" Diese Frage hilft dir auch deinen Arsch hochzubekommen.

Monatlich

Langsam werden die Abstände größer und du solltest dir mehr Zeit für die Fragen nehmen. Du wirst vermutlich feststellen, dass du die Fragen gerade am Anfang nicht vollständig beantworten kannst. Das ist aber auch nicht weiter schlimm. Hier hilft das regelmäßige Beantworten, dass du deiner Wahrheit immer näher kommst. Wichtig dabei, nimm dir für die Fragen Zeit und beantworte Sie nicht zu schnell. Diese Fragen sind wichtig, also solltest du dir auch genug Zeit nehmen, um die Fragen nicht nur oberflächlich zu Beantworten.

1. Wie möchte ich sein? Hier geht es nicht nur um das körperliche aussehen im Sinne von schlank/trainiert/etc., sondern auch um deinen Charakter, dein Verhalten. Wie verhält sich die Traumversion von dir und wie verhältst du dich? Was könntest du im kommenden Monat ändern, um einen Schritt näher an deinem Traum ich zu sein? Suche dir hier auch gerne Vorbilder, egal ob echte oder fiktive Vorbilder, die den Charakter beziehungsweise das Verhalten haben, dass du gerne hättest. Hier kannst du dich auch im Alltag Fragen, was würde xy (zum Beispiel "Iron Man") jetzt in dieser Situation machen. Das hilft dabei etwas Achtsamer mit Situationen umzugehen und gezielte Verhaltensweisen an den Tag zu legen.
2. Was will ich? Warum will ich das? Und wenn ich es nicht habe, warum nicht? Dass kann alles sein. Egal ob es dein Traumauto ist, die Millionen auf

dem Konto oder die Freundin an deiner Seite. Wenn dir klar ist, was dir fehlt und du siehst ob/was du bisher dafür getan hast kannst du deinen Fokus besser darauf ausrichten und gezielter Schritte gehen, die dir helfen, dein Ziel zu erreichen.

3. Mag ich mich? Warum? Eine Frage, die gerade mir sehr schwergefallen ist und auch heute noch schwerfällt. Hier fallen mir immer wieder zuvor Blinde Flecken, auf die mich an mir stören, aber auch Dinge die ich toll finde und bisher für "selbstverständlich" gehalten habe.
4. Was macht mich glücklich, was nicht? Tue ich, was mich glücklich macht? Die Frage ist, denke ich selbsterklärend. Auch der regelmäßige Happiness Faktor sollte in Frage gestellt werden. Und wenn über mehre Monate zum Beispiel auftaucht "... meine Arbeit fuckt mich ab..." solltest du dir überlegen, was du daran ändern kannst. In dem Fall kann es sein, dass du dich vielleicht intern in ein anderes Team versetzen lässt, mit dem Kollegen, der dir auf den Zeiger gehst, endlich sprichst, um den Streit zwischen euch zu erledigen, oder vielleicht auch, dass du anfängst deinen Arsch hochzubekommen und Bewerbungen zu schreiben. Ja, es ist schwer etwas Großes zu verändern, aber wir wollen ein komplettes Leben nach unseren Wünschen, dann müssen auch die großen Brocken angegangen werden.

5. Was sind meine Ziele
(Aufschreiben/Kontrollieren/Ändern)
[handschriftlich] Das ist ein - wie ich finde - sehr wichtiger Punkt. Wer kein Ziel hat, kann auch nicht in die richtige Richtung laufen. Was also, ist DEINE Richtung?

Jährliche

Ein paar Fragen, die ich sehr spannend finde, einfach, weil ich damit sehr gut sehe, wie ich mich im Lauf der Zeit geändert habe. Gerade in der Anfangszeit habe ich das sogar monatlich gemacht. Erst mit diesen Fragen ist mir aufgefallen, wie sehr ich mich teilweise geändert habe. Es ist gut und wichtig stolz auf sich selbst zu sein. Leider sehe ich viel zu oft nicht was ich erreicht habe. Diese Fragen sollen das ändern.

1. Was ist der Unterschied zwischen mir jetzt und mir vor 5 Jahren
2. Was ist der Unterschied zwischen mir jetzt und mir vor 1 Jahr
3. Was ist der Unterschied zwischen mir jetzt und mir vor 6 Monaten
4. Was ist der Unterschied zwischen mir jetzt und mir vor 3 Monaten
5. Was ist der Unterschied zwischen mir jetzt und mir vor 1 Monat

Zielsetzung

Ich habe es schon in letzten Kapitel bei den "Monatlichen Fragen" geschrieben, finde es aber so wichtig, dass ich dem ganzen ein eigenes Kapitel geben möchte. Zielsetzung habe ich schon einige Jahre betrieben. Zeitweise habe ich es ausgelassen, weil ich mir zu viele Ziele gesetzt hatte, merke aber, dass mich, dass auch wieder von meinem Weg abgebracht hat. Daher der Ratschlag, setzt euch Ziele, überfordert euch nicht. Auch hier gilt wieder. Fangt am Anfang mit kleinen und wenigen Zielen an und steigert euch. Das ganze sollte aber niemals in Stress und/oder Leistungsdruck ausarten. Es soll ein Leben fördern, dass ihr geil findet, nicht in ein Leben, das euch zermürbt, weil ihr das Gefühl habt, zu wenig zu erreichen.

Beim Thema Zielsetzung gehe ich auch wieder Schrittweise vor

1. Auswahl der Kategorien. Hier überlege ich mir, welche Teilbereiche meines Lebens mir aktuell sehr wichtig sind. Zum Beispiel Arbeit/Fitness&Gesundheit/Hobbys/... Dabei versuche ich mir nicht zu viele Kategorien auf einmal vorzunehmen.
2. Welche Ziele möchte ich pro Kategorie erreichen. Das kann sehr leistungsorientiert sein wie zum Beispiel "Kategorie Arbeit --> mindestens 2 Bücher pro Monat zu meinem Fachbereich lesen", das kann aber auch sehr Happiness orientiert sein zum Beispiel "Kategorie Privatleben --> mindestens 1x pro Monat eine Massage für 1 Stunde buchen und genießen"
3. Ich prüfe, ob die Ziele wirklich realistisch sind. Hätte ich bei dem Arbeitsbeispiel geschrieben 10 Bücher pro Woche zu lesen sollte mir spätestens jetzt auffallen, dass das vermutlich nicht zu erreichen ist. Lieber etwas weniger als Ziel setzen, dafür aber erreichbar.
4. Alte Ziele prüfen und gegebenenfalls anpassen. Ziele dürfen sich auch ändern, das ist nicht schlimm. Dir sollte nur immer klar sein, was deine Ziele sind.
5. Ziele Aufschreiben und an einer gut sichtbaren Stelle aufhängen. Hierfür hatte ich zum Beispiel ein riesiges Whiteboard (1 Meter hoch, 1,8 Meter breit) in meiner Wohnung hängen. Durch einen Umzug habe ich aktuell kein Whiteboard mehr, aber es wird bald wieder neue Alternativen geben.

Verhaltensweisen

Es gibt gewisse Verhaltensregeln die dir im Umgang mit anderen Menschen, speziell beim Flirten weiterhelfen können. Meine Erfahrungen sind an der Stelle nur mit Frauen, daher gehen die Tipps natürlich auch nur in diese Richtung. Dabei reise ich hier nur ein paar grundlegende Themen an. Umfangreicher kommt es vielleicht in Zukunft in einem anderen Buch.

