



BONUSMATERIAL ZUM BUCH

Das perfekte **Date**

Der komplette Ablauf – von der Ankunft bis zum letzten Ortswechsel. Schritt für Schritt.

FLIRTFORSCHUNG · MATEO DIEM

Ein Date ist kein Zufall, der gut oder schlecht ausgeht. Es hat einen Ablauf – und wenn du diesen Ablauf verstehst, hörst du auf zu hoffen und fängst an zu führen.

Die meisten Männer gehen in ein Date wie in eine Prüfung: Sie hoffen, dass es „gut läuft“, wissen aber nicht einmal, was gut läuft überhaupt bedeuten soll. Dieser Guide zeigt dir den kompletten Bogen eines starken Dates in fünf klaren Phasen – von der Ankunft bis zum letzten Ortswechsel.



Ein gutes Date fühlt sich nicht wie eine Prüfung an, sondern wie zwei Menschen, die sich finden.

DEINE GRUNDHALTUNG

Deine mentale Haltung am Date ist: „Ich bin gespannt, wer sie ist und wie sie ist“ – niemals „Ich hoffe, ich gefalle ihr“, sondern „Ich hoffe, sie ist so interessant, wie sie aussieht“. Sie steht auf dem Prüfstand, nicht du.

Und du führst. Nicht wie ein Diktator – aber du kommst mit einem Plan. Du weißt, in welches Lokal du willst, wie ihr dorthin kommt, an welchen Tisch, wie du sitzen willst, wo es danach hingehet und wie weit es von dort zu dir nach Hause ist. Du kennst den Plan – und genau deshalb kann sie sich fallen lassen.

DER ABLAUF

Ein Date in fünf Phasen

Denk ein Date nicht als einen großen Block, sondern als eine Abfolge von Phasen, die aufeinander aufbauen – jede mit ihrem eigenen Zweck.





1 Die Ankunft

Du begrüßt sie direkt herzlich. Kein unnötiger Abstand, keine Förmlichkeit, die du später erst wieder abbauen musst. Du holst sie mental und emotional ab und gibst ihr sofort das Gefühl, dass du weißt, wo du mit ihr hinwillst. Frag sie freudig, wie ihr Tag war, ob sie gut hergefunden hat. Bring einen lockeren Vibe rein – kein Stock im Arsch, kein angestregtes Beeindrucken-Wollen. Du bist einfach locker und gehst wie selbstverständlich dazu über, zu führen.

2 Das Kennenlernen

Setz dich im besten Fall im 90-Grad-Winkel oder direkt neben sie – nicht gegenüber. So fließen Berührungen leichter und natürlicher ins Gespräch ein. Dann kannst du sie einfach fragen: „So, was ist *deine* Story?“ – und sie erzählen lassen, was sie dir über sich und ihr Leben erzählen will.

Du hakst an den Stellen ein, die dich wirklich interessieren, und hinterfragst scherzhaft, wenn sie etwas auf eine komische, witzige oder zweideutige Weise sagt. So machst du es locker und spannend zugleich. Denn ein Date lebt davon, dass es **emotional** und zugleich **relevant** für sie ist. Und das eine Thema, bei dem beides immer zutrifft, ist sie selbst. Also ist genau das dein Einstieg.



Wenn du führst, kann sie sich fallen lassen – das gilt vom ersten Moment an.



3 Die Spannung

Spannung baust du auf, indem du sie neckst, wenn sie etwas sagt, das sich scherzhaft missverstehen lässt – du stellst sie spielerisch in ein fragwürdiges Licht, aus dem sie sich dann wieder herausarbeiten darf. Und du disqualifizierst dich selbst spielerisch. Zum Beispiel:

„Das wird nichts mit uns. Ich wollte immer eine Frau und 14 Kinder mit ihr – aber als Staatsanwältin hast du ja gar keine Zeit für Haus und Hof. Und wenn du dann ständig arbeitest, will plötzlich die Nanny was mit mir anfangen, und schon sind meine Chancen dahin, Gouverneur von Florida zu werden – nur, weil ich einmal schwach werde. Wir können uns höchstens auf unverbindlichen Sex einigen, aber die Heiratspläne sind gestorben.“

Alles, was in meinem Guide „Dreh das Spiel um“ steht, kannst du hier am Date einsetzen.

4 Der Ortswechsel

Es bietet sich an, während des Dates mehrfach den Ort zu wechseln. Zum einen lässt das die gemeinsame Zeit länger wirken und erzeugt mehr Erinnerungen. Zum anderen wird aus einem statischen Date ein dynamisches Abenteuer – und mit jedem Ortswechsel, an dem der Abend mehr Spaß macht, merkt sie automatisch, dass sie deiner Führung vertrauen kann. So wird auch der letzte Ortswechsel – zu dir nach Hause – eine Entscheidung, die sie nicht bereut.

Der erste Ortswechsel bietet sich an, wenn ihr miteinander warm geworden seid und du ihre Geschichte kennst. Der zweite spätestens dann, wenn das, was ihr als Nächstes vorhabt, mehr Privatsphäre erfordert, als die Öffentlichkeit euch bieten kann.



