



GRATIS-GUIDE VON MATEO DIEM

Nicht dein Typ. Dein Training.

Warum deine Ausgangslage kein Urteil ist. Mit Selbsttest, echten Fällen und deinem ersten Schritt.

Für Männer, die denken: **Bei mir ist das anders.**



Live-Seminar von FlirtForschung

„Funktioniert das auch bei mir?“

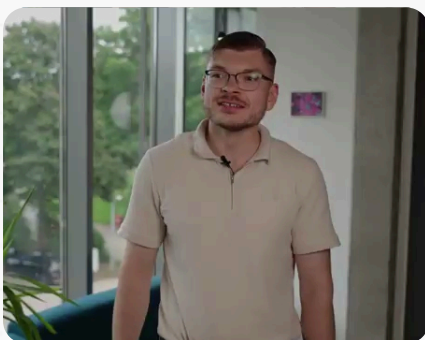
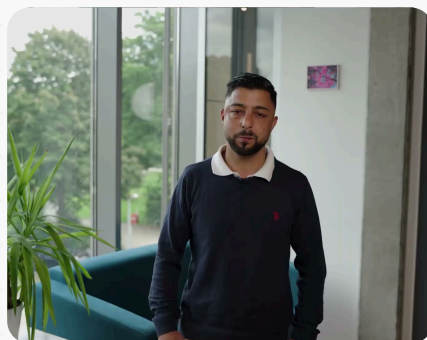
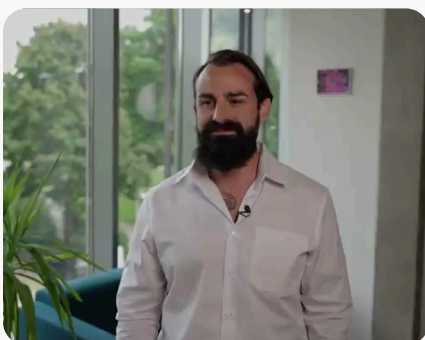
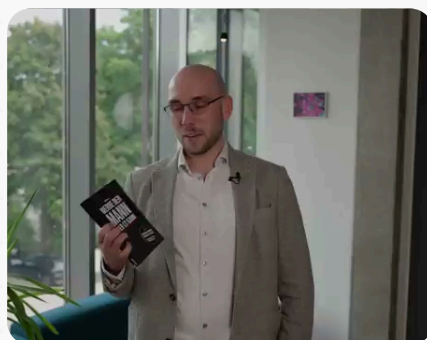
Diese Frage stellen uns fast alle, bevor sie anfangen. Zu ruhig. Zu unerfahren. Zu spät dran. Nicht attraktiv genug. Jeder hat seinen eigenen Grund, warum es ausgerechnet bei ihm nicht klappen kann.

„Funktioniert das auch bei mir? Ich bin irgendwie anders als die anderen.“

Daniel, Teilnehmer, vor seinem Start

Wenn man genauer hinhört, steckt hinter dieser Frage fast immer eine andere: **Bin ich gut genug?** Das ist die häufigste Angst, die uns Männer vor ihrem Start schildern. Und sie ist verständlich, wenn man jahrelang erlebt hat, dass es nicht klappt.

Was wir nach über 3.000 begleiteten Männern sicher sagen können: Deine Ausgangslage entscheidet, wo du anfängst. Sie entscheidet nicht, ob du ankommst.



Teilnehmer beim FlirtForschung-Event in Hamburg, 2025. Ganz normale Männer, keine Naturtalente.

Was wirklich zählt. Und was **nicht**.

Die meisten Gründe, warum es „bei mir nicht geht“, halten einem ehrlichen Blick nicht stand. Hier die fünf häufigsten.

„Ich sehe nicht gut genug aus.“

Gepflegt ja, Model nein. In den ersten Sekunden wirken vor allem Haltung, Blickkontakt und Ruhe. Das alles kannst du trainieren.