Spitznamen beim Flirten

Einer der ersten Tipps aus dem Pickup Forum, die ich in meinem Leben umgesetzt habe, war das Thema "Spitznamen". Dabei wurde der Tipp gegeben. "Suche einen Spitznamen, der einen Zusammenhang mit ihr hat und leicht gemein ist, Frauen zeigen sehr Positive Reaktionen darauf." Was für mich am Anfang erstmal vollkommen Kontraintuitiv klang, hat sich in der Praxis durchaus als sehr wirksam gezeigt. Als Beispiel kannte ich eine Dame, die überzeugt war, dass man die Blume Distel, **Diestel** schreibt. Von da an habe ich Sie sehr häufig mit diesen neuen Spitznamen angesprochen. Sie hat sich zwar äußerlich immer "aufgeregt", aber effektiv kam Sie mir dann nach einiger Zeit immer näher. Keiner außen herum wusste, warum/wieso ich Sie so nannte, aber Sie fühlte sich geneckt. Am Anfang dachte ich echt, Sie flippt deswegen irgendwann aus. Aber nein, es kam eher der Punkt an dem Sie sich "beschwert" hat, dass ich Sie schon lange nicht mehr Diestel genannt hatte. Es wurde so etwas, wie unser kleines Geheimnis.

Viele haben zwar mitbekommen, dass ich Sie so nannte, aber keiner wusste die Geschichte dazu. Auch das verbindet.

Verschwiegenheit

Eine der wichtigsten Lektionen, die mir glücklicherweise selbst irgendwann aufgegangen ist, sei verschwiegen. In meiner Jugend war ich eine Labertasche. Wenn ich Sex mit einem Mädchen hatte, wussten es meine Freunde spätestens 24 Stunden später. Dass ich nicht auch noch Videos gezeigt hat war auch alles. Zu meinem Glück kam ich relativ schnell darauf, dass die Mädels, dass nicht so geil fanden und dann auch verklemmter wurden als Sie das jeweils mitbekommen haben.

Da ich trotzdem gerne über sexuelle Themen und Erlebnisse spreche habe ich mir Angewöhnt, dass ich entweder über eine Frau spreche, dann sind auch Namen okay. Oder aber ich spreche über ein Sex Thema. Dann wird aber nie jemand erfahren, mit wem ich das ganze erlebt habe. Sollten Details der Erzählung Hinweise darauf geben können werden diese entweder weggelassen oder abgeändert.

Welche Auswirkungen das für mich hatte? Die Damen reden lieber mit mir darüber was Sie gerne mögen, was Sie gerne probieren wollen und was Ihnen Spaß macht. Das war eine von zwei Angewohnheiten (die nächste kommt im nächsten Abschnitt) die dazu geführt hat, dass ich einen dreier hatte. Aber auch sonst im Leben vertrauen sich Menschen einem viel lieber an, wenn Sie wissen, dass das, was Sie dir

erzählen, auch wirklich bei dir bleibt. Du wirst damit zum sicheren Hafen für die Menschen in deinem Umfeld (und ja, das Bett gehört auch zu deinem Umfeld) der Sie sich blind anvertrauen würden.

Beziehung und Sex - Niemals Urteilen

Passend zum Thema Verschwiegenheit, kommt das Thema "Niemals Urteilen". Gerade das Thema Sex ist aus meiner Erfahrung heraus ein sehr heikles Thema bei Frauen. Viel zu oft habe ich mitbekommen, dass es nicht zum Sex gekommen ist, weil der Kerl zu sehr auf das Thema Sex fixiert war. Selbst wenn Frau auch nur Lust auf etwas Unverbindliches hat, möchte Sie nicht das Gefühl haben, dass man(n) nur deswegen mit ihr redet, weil Sie das Ziel zum Sex ist.

Nebenbei, ein wenig Wertschätzung den Frauen gegenüber, ohne zu Urteilen - in allen Lebenslagen - wirkt wahre Wunder. Zeig der Frau, dass du sie auf Augenhöhe siehst. Und du wirst feststellen, dass Frauen sehr umgänglich sein können, wenn Sie nicht mehr das Gefühl haben nur als Objekt gesehen zu werden.

Als Beispiel dazu eine Situation die mein persönlicher Augenöffner war. Ich war gerade dabei Ms. Frisörin zu treffen. Schon beim ersten Date kam von ihr die Aussage "Sex sehr gerne, aber Beziehung kannst du vergessen". Eine Ansage mit der ich damals sehr gut leben konnte. Meine Einstellung dabei war aber schon immer, behandle die Frauen gut, mach auch Sachen außerhalb des Betts mit den Frauen (ich will schließlich nur Damen um mich herum haben, mit denen ich mich auch verstehe) und das wichtigste, **NIEMALS ÜBER IHRE SEXUALITÄT URTEILEN.**

Gerade der letzte Punkt war es dann. Wir haben immer wieder darüber geredet was wir sexuell wollen oder eben auch nicht. Egal was Sie geäußert hat, es gab entweder etwas wie "ja geil, ich auch" oder aber "ne sorry, das mag ich nicht". Es kamen nie Aussagen wie "boah eklig" oder so von mir. Nach nur wenigen treffen war es dann so weit, wir filmten uns beim Sex. Es gab viele Variationen. Egal ob Oral/Vaginal/Anal <3 Und als wir fertig waren, kam von ihr die entscheidende Aussage:

Weißt du, du darfst jetzt schon mehr im Bett mit mir machen als mein letzter Freund.

Und diese Aussage ist so **WICHTIG!** Nicht mein "Game" (was auch immer das wäre), noch mein Aussehen haben dafür gesorgt, dass Sie so offen war. Die Tatsache, dass Sie wusste, dass ich nichts über Sie erzählen würde, was man mit ihr in Verbindung bringen kann, als auch die Tatsache, dass ich Sie für KEINE Ihrer Wünsche verurteilen würde waren der Schlüssel zu vielen sexuellen Experimenten.

Nebenbei, es sollte eigentlich selbstverständlich sein, aber da es, dass nicht ist, erwähne ich es hier noch mal konkret:

- Ja, Sie wird irgendwann ihre Tage haben. Wenn juckt es, das gehört zu einer Frau dazu. Mache auf **KEINEN FALL** irgendwelche abfälligen Kommentare dazu. Besser noch du hast ne Packung OBs/Binden daheim, falls es überraschend anfängt, Frauen werden dich dafür lieben. Wenn Sie ihre Tage hat, kannst du dich

trotzdem mit ihr treffen. Mal ein paar Tage "nur" kuscheln tut nicht weh und glaub mir, eine Frau, die sich bei dir wohlfühlt, wird sich in den meisten Fällen irgendwann irgendwie erkenntlich zeigen ;-)

- Sag ihr, dass du den Sex mit ihr magst, nicht nur während ihr gerade dabei seid.
- Sag ihr, was du an ihr magst.
- Sag ihr auch, was du an ihrem Körper magst.
- Nimm Sie in unerwarteten Momenten, z.B. beim Kochen, drück Sie an die Wand, Küsse Sie als würdest du über Sie herfallen wollen, grinse Sie dann an und sag, "Sorry, konnte nicht wieder stehen". Wenn du dabei auch noch grinst wirst du in ihr etwas auslösen, Frauen mögen es, wenn man ihnen auch außerhalb des Vorspiels zeigt, dass man Sie heiß findet. Hier sollte klar sein, dass diese Situation dann nicht euer erster Kuss sein sollte. Du solltest dir hierbei also sicher sein, dass sie prinzipiell damit einverstanden ist.

