



BONUSMATERIAL ZUM BUCH

Wie du **wirklich** ansprichst

Warum die meisten Männer im entscheidenden Moment scheitern –
und wie du aus einer Haltung heraus rangehst, die alles verändert.

FLIRTFORSCHUNG · MATEO DIEM

Ansprechen ist die eine Sache, an der bei fast jedem Mann alles hängt – und die, vor der er sich am längsten drückt.

Ich gebe dir hier nicht die hundertste Liste mit Sprüchen. Sprüche sind das Erste, was du vergisst, wenn eine Frau vor dir steht, die dir wirklich gefällt. Was bleibt, ist deine **Haltung** – und aus der richtigen Haltung heraus brauchst du keine Sprüche mehr.

Dieser Guide macht zwei Dinge. Erst dreht er eine einzige Sache in deinem Kopf um. Dann zeige ich dir konkret, wie du aus dieser neuen Haltung heraus rangehst, liest und mit Abweisung umgehst. Am Ende weißt du nicht nur, *warum* es bisher nicht klappte – du weißt, *wie* du morgen rausgehst.

TEIL 1

Der Fehler, den fast jeder macht

Die meisten Männer treten an eine Frau heran wie an eine **Prüfung**. Innerlich läuft die ganze Zeit dieselbe Frage: „Schaffe ich es, ihr zu gefallen? Sage ich das Richtige? Mache ich nichts falsch?“

Das Problem ist nicht, dass das unsympathisch wäre. Das Problem ist, dass du damit die Frau auf ein Podest stellst und dich selbst zum Bittsteller machst – bevor ihr auch nur ein Wort gewechselt habt. Du nimmst sie zu ernst, den Moment zu ernst, dich selbst zu ernst. Du hast, kurz gesagt, einen Stock im Arsch.

Und Frauen spüren das sofort. Nicht, weil sie Gedanken lesen – sondern weil dein ganzer Körper es sendet. Die Anspannung, das Abwägen, das Warten auf ein Zeichen von ihr, bevor du dich traust. Du *spielst* Lockerheit, statt locker zu sein. Und dieser Unterschied ist das Einzige, worauf es ankommt.

MERKE

Du scheiterst nicht am ersten Satz. Du scheiterst an der Haltung, mit der du hingehst.

TEIL 2

Der Perspektivwechsel

Hier ist die eine Sache, die alles verändert – und die dich von der Masse trennt, die es mit Tricks und Sprüchen versucht:

Hör auf herauszufinden, ob du ihr gefällt. Fang an herauszufinden, ob sie dir gefällt.

Der typische Mann geht hin als jemand, der **bewertet** wird. Du gehst ab jetzt hin als jemand, der **bewertet**. Nicht arrogant – sondern neugierig. Du prüfst nicht, ob du gut genug für sie bist. Du findest heraus, ob sie tatsächlich zu dir passt. Ob hinter dem Gesicht, das dir aufgefallen ist, ein Mensch steckt, mit dem du deine Zeit verbringen willst.

Das ist kein Trick, den du vorspielst. Es ist die **Wahrheit** – die du bisher nur übersprungen hast, weil du zu beschäftigt damit warst, zu gefallen.

Was daraus von selbst folgt

Du hörst auf, dich zu **verbiegen**. Wenn du herausfindest, ob sie zu dir passt, gibt es keinen Grund, dich anzupassen, um zu bestehen. Du musst nicht reinpassen – du darfst **herausstechen**. Stand out, don't fit in.

Der Druck **verschwindet**. Eine Prüfung erzeugt Druck. Neugier nicht. Es gibt keine falsche Antwort beim Kennenlernen.

Das **Podest fällt weg**. Man stellt niemanden auf ein Podest, den man gerade selbst kennenlernt. Sie darf sich dir gegenüber genauso beweisen wie du dich ihr.

Es wird **endlich locker**. Weil kein Prüfungsergebnis auf dem Spiel steht, darfst du Spaß haben. Und Spaß ist attraktiv – der Stock im Arsch war es nie.



Kein Zufall, kein Glück – das Ergebnis einer Haltung, die man lernen kann.

TEIL 3

So gehst du wirklich ran

Jetzt wird es konkret. Denn die Haltung ist das Fundament – aber du willst wissen, was du *tust*, wenn sie vor dir steht. Hier sind die drei Dinge, die zählen: der Einstieg, das Lesen, der Umgang mit Abweisung.

1. Der Einstieg: Sag, was du wirklich sagen willst

Vergiss die Suche nach dem perfekten Satz, bei dem du hoffst, dass sie dich gut findet. Der perfekte Satz existiert nicht – und die Suche danach ist genau der Druck, der dich lähmt.