„Ich bin zu introvertiert.“

Ruhige Männer wirken oft souveräner als laute, wenn sie direkt und ehrlich sind. Du musst kein Entertainer werden.

„Ich bin zu spät dran.“

Ob 22 oder 38: Der erste Schritt ist derselbe. Und Erfahrung entsteht nur durch Machen, nicht durch Warten.

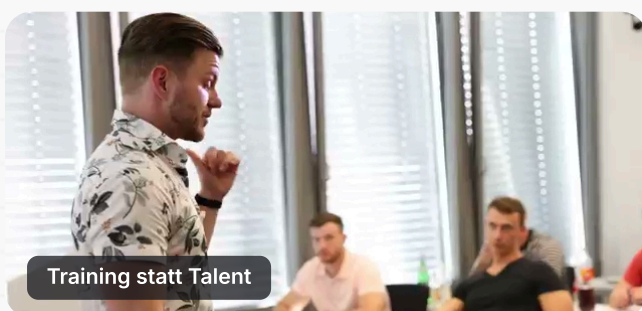
„Ich habe einen Makel.“

Wir hatten Teilnehmer mit Haarausfall, mit Sehbehinderung und solche, die wegen ihrer Größe gemobbt wurden. Entscheidend war bei allen nicht der Makel, sondern wie sie damit auftreten.

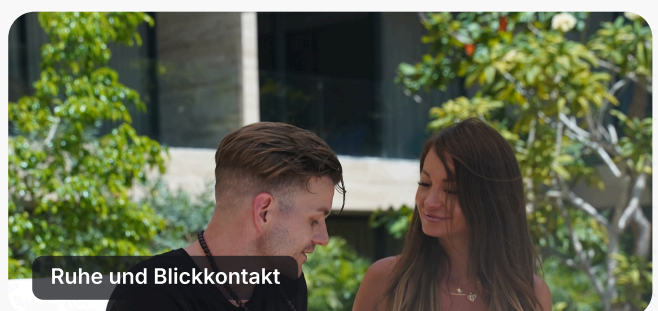
„Ich wohne nicht in der Großstadt.“

Weniger Gelegenheiten heißt: Jede einzelne zählt mehr. Deshalb ist Tempo so wichtig (siehe 3-Sekunden-Regel).

Was du beeinflussen kannst, ist viel mehr, als du denkst: Haltung, Stimme, Tempo, Mut. Genau das trainieren wir mit unseren Teilnehmern. Woche für Woche, nicht durch einen Trick.



Training statt Talent



Ruhe und Blickkontakt

Welche Ausgangslage ist **deine**?

Lies die vier Beschreibungen. Bei welcher nickst du am meisten? Mehrere sind möglich. Auf den nächsten Seiten findest du zu jeder Ausgangslage einen Mann, der genau so gestartet ist, und deinen ersten Schritt.

A · DER RUHIGE

Du bist eher still, fühlst dich in Gruppen unwohl und denkst, Flirten sei etwas für Extrovertierte.

B · DER SPÄTE STARTER

Du hattest noch keine oder kaum Erfahrung mit Frauen und schämst dich ein Stück weit dafür.

C · DER BLOCKIERTE

Schon Hallo zu sagen fühlt sich riesig an. Sobald es ernst wird, ist dein Kopf leer.

D · DER WISSENDE

Du hast jahrelang Videos geschaut und Tipps gelesen. Du weißt, wie es geht, und machst es trotzdem nicht.

Gut zu wissen: Keine dieser Ausgangslagen ist besser oder schlechter. Jede hat ihren eigenen Startpunkt und ihre eigene typische Falle. Wer seine kennt, spart sich Monate an Umwegen.

Kurz ehrlich zu dir

- ? Welcher Buchstabe passt am meisten?
- ? Seit wann ungefähr steckst du in dieser Ausgangslage fest?
- ? Was hast du bisher versucht, um rauszukommen?