Angriffe durch andere

Ein eher leidiges Thema, da es mich in meinem Leben schon häufig getroffen hat, da ich schon sehr häufig verbal angegriffen wurde. Daher möchte ich diesen für mich entscheidenden Punkt für den Alltag gerne hier unterbringen. Bei verbalen Angriffen, wusste ich oftmals nicht, wie ich darauf hätte reagieren sollen. Der Tipp allerdings bei verbalen Angriffen, wie zum Beispiel "...du siehst schwul aus..." mit Bestätigung zu Kontern, war mir nie gekommen. Wie das ganze funktioniert? In diesem Fall könntest du: "Ja, und du hast so einen süßen Arsch. Den würde ich gerne als Nächstes vernaschen" Antworten. Kostet vielleicht beim ersten Mal etwa Überwindung, aber die Reaktionen sind es Wert. Natürlich darf man dann nicht einknicken, wenn einer fragt ob man das ernst meint. Wenn auch dann noch die Bestätigung kommt, dass man ihn wirklich gerne vernaschen würde, vielleicht noch gefolgt von einem Körperlichen "Kontakt Versuch" ist danach Ruhe. Schlagfertigkeit dauert zwar eine Zeit, wenn man sie erst entwickelt, aber es kommen oftmals auch immer wieder dieselben "Sprüche" auf die man sich dann auch vorbereiten kann.

Körperpflege

Ein Punkt, den ich gerne als Selbstverständlich sehen würde, der es aber in der heutigen Zeit leider nicht ist. Kümmere dich um deine verflixte Körperhygiene. Das bedeutet, dass du dir mindestens 2x am Tag deine Zähne putzt. Dass du regelmäßig, am besten täglich duscht, dass du eine Frisur hast, die sich auch so nennen kann. Was bedeutet, du gehst spätestens alle 2 Monate, besser noch 1x pro Monat zum Friseur und lässt deine Haare hübsch machen. Fingernägel und Fußnägel gehören regelmäßig geschnitten, hier empfehle ich maximal 2-3 Wochen abstände zwischen den Schnitten. Deo/Parfüm sollte kein Fremdwort für dich sein, die Frauenwelt freut sich, wenn du ein wenig duftest. Klamotten werden regelmäßig getauscht. Unterwäsche täglich. T-Shirts nach spätestens 2 Tagen. Hosen können auch mal ne Woche getragen werden, aber dann ist auch da Schluss. Das heißt, ab in die Wäsche damit.

Gerne würde ich denken, dass ihr das eh alle macht. Allerdings sagen mir die Gespräche mit der Frauenwelt und die Erlebnisse im Alltag, dass viele Jungs noch ganz weit weg davon sind. Wundern sich aber dann, warum die geile Schnecke in der Disko mit angeekelten Blick reagiert hat, als er Sie endlich angesprochen hat. Mich hat es nicht verwundert...

Und, wenn wir schon beim Thema Klamotten sind. Ja, XXXXL mag bequem sein, aber eben nicht sexy. Zieht euch Klamotten an, die euch passen. Zur Not, lasst euch im Laden dazu beraten.

Ehrlichkeit

Echt leute, muss das heutzutage echt noch erwähnt werden? Ich sehe so oft, wie Menschen versuchen sich mit Lügen und Betrügen durch die Welt zu schlagen. Aber ist das nicht extrem kompliziert? Du musst dir merken, wann du wo was wie gelogen hast, um dein Lügenkonstrukt aufrechtzuerhalten. Klar, kann dir das auf kurze Sicht ein paar unangenehme Situationen ersparen. Auf lange Sicht werden die Situationen dafür dann aber deutlich unangenehmer, wenn die Lügen auftauchen. Meine Erfahrung damit ist bisher sehr positiv. Ich habe irgendwann auch in der Arbeit angefangen alles ehrlich zu sagen, selbst dann, wenn ich scheiße gebaut hatte.

Das Ergebnis, der Anschiss war weniger groß, da ich nicht auch noch dafür Ärger bekommen habe, dass ich es vertuschen wollte. Die Probleme können in der regel schneller behoben werden und ich muss mir keine Sorgen machen, wann die Lüge vielleicht doch noch enttarnt wird. Probier es aus. Am Anfang vielleicht noch unangenehm, auf Dauer aber der wesentlich einfachere und aus meiner Sicht bessere weg.

Kommunikation

Das Thema Kommunikation ist in jedem Bereich des Lebens sehr wichtig. Genau deswegen ist es aus meiner Sicht enorm wichtig auch an diesem Punkt zu arbeiten und sich Gedanken zu machen. Und dabei geht es mir nicht so sehr darum, dass du bestimmte Worte nicht nutzen sollst. Hier geht es vielmehr darum, wie deine Kommunikation wirkt. Willst du der sprachliche Holzklötz sein, den man nur dem nächsten Arschloch hinterherwerfen möchte. Oder möchtest du der charmante Typ sein, mit dem sich alle gut verstehen wollen, weil man sich in seiner Nähe einfach wohlfühlt?

Klar, das ist nicht alles nur Sprache, aber eben auch ein entscheidender Punkt.

Kommunikation mit Frauen

Was ich in der PickUp (PU) Szene sehr oft mitbekommen habe und auch von PU Leuten immer wieder höre. PU ist doch voll Frauenverachtend. Ihr nutzt Frauen doch nur aus und manipuliert Sie. Auch Sätze wie "du erniedrigst Frauen ja nur" oder "du behandelst Frauen schlecht" kommen relativ oft, noch bevor Leute mitbekommen haben wie ich im Umgang mit Frauen bin. Daher möchte ich hier ein sehr klares Statement dazu abgeben.

Ja, PU ist Manipulation. Aber auch, wenn ich komplett ohne Intention mit jemanden Rede ist es Manipulation. Und ja, ich finde es verwerflich irgend etwas Vorzuspielen, um eine Frau zu vögeln. Entweder will Sie oder eben nicht. Aber es ist halt doch ein Unterschied, ob ich zu ner Frau hingeh und sage. "Hey du geile Schnitte, krasse Titten lass mal ficken". Oder ob ich gezielt ein Gespräch lenke, um ein Kennenlernen zu forcieren. Kurz gesagt, aus meiner Sicht ist jegliche Interaktion miteinander Manipulation, die Frage ist nur, ob es positive, neutrale oder negative Manipulation ist. Die Entscheidung darüber, welche Art Manipulation das gerade ist, überlasse ich dann wieder dir.

Ja, viele Frauen hätten nie mit mir gesprochen, wenn ich Sie nicht "manipuliert" hätte. Oder anders gesagt, wäre ich nicht auf Sie zugegangen wären Sie an mir wie an jedem anderen Fremden vorbeigegangen. Und nein, nicht jede Frau hatte Sex mit mir, oftmals hat es sich während dem Gespräch gezeigt, dass Sie kein Interesse hat, oder dass Sie außer einer hübschen Oberfläche nicht viel zu bieten hatte. Und das ist OKAY!

WENN ich allerdings mit einer Frau Kontakt habe (gut, das gilt eigentlich im Kontakt mit allen Menschen) dann bin ich nett und zuvorkommend zu ihr. Ich versuche Sie nicht zu beleidigen oder zu verarschen. Dafür sage ich ihr aber auch direkt, wenn Sie etwas sagt oder tut, dass mir nicht passt.

Ein Satz, den ich im PU-Forum gelesen habe, war für mich dabei sehr prägend.

Hinterlasse eine Frau immer besser als du Sie vorgefunden hast.

Diesen Satz möchte ich ein wenig abändern.
"Hinterlasse einen Menschen immer besser als du ihn vorgefunden hast. Denn genau so sollte Kommunikation sein. Dabei geht es nicht darum, dass wir als großartiger Mann auf die arme kleine schwache Frau zugehen und sie mit unserer Anwesenheit besser machen, sondern, dass wir versuchen eine Frau (Menschen allgemein) niemals fertig machen sollten. Im Gegenteil, wir sollten Ihnen helfen besser zu werden. Kommunikation sollte also immer mit Respekt geschehen, die Grenzen sollten

immer klar sein, und wenn ich nicht weiß was okay ist, dann frag verdammt noch mal.