Genau diese Abläufe bringe ich seit Jahren tausenden Männern bei – live und in der Praxis.



5Der Abschluss

Bei dir angekommen ist das Wichtigste, dass sie sich jederzeit sicher fühlt. Das erreichst du über einen bewussten Wechsel aus Intensität und Zurückhaltung. Du sagst zum Beispiel etwas wie „Verdammt, bist du sexy“, küsst sie kurz, und dann:

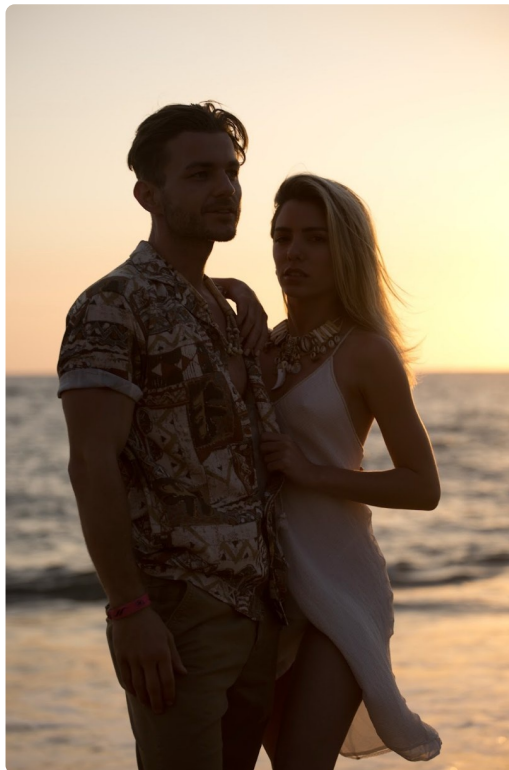
„Ich bin wirklich hin- und hergerissen. Einerseits würde ich dich am liebsten aus deinen Kleidern reißen und dir dabei in die Augen schauen. Andererseits will ich nicht, dass du denkst, wir müssten hier irgendwas machen, nur weil wir jetzt hier sind.“

Den **ersten Teil** sagst du mit Intensität: Du fasst sie etwas fester an, flüsterst es ihr vielleicht ins Ohr oder sagst es mit festem Augenkontakt direkt in ihr Gesicht, direkt nach dem Kuss. Den **zweiten Teil** sagst du bewusst mit Zurückhaltung: Deine Berührung wird von fest zu locker, deine Stimme von wollend zu verständnisvoll. Dein Blick zeigt Lust – aber alles andere an dir zeigt, dass du diese Lust vollkommen im Griff hast.

Damit gibst du ihr die Sicherheit, dass sie mit ihrer Reaktion deine Lust entfesseln kann – während du sie sonst wie den Hulk in dir gefangen hältst, falls sie sich gerade nicht darauf einlassen kann oder will.

WARUM DAS WIRKT

Eine Frau will spüren, dass sie begehrt wird – und zugleich, dass der Mann sich vollkommen im Griff hat. Dieses Zusammenspiel aus sichtbarem Verlangen und sichtbarer Selbstbeherrschung ist selten, und genau deshalb wirkt es. Sie fühlt sich frei, sich fallen zu lassen, weil sie weiß: Die Entscheidung liegt bei ihr, nicht bei deinem Trieb. Kaum etwas zieht eine Frau stärker an als dieser Kontrast – und kaum ein Mann beherrscht ihn.



Begehren zeigen und es zugleich im Griff haben – das ist der Cocktail, den sie nicht vergisst.

MOTIVATION FÜR DICH

Zwei, die genau hier standen

Damit du weißt, dass sich das lohnt – zwei Männer, die mit genau diesen Date-Problemen zu uns kamen:



Louis · Mentoring-Teilnehmer

Louis hatte an Dates immer das Problem, dass einfach nichts lief. Jetzt bekommt er in 9 von 10 Dates auch mit den Frauen genau das, was er sich vom Date erhofft hat.

Armin · Mastermind-Teilnehmer

Armin kam zu uns mit dem Problem, dass Frauen ihn nach dem Date ständig geghostet haben. Bei ihm ist der Knoten während unserer Mastermind geplatzt – und in den Monaten danach ist es ihm nie wieder passiert, dass eine Frau kein weiteres Date wollte.

Der Unterschied zwischen ihnen und den meisten anderen war nicht Talent. Es war, dass sie aufgehört haben zu raten – und angefangen haben, es mit jemandem zu lernen, der mit ihnen draufgeschaut hat.

Wenn du nicht allein raten willst

Dieser Guide funktioniert – wende ihn an, und du wirst einen Unterschied merken. Aber wenn du spürst, dass du das nicht allein aus einem PDF holen willst, sondern jemanden willst, der mit dir gemeinsam draufschaut: Genau da standen Louis und Armin.

Dann lass uns reden. Kein Verkaufsgespräch – ein ehrlicher Blick darauf, wo du gerade stehst und ob wir der richtige Weg für dich sind.

[Lass uns sprechen →](#)