Zwei Männer, die genau so **angefangen** haben

Micha, 22

A · DER RUHIGE

„Ich dachte, ist dieses Flirt-Thema vielleicht nur was für Extrovertierte.“

VORHER

Vier Jahre allein probiert, ohne Erfolg. Auf dem Weg ins Programm dachte er: jetzt oder nie.

HEUTE

Den Durchbruch hatte er schon an Tag 3. Ein alter Studienfreund meinte später, er sei wie ausgewechselt.

Dein erster Schritt, wenn du dich hier wiederfindest: Werde nicht lauter. Werde direkter. Ein ruhiger, ehrlicher Satz wirkt stärker als jeder Witz.

Max, 27

B · DER SPÄTE STARTER

„Ich hatte ja 27 Jahre keine Frau, und ich dachte, wenn die mich nicht ansprechen, dann bin ich wahrscheinlich übel hässlich.“

VORHER

Noch nie eine Freundin. Er hat Freunden sogar erzählt, er hätte mal eine im Club gehabt, aus Scham.

HEUTE

Erste Ansprache, erstes Date, erster Kuss. Sein Fazit: „Man kann einfach in ein paar Monaten sein Leben umkrempeln.“

Dein erster Schritt, wenn du dich hier wiederfindest: Hör auf, dich mit anderen zu vergleichen. Zähl ab heute nur noch deine eigenen Versuche.

Ehrlich gesagt: Das sind keine Durchschnittswerte, sondern echte Geschichten von Teilnehmern. Wie schnell es bei dir geht, hängt vor allem davon ab, wie regelmäßig du dranbleibst.

Und zwei, die dachten, sie seien ein **Sonderfall**

Sascha

C · DER BLOCKIERTE

„Das größte Ziel war, eine Freundin zu bekommen, und die größte Freude war, die dann zu haben.“

VORHER

Er hat sich nicht einmal getraut, einer Frau zum Geburtstag zu gratulieren.

HEUTE

Er hat eine Freundin.

Dein erster Schritt, wenn du dich hier wiederfindest: Fang unterhalb der Ansprache an: Blickkontakt, eine Frage nach der Uhrzeit, ein Kompliment. Kleine Schritte, aber jeden Tag.

Daniel

D · DER WISSENDE

VORHER

Jahrelang gelesen und geschaut, aber nie umgesetzt.

HEUTE

In unserer 7-Tage-Challenge hat er zum ersten Mal wirklich angefangen, Frauen anzusprechen.

Dein erster Schritt, wenn du dich hier wiederfindest: Kein neues Video, bevor du nicht eine Sache aus dem letzten umgesetzt hast. Wissen hast du genug.

Was alle vier gemeinsam hatten: Keiner war ein Naturtalent, und keiner hat es mit einem Trick geschafft. Der Wendepunkt war bei allen derselbe: Sie haben aufgehört, es im Kopf zu lösen, und angefangen, es mit jemandem an ihrer Seite zu machen.

Deine erste Woche, je nach **Ausgangslage**

Such dir die Zeile mit deinem Buchstaben. Drei Aufgaben, eine pro zwei Tage. Am siebten Tag schaust du zurück, was sich verändert hat.

A • Der Ruhige

1. Drei Fremden eine Frage stellen und dabei bewusst laut genug sprechen.
2. Einer Frau ein ehrliches Kompliment machen, ohne Witz.
3. Ein Gespräch von einer Minute führen und dabei eine Sache von dir erzählen.

B • Der späte Starter

1. Drei Frauen etwas fragen: Uhrzeit, Weg, Empfehlung.
2. Einer Frau sagen, dass sie dir aufgefallen ist.
3. Einem Freund erzählen, dass du daran arbeitest. Das nimmt der Scham die Macht.

C • Der Blockierte

1. Drei Frauen bewusst in die Augen schauen und lächeln.
2. Zwei Fremde nach der Uhrzeit fragen.
3. Eine Frage an eine Frau, die dir gefällt.

D • Der Wissende

1. Eine Woche kein Dating-Content.
2. Eine Sache umsetzen, die du schon lange kennst, dreimal.
3. Aufschreiben, was anders war als in deinem Kopf.