Ich habe eine sehr tolle Dame kennengelernt. Nennen wir Sie mal **Katze**. Sie hat mir das näher gebracht viel und oft zu Fragen. Gerade in der Anfangszeit war nie klar, ob wir uns küssen oder Sex haben, nur weil wir das vielleicht beim letzten Mal gemacht haben. Ja, je vertrauter wir wurden, desto weniger wurde gefragt, weil wir schon gemerkt haben, ob heute ein ja oder nein kommen würde. Aber auch nach über einem Jahr haben wir uns immer wieder gefragt, "du, ich würde dich gerne in Arm nehmen und küssen, ist das okay für dich?" Ja, es klingt anstrengend, aber es ist eigentlich nur ungewohnt. Für mich waren diese Begegnungen geprägt von Respekt und Zuneigung. Und diese Art Wertschätzung, die durch das Fragen entstanden, hatte ich bisher in dieser Ausprägung nur mit Katze.

Und Jungs, wenn eine Frau NEIN! sagt, dann ist genau das auch zu akzeptieren. Ja, es gibt Momente wo eine Frau "nein" sagt, es aber nicht so meint. Wenn du dir allerdings nicht 100%ig sicher bist, dann ist das nein zu akzeptieren. KEINE DISKUSION!

Umgang mit Kritik

Zu einem guten Auftreten gehört für mich auch, dass man mit Kritik umgehen kann und sie auch in passender weiße weitergeben kann. Hierzu haben mir folgende Tipps weitergeholfen:

1. Kritik wird am besten in der Form "Ich finde..." oder dergleichen kommuniziert. Denn egal was du über das Verhalten des Gegenübers denkst, ist es "nur" deine persönliche Meinung. Zudem sollte Kritik eine Hilfestellung sein, du zwingst den gegenüber NICHT dazu etwas zu tun.
2. Wenn du kritisiert wirst kannst du zwei Dinge tun. Freue dich erst mal, wenn du kritisiert wirst machst du vermutlich etwas richtig. Oder hast du schon mal erlebt, dass der Außenseiter von allen Kritisiert wird? Nein? Klar, er fällt ja eh keinem auf. Und als Zweites kannst du dich fragen, ob dein Kritiker recht hat. Wenn ja, mach dir Gedanken, ob du daran etwas ändern möchtest. Wenn nein, dann ignoriere ihn. Wie gesagt, Neider und Hater muss man sich verdienen, Glückwunsch zu deinem persönlichem Hater.

3. Streiche die Sätze "..du solltest.." und "..wenn ich du wäre.." aus deinem Vokabular. Sie sind passiv aggressiv und sorgen oftmals nur zu Ablehnung deiner Aussage. Lieber in der Form, "... darf ich dir einen Tipp aus meiner Sichtweise geben..."
4. Verwende in Sätzen nicht "man", sondern "ich". "Man" ist niemand. Ich hingegen ist sehr konkrete. Falsch: Man könnte denken, du möchtest nicht mit mir reden. Besser: Ich habe das Gefühl, du möchtest nicht mit mir reden.
5. Nimm Negative Emotionen an. Wir können nicht den ganzen Tag happy sein, wenn wir durch Kritik merken, dass wir schlechte Lagen bekommen gerne auch mal in dich "reinfühlen" woher diese kommen. Mich haben Emotionen oft an wichtige Baustellen in meinem Leben geführt.

Frames

Aus der Pickup Szene habe ich mir verschiedene für mich hilfreiche Themen abgeschaut. Unter anderem das Thema **Frames**. Dabei ist ein Frame nichts anders als eine geistige Grundhaltung. Aus meiner Sicht hat jede Person ihren eigenen Frame. Dieser Frame ist je nach Situation und Person unterschiedlich. Selbst ein und dieselbe Person hat unterschiedliche "Frames". Wenn jemand allerdings - wie ich früher - starke Probleme mit sich selbst und mit seiner Umwelt hat, kann durch das "Testen" eines anderen Frames durchaus Vorteile haben. Gerade die erste Zeit war es für mich extrem komisch einen Frame anzunehmen, der total anders war als mein normales ich. In der Zeit von PickUp war es aber irgendwann normal für mich geworden, dass ich immer wieder neue ungewohnte Dinge ausprobiert habe, um weiterzukommen, also habe ich auch vor dem "ungewohnt"-Gefühl beim austesten von neuen Frames nicht aufgehört.

Effektiv hat es sehr häufig meine Weltanschauung und was ich denke, dass andere über mich denken in Frage gestellt. Wenn ich mich wirklich tief in einen Frame fallen lassen konnte und ihn auch selbst für mich - wenn auch nur manchmal für kurze Zeit - annehmen konnte, waren die Auswirkungen manchmal erstaunlich.

Für mich war es Alltag, dass ich, wenn ich durch die Stadt ging, dass ich Ausweichen musste, wenn jemand entgegengekommen ist.

Bin ich mal nicht ausgewichen, wurde ich fast immer übersehen und angerempelt. Daher war einer meiner ersten Frames auch der **Königs** Frame (siehe weiter unten). Ich habe im Prinzip nichts anderes gemacht als vorher. Ich hatte den Frame die ganze Zeit im Kopf, habe auch teilweise bewusst, teilweise unbewusst meine Körperhaltung angepasst und mehr war es nicht. Und auf einmal sind mir die Leute ausgewichen. Gut, nicht alle, aber wesentlich mehr als es je zuvor gewesen wäre. Für jemanden wie ich damals war, der glaubte, dass keiner ihn beachtet - richtig erkannt, das war mein Frame - war das der Hammer, dass endlich mal Leute MIR aus dem Weg gingen, "nur" weil ich da angelaufen kam.

Probier dich durch die Frames durch. Nicht jeder wird gut mit dir Harmonieren. Je nachdem wo du im Leben gerade stehst, kann der ein oder andere Frame für dich auch Bullshit sein. Aber vielleicht hilft dir ein Frame ja deine Sicht, wie andere dich wahrnehmen zu verändern. Nebenbei kannst du natürlich auch jederzeit einen eigenen Frame "bauen" so wie du ihn gerne hättest. Hier gilt **Fake it, till you make it**. Probier dich aus und finde heraus wie du wirklich sein möchtest.

ABER! Verstelle dich nicht dauerhaft. Nutze es, als Phasen um das ganze kennenzulernen. Entwickle dich gerne auch in die Richtung deines "Wunsch Frames" so lange, bis er für dich selbstverständlich ist und du einfach so bist.

Der Königs Frame

Der **Königs** Frame ist aus meiner Sicht mit einer der simpelsten. Wenn du dir diesen Aneignest willst du mehr Aufmerksamkeit. Du willst erkannt werden und die Leute sollen dir Aufmerksamkeit schenken. Überlege dir hierbei, wie würde das Umfeld reagieren, wenn ein König durch die Straßen laufen würde. Würden die Leute den König anrempeln oder eher aus dem Weg gehen? Wären Sie in einem Gespräch abweisend, oder eher sehr freundlich und zuvorkommend? Würden die Leute vielleicht im Vorbeigehen auch noch mal genauer hinkucken, frei nach dem Motto "ist das wirklich er/sie?"