Stattdessen wählst du deinen Einstieg nach einer einzigen Frage: **Was will ich gerade wirklich sagen?**

Fühlst du, dass sie einfach unfassbar heiß ist? Dann sag genau das:

BEISPIEL

„Verdammt, du bist heiß. Hi – wer bist du?“

Kommt dir stattdessen etwas in den Kopf, das dich amüsiert und überhaupt keinen Sinn ergibt? Dann sag *das*:

BEISPIEL

„Wenn du einen fliegenden Teppich hättest – wohin würdest du fliegen?“

Es gibt keine richtige Kategorie. Solange es das ist, was dich **in diesem Moment** wirklich bewegt oder amüsiert, ist es der richtige Einstieg. Weil du dann nicht performst, sondern echt bist – und echt ist das Einzige, was zieht.

2. Das Lesen: Fühlt sie deinen Vibe?

Du gehst ja jetzt ran, um herauszufinden, ob *sie* zu *dir* passt. Woran erkennst du das? An einer einzigen Sache: **Fühlt sie deinen Vibe – oder nicht?**

Sagst du „du bist heiß“ und sie steigt voll drauf ein – lacht, zeigt sich geschmeichelt, bedankt sich, bleibt offen? Dann fühlt sie ihn. Wirft sie beim fliegenden Teppich zurück, wohin *sie* fliegen würde, lacht, fragt vielleicht, wohin *du* fliegen würdest – und lacht sich dann kaputt, wenn du sagst:

BEISPIEL

„Zur Werkstatt. Bei meinem Glück ist der Teppich von Ford und die Warnlampe fürs Entfusselungsventil leuchtet, sobald ich weiter als 500 Meter fliege.“

... dann weißt du: Sie ist auf deiner Wellenlänge. **Das** ist das Zeichen, dass es passt – nicht Höflichkeit, nicht ein geduldiges Lächeln, sondern echtes Mitgehen. Und bleibt sie kühl, steigt nicht ein, gibt dir nichts zurück? Dann fühlt sie ihn eben nicht – und das ist eine Information, keine Niederlage.

3. Die Abweisung: Nimm sie nicht persönlich

Das Wichtigste zum Schluss, denn hier scheitern die meisten nicht am Können, sondern am Kopf. Es ist völlig normal, dass manche Frauen keinen Bock auf dich haben. Manche haben gerade keinen Bock auf Männer. Und manche mochten schlicht nicht, was du gesagt hast oder wie. **Alles davon ist normal.**

Der springende Punkt: Du bist nicht da, um dich zu beweisen. Nicht ihr, nicht dir, niemandem. Du bist da, um dich zu amüsieren. Und wenn sogar Jesus ans Kreuz genagelt wurde, darfst du dich daran erinnern, dass es nichts bringt, Abweisung persönlich zu nehmen.

DER KERN VON ALLEM

Es geht nicht darum, es anderen recht zu machen, sondern dir selbst. Hab Freude am Leben – dann ist jede Ansprache ein Gewinn, egal wie sie ausgeht.

PROBIER ES HEUTE

Beim nächsten Mal, wenn dir eine Frau auffällt, geh hin mit genau einer Frage im Kopf: „Mal sehen, ob sie meinen Vibe fühlt.“ Sag das Erste, was dich an ihr wirklich bewegt oder amüsiert. Und was auch passiert – du hast gewonnen, weil du hingegangen bist.

TEIL 4

Warum Verstehen nicht dasselbe ist wie Können

Wenn du bis hierher gelesen hast, verstehst du jetzt mehr über echtes Ansprechen als die meisten Männer je begreifen werden. Du hast die Haltung, du hast den Einstieg, du hast das Lesen und den Umgang mit dem Nein.

Aber ich wäre nicht ehrlich, wenn ich sagen würde, dass Lesen reicht. Zwischen „ich verstehe das“ und „ich kann es abrufen, wenn mir das Herz bis zum Hals schlägt und sie wirklich vor mir steht“ liegt eine Lücke. Und die schließt sich nicht durch *noch* einen Text.

Sie schließt sich durch **Sehen** und durch **Tun**. Denn wie sich dieser Vibe anfühlt – im Tonfall, im Timing, in der Ruhe, in dem Moment, in dem sie überraschend reagiert – das lässt sich auf Papier nicht vermitteln. Man muss es in echten Situationen sehen, wieder und wieder, bis das eigene Gehirn versteht: So fühlt sich das an.



Sieh, wie es wirklich aussieht

Genau dafür haben wir etwas gebaut, das es so kein zweites Mal gibt: **echte Ansprechsituationen mit versteckter Kamera**. Keine gestellten Szenen, keine Schauspieler – echte Frauen, echte Reaktionen, echte Momente, in denen es funkt, und die, in denen es das nicht tut.

Du siehst nicht ein Beispiel, sondern die ganze Bandbreite: verschiedene Frauen, verschiedene Situationen, verschiedene Reaktionen. Du siehst, wie die Haltung aus diesem Guide sich in der Wirklichkeit anfühlt. Das ist der Unterschied zwischen „ich hab's verstanden“ und „ich kann es“.

[Zu den 60 Ansprech-Videos →](#)