Für alle gilt: Abends eine Minute aufschreiben, was du gemacht hast. Wer aufschreibt, bleibt dran. Wer nicht aufschreibt, hört meistens nach drei Tagen auf.



Warum die meisten trotzdem in ihrer Ausgangslage **bleiben**

Es liegt fast nie am fehlenden Willen. Es sind drei Dinge, die man allein kaum lösen kann.

1

Du siehst dich nicht von außen

Ob du zu leise bist, zu schnell redest oder zu früh gehst, merkst du von innen kaum.

→ Was hilft: jemand, der dabei ist und dir ehrlich sagt, was er sieht.

2

Rückschläge werden zum Beweis

Ein Korb, und der Kopf sagt sofort: „Siehst du, bei mir klappt das eben nicht.“

→ Was hilft: jemand, der den Korb richtig einordnet, bevor er zur Ausrede wird.

3

Dein Umfeld zieht nicht mit

Freunde finden Ansprechen komisch oder fragen nur „Und, hast du jetzt eine?“.

→ Was hilft: Leute, die gerade dasselbe machen wie du.

„Ich suche mein Wolfsrudel, und das hab ich damit gefunden.“

Marc, Teilnehmer, über die Community



Was tun, wenn ...

... ich mich in keiner Ausgangslage wiederfinde?

Dann nimm die, die am meisten wehtut. Meistens ist das die richtige.

... ich Angst habe, dass es bei mir wirklich anders ist?

Das hatten Micha, Max, Sascha und Daniel auch. Der einzige Weg, es herauszufinden, ist, es eine Woche lang ernsthaft zu probieren.

... ich nach ein paar Tagen wieder in alte Muster falle?

Völlig normal. Geh eine Stufe zurück, statt aufzuhören. Und such dir jemanden, dem du abends Bescheid gibst.

„Gar nicht so sehr die Theorie, sondern der Kontakt zu den Coaches.“

Timo, Teilnehmer, auf die Frage, was ihm am meisten gebracht hat

Drei Fragen, ehrlich beantwortet

- ? Wie lange sagst du dir schon „bei mir ist das anders“?
- ? Was hat dich dieser Satz bisher gekostet?
- ? Wie würde dein Leben aussehen, wenn er nicht stimmt?



Mateo Diem

Gründer von FlirtForschung · seit 15 Jahren auf YouTube

Die Frage „Funktioniert das bei mir?“ beantwortet **kein PDF.**

In über 15 Jahren habe ich diese Frage unzählige Male gehört. Von ruhigen Männern, von Männern mit 27 und ohne jede Erfahrung, von Männern, die sich nicht mal ein Hallo zugetraut haben. Und fast immer war die ehrliche Antwort: Ja. Nicht weil sie besonders waren, sondern weil sie angefangen haben.

Mit diesem Guide weißt du, wo du stehst und was dein erster Schritt ist. Mach ihn diese Woche.

Wenn du danach wissen willst, ob wir dich auf dem restlichen Weg begleiten können, sprich mit Lucas aus meinem Team. Er schaut sich deine Situation an und sagt dir ehrlich, ob die Dating Masterclass zu dir passt. Wenn nicht, sagt er dir auch das.

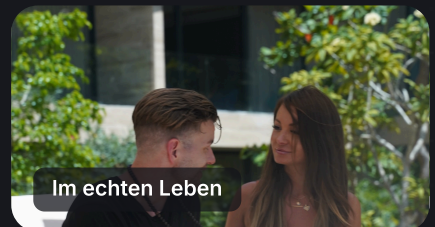
Mateo



Auf der Bühne



Im Coaching



Im echten Leben

Kostenloses Erstgespräch buchen

Oder direkt im Browser: flirtforschung.de/bewerbung

4,9 ★ bei 202 Bewertungen auf Trustpilot · über 3.000 begleitete Männer

P.S. Schreib mir auf Instagram, welcher Buchstabe du bist. Ich bin gespannt.