Wenn DU dieser König wärst. Wie würdest du durch die Straßen laufen? Würdest du eher mit hängendem Kopf laufen, geduckt, damit du ja nichts abbekommst? Oder eher aufrecht, mit sicheren Schritten. Den Leuten direkt in die Augen schauend mit einem leichten Lächeln auf den Lippen? Was würdest du tragen? (Und nein, es muss kein Anzug sein, in dem du dich nicht wohlfühlst. Es ist und bleibt wichtig, dass du es geil findest, was du trägst)

Vielleicht hörst du bevor du mit diesem "Leih-Frame" rausgehst auch noch mal Musik, die dich richtig hoch pusht. Damit du dann voller Energie rausgehst. Als ob dir die Stadt, der Club, whatever gehört? Als ob du nur mal eben checkst, ob hier alles so läuft wie du es dir wünscht.

Viel Spaß damit. Für mich war das definitiv ein Erlebnis. Auch wenn es 2-3 Anläufe gebraucht hat, bis ich mich auch wirklich darauf einlassen konnte und nicht dauernd der Nebengedanke kam "aber du bist halt kein König ... bla bla bla". Wichtig ist und bleibt, dass der Frame dein Hauptgedanke ist. "Ich bin der König, mir gehört diese Einkaufsstraße, nett von mir, dass die Leute hier durch dürfen, bin schon ein cooler Typ."

KISS Frame

Stell dir bei jeder Frau mit der du redest vor, dass sie dich "sowieso nur Küssen will". Du hast also den Frame, dass dich jede Frau küssen will, alleine schon aus dem Grund, dass du in ihrer Nähe bist. Sobald du ein Gespräch mit einer Fremden oder Bekannten Person beginnst, stell es dir bildlich vor. Sagt es dir laut im Kopf. Die ganze Zeit während der Unterhaltung. (Achtet trotzdem auf die Unterhaltung)

Anfangs wird es vielleicht nicht so einfach sein, das Gespräch trotz des Gedankens "Sie will mich doch sowieso nur Küssen" konzentriert aufrechtzuerhalten. Doch du wirst schnell merken, wie unglaublich gut es funktioniert und welche Realität du ausstrahlst. Achte auf das Gefühl, dass sich das Mädchen gegenüber wirklich stark zu dir hingezogen fühlt und es kaum noch erwarten kann, dich endlich zu küssen. Sie sehnt sich förmlich danach. Du wirst merken, dass es nicht nur unglaublich klingt, sondern auch ziemlich unheimlich ist, sobald du merkst, wie man mit den Augen diesen Gedanken permanent Sub-kommuniziert und tatsächlich die Anziehung in den Augen des Mädchens wahrnimmt.

Eine wie ich finde wundervolle Methode, mit der man lernen kann mit Anziehung umzugehen und diese zu verinnerlichen. Natürlich musst du nicht nur bei einem "Kiss"-Frame bleiben.

Werte

Dieses Thema ist für mich besonders wichtig geworden. Ich glaube, dass jeder Mensch mehr oder weniger nach seinen Werten lebt. Oft sind einem diese nicht bewusst. Für mich war es ein Augenöffner mich hinzusetzen und mir zu überlegen, was sind denn eigentlich meine Werte. Dabei habe ich erst einmal wie beim Brainstorming alles aufgeschrieben, dass für mich ein Wert sein könnte. Dann habe ich das Ganze in eine Reihenfolge gebracht und mir überlegt, welcher Wert ist wichtiger als die jeweils vorhergehenden. Mit dieser Liste lassen sich viele Entscheidungen einfacher treffen. Entspricht diese Entscheidung meinen Werten? Dann ist es eine gute Entscheidung für mich. Widerspricht diese Entscheidung einem meiner Werte, dann ist es eine falsche Entscheidung. Einzige Ausnahme, eine Entscheidung widerspricht zum Beispiel meinem Wert auf Rang 5 (als Beispiel, "Immer ehrlich sein"), entspricht aber meinem Wert auf Platz 2 (als Beispiel, "Die Leute in meiner Umgebung glücklich machen") dann ist die Entscheidung "Ich erzähle nichts von der Überraschungsparty" trotzdem die richtige. Vielleicht ein sehr simples Beispiel, aber es soll ja auch nicht kompliziert werden ;-)

Hier also nochmal die Schritte um deine eigenen Werte zu suchen und zu finden

Werte - 1. Schritt

Nimm dir Stift/Zettel/Zeit und eventuell etwas Musik und überleg dir, was es in deinem Leben an Werten

geben könnte. Ganz wichtig, hier wird nur aufgeschrieben, es wird **NICHTS!** durchgestrichen. Wenn es dir in den Kopf kommt, wird es aufgeschrieben. Deine Wortwolke könnte als Beispiel folgendes enthalten:

1. Sex
2. Ehrlichkeit
3. Freizeit haben
4. Fit sein
5. Direkt sein

Werte - 2. Schritt

Sortiere aus, welche Werte sind keine Werte, nach denen du Entscheidungen treffen möchtest? Jetzt ist der Punkt zum Aussortieren gekommen:

1. Sex
2. Ehrlichkeit
3. ~~Freizeit haben~~
4. Fit sein
5. Direkt sein

Werte - 3. Schritt

Sortiere diese Werte nach Wichtigkeit. Welcher Wert ist wichtiger als alle nachfolgenden Werte? Versuche deinen eigenen Werten NIE zu wieder zu sprechen, außer du musst das tun um einen höheren Wert befolgen zu können.

1. Ehrlichkeit
2. Direkt sein
3. Fit sein
4. Sex

Wichtig hierbei, ich habe das ganze für das Buch sehr verkürzt dargestellt. Natürlich wird deine Liste deutlich länger werden. Bei mir selbst war die Liste im ersten Schritt knapp 15 Punkte lang.

Spiele

Beim Dating habe ich immer wieder "Spiele" genutzt. Dies hatte für mich mehrere Vorteile. Ich hatte etwas um drüber zu sprechen, die jeweilige Dame wurde - oft, nicht immer - neugierig was das Ergebnis werden würde und wir hatten dann immer etwas zu reden, egal ob Sie das Thema mochte oder nicht. Außerdem helfen die meisten Spiele die sexuelle Komponente ins Gespräch mit reinzubringen was beim Flirten - egal ob das Ziel eine Beziehung oder ein One-Night-Stand ist - hilfreich war. So zumindest meine Wahrnehmung.

Ich habe fast immer nur ein Spiel gemacht, da alle Spiele auf einmal auch irgendwann eintönig werden. Ein Spiel alleine kann allerdings viel Spaß machen und man erfährt wirklich ein wenig über die Damen. Denn entweder liegst du mit der Interpretation richtig, dann ist Sie überrascht und wird neugierig was du sonst noch so über Sie herausfinden kannst. Oder aber du liegst falsch und die Dame korrigiert dich. In jedem Fall hast du wieder etwas über Sie herausgefunden.

Das ganze funktioniert am besten, wenn man das ganze wirklich Spielerisch angeht. Es ist egal was dabei herauskommt, mein einziges Ziel war es jedes Mal ein paar lustige Minuten mit den Spielen zu haben.

Meine Empfehlung, probier beide Spiele mal aus und schau, ob Sie zu dir passen, wenn nicht, such dir ein oder zwei Spiele im Internet (Stichpunkt NLP Spiele hat mir damals geholfen) die dir besonders liegen. Es

gibt noch einige mehr als ich hier aufgeschrieben habe, aber das sind meine Favoriten.

In allen Texten habe ich die Dame Sarah getauft, hier natürlich den Namen eures Gegenübers nehmen. (Egal ob männlich oder weiblich)

Einleitung der Spiele

Ich leite alle Spiele mehr oder weniger auf dieselbe Art und Weise an. Der Text ist nicht immer 100%ig gleich, weil es natürlich auch Situationsabhängig ist, aber so als grobe Struktur funktioniert es auf jeden Fall.

Hey Sarah, ich würde gerne mit dir ein kleines Spiel spielen. Ich werde dir dabei einige Geschichten erzählen und dir dabei Fragen stellen. Die Fragen geben mir Informationen über dich. Am Ende der Geschichte erkläre ich dir dann was das ganze bedeutet. Das Ganze ist natürlich nur irgend ein Psychologie-Bullshit, aber ich finde das sehr lustig. Hast du Lust darauf? Dauert auch nicht lange.

Erdbeerwiese

Sarah schließe bitte deine Augen und stell dir vor, du spazierst durch den Wald. Es ist ein angenehmer Tag. Das Licht scheint durch die Bäume. Du spürst das Moos unter dir und folgst immer weiter dem Weg. Gerade als du bemerkst, dass du Hunger bekommst, siehst du eine Waldlichtung, auf der ein Erdbeerfeld steht. Du gehst auf das Feld zu, um deinen Hunger zu stillen. Doch kurz bevor du da bist, fällt dir ein Zaun auf. (1) Wie hoch ist denn dieser Zaun? Da du wirklich hungrig bist, hält dich der Zaun natürlich nicht auf. Du kletterst also drüber und siehst ein wundervolles Feld voller roter saftiger Erdbeeren. (2) Du möchtest anfangen zu Essen, wie viele nimmst du? Gerade als du dir die letzte Erdbeere in den Mund steckst, kommt der Bauer dem das Feld gehört. Er läuft auf dich zu und du hörst schon auf Entfernung, dass er am Schimpfen ist. (3)

Was machst du? Rennst du weg, erklärst du ihn warum du gegessen hast? Entschuldigst du dich vielleicht, oder redest du dich heraus? Du konntest auf deine Art und weiße das Thema klären. Daheim angekommen bist du froh dich endlich ins Bett legen zu können. Du merkst, dass der Spaziergang doch länger und anstrengender war als du dachtest, aber es war ein toller Ausflug. Als du so auf dem Bett liegst, denkst du noch mal über das Erlebnis mit dem Erdbeerfeld nach. (4) Wie fühlst du dich dabei? Fühlst du dich schuldig? Bist du froh so gehandelt zu haben? Würdest du es wieder tun? Jetzt darfst du die Augen wieder öffnen.

Interpretation - Erdbeerwiese

Erdbeeren verführerisch süße und schönes Obst, das als Symbol für Sexualität dient. So, wie du dieser Geschichte dir vorgestellt hast, beschreibt dein Verhältnis zu Sex-Abenteuern

1. Die Höhe vom Zaun, den du dir vorgestellt hast, bestimmt den Level deiner Selbstbeherrschung und den Widerstand gegen Verführung. Je hoher der Zaun, desto besser ist deine Selbstkontrolle. Wenn dein Zaun klein war, dann genießt du die Versuchung und gibst ihr gerne nach, wenn es sich für dich richtig Anfühlt.
2. Die Anzahl der Erdbeeren sagen, wie gerne du deinem Sex drang, nachgibst. Kleine zahlen deuten eher darauf hin, dass du dich beherrscht und nur selten deinen gelüsten nachgibst. Eine hohe Zahl deutet eher darauf hin, dass du den Sex genießt und das für dich so auch vollkommen okay ist. Wenn Sie gesagt hat, dass Sie so viel isst, bis Sie satt ist, dann genießt Sie Sex sehr und genießt ihn immer, wenn ihr danach ist.

3. Deine Entschuldigung vor dem Bauer spiegelt deine Selbstentschuldigung deines Sex Triebs. Weglaufen deutet auf "ohh, wie konnte das nur passieren, so etwas mache ich sonst nie" hin. Erklärung und freundliches "das ware gerade echt wichtig für mich" deutet eher darauf hin, dass die Person mit sich im Einklang ist was Sex angeht.
4. Deine Beschreibung der Erdbeeren zeigt deine Gefühle nach dem Sex-Abenteuer. Schämst du dich dafür? Hast du es genossen? Hast du Lust auf eine Wiederholung?

Natürlich ist klar, dass Spiel zielt stark darauf ab Sex zum Thema zu machen. Und für mich hat dieses Spiel immer sehr gut funktioniert. Manchmal gab es auch ein paar Damen, die nicht mal über den Zaun geklettert sind, da hat es dann aber auch nie gepasst, weil ihr und mein Sex-Drive einfach zu unterschiedlich waren.

Die Waldwanderung

Mein absolutes Lieblingsspiel. Am besten kleine Notizen bei dem Spiel zu den Antworten machen, es lohnt sich, versprochen. ;-)

Sarah schlieÙe bitte deine Augen und stell dir vor, du spazierst durch den Wald. Es ist ein angenehmer Tag. Das Licht scheint durch die Bäume. Da du barfuß unterwegs bist, spürst du das Moos unter deinen FüÙen. Es fühlt sich weich und kühl an. Perfekt für so einen tollen Tag. Du folgst immer weiter dem Weg und denkst dabei über alles Mögliche nach. Unter anderem denkst du über deine Lieblingsfarbe nach. (1) Was für Eigenschaften hat deine Lieblingsfarbe für dich? Du musst mir nicht die Farbe nennen, sondern nur, welche Eigenschaften du ihr geben würdest. Zum Beispiel könntest du an Grün denken und ihr die Eigenschaft "Angenehm, zart, lebensfroh" geben. Sag mir mindestens 3 Eigenschaften. Da du es spannend findest, was deine Lieblingsfarbe alles für Eigenschaften für dich hatte, denkst du während du weiter läufst an dein Lieblingstier. Welche Eigenschaften dein Tier wohl hätte, wenn du es definieren dürftest. (2) Welche Eigenschaften hat dein Tier also? Zum Beispiel könntest du an einen Igel denken und der hätte die Eigenschaften "niedlich, flink, selbstsicher". Während du einer Eingebung folgend etwas nach links vom Pfad abweichst, stößt du auf einen Bach und du entschließt dich, ihm eine weile zu folgen. Da du inzwischen schon gut darin bist, Eigenschaften zu finden denkst du jetzt über das Wasser nach. (3) Welche Eigenschaft hat das Wasser für dich? Ist es für dich eher schnell oder langsam, hart, sanft, überraschend. Auch hier gilt wieder, mindestens 3 Eigenschaften. Während du dem Bach folgst, stößt du auf ein kleines Erdloch. Es ist ungefähr 50 cm groß und du kannst auf die Entfernung noch nicht sehen, ob dort etwas drinnen liegt. Direkt bei dem Erdloch angekommen siehst du, dass dort eine Tasse liegt. (4) Ist diese Tasse sauber oder dreckig? Ist sie heile oder ganz? Ist sie klein oder groß? Hat sie ein Muster oder ist Sie eher schlicht? Wenn Sie ein Muster hat, was für ein Muster hat Sie? Und befindet sich etwas in der Tasse?

Da dir die Tasse nicht gehört lässt du Sie liegen. Du gehst weiter und der Bach macht auf einmal eine Biegung. Du möchtest eigentlich geradeaus weiter gehen und zu deinem Glück ist zufällig genau dort eine Brücke. Doch leider steht hinter der Brücke ein Bär. Da du unbedingt dort lang gehen möchtest, gehst du auf den Bären zu. In dieser Welt hast du alle Kräfte und Möglichkeiten die du möchtest. Du kannst mit dem Finger schnippen und der Bär ist weg. Oder du kannst mit ihm reden und ihn bitten dich durchzulassen. Oder.... (5) Wie löst du die Situation, dass du an dem Bären vorbeikommen kannst? Hervorragend, du hast es am Bären vorbeigeschafft und deine Entscheidung dort langzugehen war Gold richtig. Du kommst auf eine riesige Lichtung mit einem großen See. Du siehst auf der anderen Seite des Sees, dass dort der Weg weiter geht. Auch jetzt kannst du weitergehen wie du willst, da hier alles möglich ist. Gehst du außen am See entlang, oder springst du doch lieber ins Wasser, wenn ja wie fühlt es sich an? Oder kannst du auf einmal über Wasser gehen, oder Unterwasser atmen? (6) Wie kommst du auf der anderen Seite des Sees an? Warum gerade diese Lösung?

Interpretation - Die Waldwanderung

Bei der Interpretation erkläre ich nur was die Fragen bedeuten sollen. Das Ganze zu Interpretieren sollte denke ich relativ einfach sein. Sollte eine "Beispielanalyse" erwünscht sein, gerne bei mir melden. Dann werde ich das Kapitel erweitern.

1. Was denkst du, wie wirkst du auf andere?
2. Beschreibe deinen Charakter.
3. Wie magst du Sex am liebsten?
4. Beschreibe dich selbst.
 - Sauber/dreckig = Selbstwert
 - Heile/Ganz = Mit sich selbst im reinen ja/nein
 - Klein/Groß = Viel oder wenig Selbstvertrauen

- Muster/Schlicht = Auffallen oder lieber doch nicht?
 - Inhalt der Tasse = Pflanze in Erde Kinderwunsch (hat bisher erstaunlich oft gepasst), Wasser = Mag Sex sehr gerne, Müll = Aktuelle Probleme
5. Wie verhältst du dich, wenn es Streit gibt? Wie gehst du mit deinem eigenen Ego um?
 6. Lässt du dich auf die Sexualität ein oder gehst du ihr eher aus dem Weg?

Fragenspiel

Wenn ihr euch schon ein paar mal getroffen habt und merkt, es könnte passen, dann gehe ich gerne zu diesem Frage-spiel über. Es wurde von dem amerikanischen Psychologen **Arthur Aron** aufgebaut. Diese Fragen sollen mehr Intimität schaffen. Bisher habe ich dieses Spiel, wenn ich es genutzt habe auch direkt so angekündigt. Die Hintergründe erklärt und mit einem schelmischen Lächeln gefragt, ob wir mal testen wollen, ob das bei uns überhaupt Funktionieren würden, dass Fragen mehr Nähe schaffen Bisher habe ich dazu auch immer ein Ja bekommen:

Fragen zum Warmwerden

1. Wenn du dir – egal wen auf der Welt – aussuchen könntest, wen würdest du zum Abendessen einladen?
2. Wärst du gerne berühmt? Auf welche Art und Weise?
3. Bevor du telefonierst, probst du da irgendwann, was du sagen wirst? Warum?

4. Wie sieht ein "perfekter" Tag für dich aus?
5. Wann hast du das letzte Mal alleine gesungen?
Für wen anderen?
6. Wenn du 90 Jahre alt werden und für die letzten 60 Jahre deines Lebens entweder den Körper oder den Verstand einer 30-Jährigen behalten könntest, welches davon würdest du dir aussuchen?
7. Hast du eine geheime Vorahnung darüber, wie du sterben wirst?
8. Nenne 3 Dinge, die dein Gegenüber und du gemeinsam zu haben scheint.
9. Für was in deinem Leben fühlst du dich am dankbarsten?
10. Wenn du irgendwas an dir ändern könntest, wie du aufgewachsen bzw. großgezogen worden bist, was wäre es?
11. Nimm dir 4 Minuten und erzähle deinem Gegenüber deine Lebensgeschichte so detailliert wie möglich.
12. Wenn du morgen aufwachen könntest und irgendeine Eigenschaft oder Fähigkeit haben könntest, welche wäre das?

Private Fragen, jetzt fängt es an spannend zu werden

13. Wenn eine Kristallkugel dir die Wahrheit über dich, dein Leben, deine Zukunft oder irgendetwas anderes sagen könnte, was würdest du wissen wollen?
14. Gibt es etwas, von dem du schon immer einmal geträumt hast, es zu machen? Warum hast du es nicht getan?
15. Was ist das größte, was du in deinem Leben je erreicht hast?
16. Was ist dir an einer Freundschaft am wichtigsten?
17. Was ist deine wertvollste bzw. schönste Erinnerung?
18. Was ist deine schrecklichste Erinnerung?
19. Wenn du wüsstest, das du in 1 Jahr plötzlich sterben wirst, würdest du irgendetwas an der Art ändern, wie du lebst? Warum?
20. Was bedeutet Freundschaft für dich?
21. Was für eine Rolle spielen Liebe und Anerkennung in deinem Leben?
22. Sage abwechselnd positive Eigenschaften über dich und dein Gegenüber. Insgesamt 5.
23. Wie nahe steht dir deine Familie? Hast du das Gefühl, deine Kindheit war glücklicher, als die der Meisten anderen?
24. Was denkst du über die Beziehung zu deiner Mutter?

Jetzt geht es ans Eingemachte

25. Jeder von euch macht jeweils 3 “Wir-Aussagen”, zum Beispiel: “Wir sind beide in diesem Raum und fühlen ...”
26. Vervollständige diesen Satz: “Ich wünschte, ich hätte wen, mit dem ich Folgendes teilen könnte ...”
27. Wenn du ein guter Freund deines gegenüber werden würdest, was denkst du, wäre für sie wichtig, vorab über dich zu erfahren?
28. Erzähle deinem Gesprächspartner, was du an ihr magst; sei dieses Mal so ehrlich wie möglich, erzähl ihr etwas, das du normalerweise nicht zu jemandem sagen würdest, den du gerade erst kennengelernt hast.
29. Teile mit deinem Gegenüber einen peinlichen Moment deines Lebens.
30. Wann hast du das letzte Mal vor einer anderen Person geweint? Wann das letzte Mal alleine?
31. Was – falls es etwas gibt – ist zu ernst, um darüber Witze zu machen?
32. Erzähle deinem Gegenüber etwas, das du bereits an ihr magst.
33. Falls du diesen Abend sterben würdest, ohne eine Möglichkeit mit irgendjemandem zu kommunizieren, was würdest du am meisten bereuen, es nicht jemandem gesagt zu haben? Warum hast du es dieser Person noch nicht gesagt?

34. Dein Haus, mit allem darin, was du besitzt, fängt Feuer. Nachdem du alle Menschen (und Tiere!) die du liebst gerettet hast, kannst du noch eine Sache retten. Welche wäre das? Warum?
35. Von allen Menschen in deiner Familie – wessen Tod würdest du am schlimmsten finden? Warum?
36. Erzähle von einem persönlichen Problem und frage dein Gegenüber, wie sie damit umgehen würde. Frage diese auch, wie sie glaubt, dass du dich in Bezug auf dieses Problem fühlst.

Bonusübung, schaut euch, nachdem ihr das Spiel gemacht habt für 5 Minuten in die Augen, ohne etwas dabei zu sagen, ohne wegzuschauen. Spätestens hier ergibt sich sehr häufig ein "Kuss-Moment" der genutzt werden kann. Wenn nicht auch nicht schlimm, das war nicht das eigentliche Ziel. Aber zumindest seid ihr euch Emotional etwas näher gekommen.

Abschlussworte

Alles in allem war das ein hübscher Querschnitt von ein paar mir sehr wichtigen Themen. Das ganze hier hat weder den Anspruch auf Vollständigkeit noch auf Korrektheit. Es ist einfach dass, was in meinem Leben bisher gut für mich funktioniert hat. Wenn ich der Meinung bin, dass das Buch gut angekommen ist, oder ich genug Cocktails hatte um zu glauben ein zweites Buch wäre ne geile Idee, dann gibt es hiervon auch nen Nachfolger.

Die nächsten Bücher werde ich dann vermutlich etwas Spezifischer zu einzelnen Themen und dafür dann auch etwas kürzer halten. Aber was weiß ich schon was ich vielleicht in 2 Monaten machen werde.

Grundlegend soll dir das Buch nur für einen Eindruck liefern wie du an dir arbeiten kannst und was du ändern könntest. Das wichtigste dabei ist und bleibt aber immer noch dein Spaß. Was bringt dir das Perfekte Leben (was ist das überhaupt) wenn es dich nicht glücklich macht. Und wenn es dein Ziel ist von Hartz 4 zu leben und dich dabei auf der Couch von Cocktails zu ernähren, dann go for it.

Wenn du Anregungen hast, was in dem Buch Scheiße war, oder was geil war, oder was unbedingt fehlt, dann schreib mir doch ne Mail an max@maximo-mustermann.de

Dein Maximo

Anhang

Anhang A

Hier eine Liste von möglichen Glaubenssätzen. Das Thema wurde im Kapitel **Glaubenssätze** besprochen:

- Ich ersetze, das viele Denken, durch Akzeptieren und Handeln
- Ich bin ich selbst, ich Lebe mein Leben nach MEINEN Werten
- JEDE Entscheidung, die ich treffe, ist die BESTE Entscheidung, die ich mit dem aktuellen Wissen treffen kann
- Feel the Fear and do it Anyway - Spüre die Angst und tue es trotzdem (oder gerade deswegen)
- Zögern war gestern, direktes Handeln ist heute
- Was auch immer ich tue, ich tue es mit Überzeugung oder gar nicht
- Wenn ich etwas will, sollte ich es IMMER Aussprechen. Es sollte zur Gewohnheit werden.
- Dont Think, DO IT - Denke nicht nach, TU ES (damit ist zweifelndes Denken gemeint ;-)
- Ich bin im hier und jetzt, ich denke nicht über was wäre wenn nach
- Sage NEIN, wenn du etwas nicht willst, IMMER
- Protect your loved ones - Beschütze die, die dir wichtig sind.
- Wenn ich eine Meinung habe, stehe ich dazu. Ich werde immer Gegenverkehr bekommen. NA UND? Mein Wayne-Train rauscht direkt zum

Whateverrest, ich habe meinen Standpunkt und vertrete ihn für mich.

- Ich gehe meinen eigenen Weg. Jeder ist eingeladen ihn mit mir zu gehen, keiner muss.
- Glück ist nur eine Frage des Glaubens (und des zielgerichteten Handelns)
- The Life is a Game, so enjoy it. Das Leben ist ein Spiel, also genieße es
- The Map is not the World. Use it. Build your own GREAT Map.
- Ich bin Sozial und spreche gerne mit Fremden, ich mache Sie zu meinen neuen Freunden
- Ich weiß, was ich möchte - nur wer Ziele hat, kann ankommen
- Ich Liebe mich selbst. // Ich Liebe mich jeden Tag ein wenig mehr
- Ich bringe JEDEM Liebe und Respekt entgegen (Mehr, wenn die Leute es verdienen, weniger wenn nicht)
- Ich bin glücklich und freue mich über alle was da kommt. Auch über die Herausforderungen
- Ich habe Spaß im Leben
- Ich bin eine lebensfrohe Natur und habe Spaß am Leben
- Just be yourself. Sei einfach du selbst, aber sei dein BESTES selbst
- Ich weiß, was ich will
- Ich genieße mein Leben
- Ich habe mein eigenes Leben, meine Partnerin auch

- Ich bin glücklich, wenn ich Spaß habe, unabhängig davon, ob die anderen es auch lustig finden
- Ich tue nichts was anderen Menschen Schaden zufügt
- Ich respektiere es, wenn andere Menschen anderer Meinung sind als ich
- Ich brauche keine Frau um Spaß zu haben. Genieße allerdings gerne den zusätzlichen Spaß, den wir zusammen haben können
- Ich weiß, was ich Wert bin und was ich kann. Ich habe ein riesiges Potenzial in mir das sich gerade entfaltet
- Ich habe das Recht, ALLES zu TUN, was ICH WILL und die Verantwortung dafür zu tragen.
- Ich treffe Entscheidungen
- Ich liebe jede Frau so als wäre Sie meine erste große Liebe
- Ich bin ultra Touchy (Viel Anfassen aber nicht Fummeln)
- Ich hinterlasse eine Frau immer besser als ich Sie vorgefunden habe
- Ich sehe gut aus und habe eine starke Persönlichkeit, deshalb wirke ich attraktiv und anziehen auf Frauen
- Die Frauen sind auf deiner Seite, Sie WOLLEN, das du erfolgreich bist! - Zan Perrion
- Ich tue die Dinge, die ich fürchte so lange, bis ich keine Angst mehr davor habe. Dann bin ich der Meister über mein Schicksal geworden.

- Das etwas nicht klappt weiß ich erst, wenn ich es selbst mehrfach getestet habe
- Es gibt keine Fehlschläge - nur Feedback
- Fehler sind keine Rückschläge, Fehler sind Teil des Erfolgs. (Nur wer Fehler macht kann sich verbessern, je mehr Fehler gemacht wurden (und daraus gelernt wurde), desto schneller kann man vorankommen)
- Es ist 1000 Mal besser einen Korb zu bekommen, als Schüchtern zu sein
- Es ist MEINE Wahl Sie anzusprechen (zu küssen, etc.) und es gibt nichts "richtigeres" als es jetzt zu tun. (Auch hier gilt natürlich, Situation sollte passen und du solltest dir sicher sein, dass es nicht negativ ist, wenn du es probierst)

Disclaimer

Egal was ihr hier im Buch lest. Die Grenzen einer anderen Person sind IMMER! zu respektieren. Wenn ihr euch nicht sicher seid, ob etwas okay ist oder nicht fragt lieber nach oder lasst es sein. Wir brauchen keine neuen Machos da draußen, die eine Frau Vergewaltigen und danach sagen, "hey, Sie war halbnackt, Sie wollte das bestimmt auch".

Achtet darauf wie eine Frau reagiert. Manchmal kann ein nein von einer Frau ein "sanftes" nein sein. Dann heißt es lediglich "jetzt noch nicht". Oftmals ist es aber ein "Nein, bis hier hin und keinen Schritt weiter"-Nein und das ist dann auch zu respektieren.

Klar sollt ihr auch mal aus eurer Komfortzone heraus kommen und euch mehr trauen. Ihr werdet aber immer merken, ob die Frau es gut findet oder neutral dem gegenüber ist. Oder ob Sie eigentlich nicht will. Seid sozial, achtet darauf wie es eurem Gegenüber geht und fragt lieber einmal zu oft nach. Ihr werdet überrascht sein, dass Frauen auch "Fragen" Sexy finden können.

Über das Buch

Das Buch hat 2014 seinen Anfang genommen als
"Notizbuch" für mich selbst.

Über die Jahre ist es bis heute immer wieder
gewachsen und angepasst worden. 2020 habe ich mir
dann die Zeit genommen, dass ganze in eine
strukturierte Form zu bringen, sodass auch für andere
ein Mehrwert dahinter steckt.

Damit stecken hier drinne, meine wichtigsten Notizen
zum Thema Persönlichkeitsentwicklung. Mögen sie
dir genauso helfen, wie sie mir geholfen haben.

Maximo Mustermann