GRATIS-GUIDE VON MATEO DIEM

Der Umsetzungs-Check.

Warum du genug weißt und trotzdem nicht rausgehst. Mit Selbsttest, Gegenmitteln und 7-Tage-Plan.

Für Männer, die **seit Jahren Videos schauen**.



DIE UNBEQUEME WAHRHEIT

Wenn Wissen reichen würde, hättest du sie längst angesprochen.

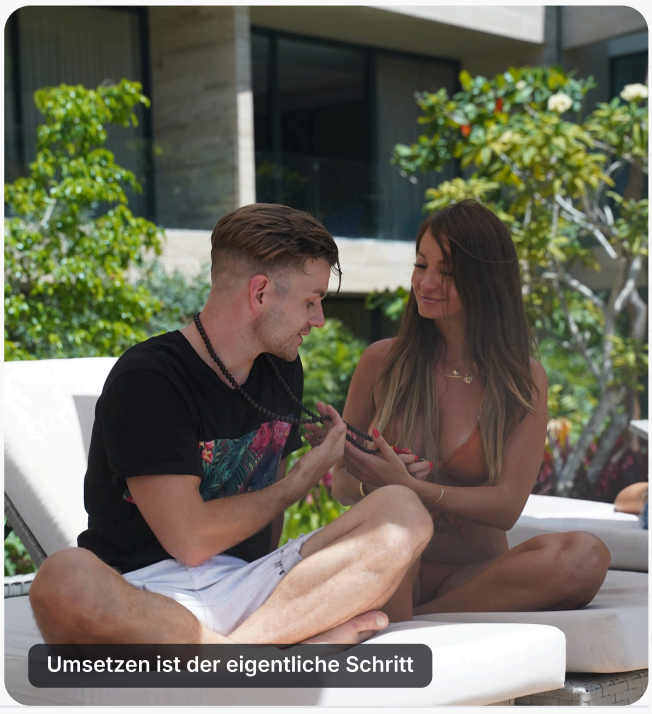
23:40 Uhr, du liegst im Bett. YouTube: „5 Fehler beim Ansprechen“. Du nickst, kennst du alles. Nächstes Video. Gespeichert. Um eins denkst du: Morgen mach ich's. Am nächsten Tag steht sie vor dir an der Kasse. Du weißt genau, was du sagen könntest. Und sagst nichts.

> **„Die größte Frustration war, dass ich es will, aber dass ich es nicht mach.“**
>
> Philip, Teilnehmer, über die Zeit vor dem Programm

Das liegt nicht an dir als Person. Wissen und Tun sind zwei verschiedene Muskeln. Videos trainieren den einen. Für den anderen gibt es nur einen Weg: machen, und zwar regelmäßig.

Die gute Nachricht: Du musst nichts Neues lernen. Du musst nur anfangen, das umzusetzen, was du schon weißt. Dieser Guide zeigt dir, was dich dabei bremst und wie du es löst.





WARUM NOCH EIN VIDEO NICHT HILFT

Mehr Wissen macht es oft sogar schwerer.

Klingt paradox, ist aber bei fast allen unseren Teilnehmern so gewesen. Drei Gründe:

1 **Es fühlt sich an wie Fortschritt**

Jedes Video gibt dir das Gefühl, etwas für dich getan zu haben. Dein Kopf verbucht es als erledigt, obwohl draußen nichts passiert ist.

→ Was hilft: Fortschritt nur noch an Taten messen, nicht an gelernten Tipps.

2 **Die Messlatte steigt**

Je mehr Techniken du kennst, desto mehr kannst du falsch machen. Und desto größer wird der Druck, es perfekt zu machen.

→ Was hilft: eine einzige Sache pro Woche, nicht dreißig.

3 **Videos antworten nicht**

Kein Video sagt dir, ob deine Stimme zu leise war oder warum sie so reagiert hat. Du bleibst mit deinen Fragen allein.

→ Was hilft: Feedback von jemandem, der dich in echt erlebt.

> **„Weil sonst schaut man nur die Videos, denkt sich ‚alles klar, hab's verstanden' und macht es dann doch nicht."**
>
> Stephen, Teilnehmer

Genau deshalb gibt es in der Dating Masterclass **ein Modul pro Woche statt hunderte Videos**, und zu jedem Modul eine Aufgabe draußen. Weniger Input, mehr Umsetzung.





DER CHECK

Welcher Typ **bremst** dich?

Kreuz alles an, was auf dich zutrifft. Die Spalte mit den meisten Häkchen ist dein Haupttyp. Die meisten Männer haben zwei. Auf den nächsten Seiten bekommt jeder Typ seine Gegenmittel.

Der Sammler

- [ ] Ich habe mehr Dating-Videos gesehen, als ich Frauen angesprochen habe.
- [ ] Ich speichere Tipps, um sie „später" umzusetzen.
- [ ] Ich habe das Gefühl, mir fehlt noch ein Puzzlestück.
- [ ] Ich schaue lieber noch ein Video, bevor ich rausgehe.

Häkchen: ____

Der Perfektionist

- [ ] Ich warte auf den richtigen Moment: sie allein, ich gut drauf.
- [ ] Ich überlege mir Sätze und benutze sie dann nicht.
- [ ] Ein holpriger Versuch fühlt sich für mich wie ein Versagen an.
- [ ] Ich will erst „bereit" sein.

Häkchen: ____

Der Einzelkämpfer

- [ ] Meine Vorsätze halten meistens nur ein paar Tage.
- [ ] Niemand in meinem Umfeld weiß, dass ich daran arbeite.
- [ ] Nach einem Korb höre ich oft für Wochen auf.
- [ ] Ich habe schon mehrere Anläufe gemacht.

Häkchen: ____

Bevor du weiterblätterst

? Welcher Typ hat die meisten Häkchen?

? Wann hast du das letzte Mal eine Frau angesprochen, die dir gefallen hat?

? Wie viele Stunden Dating-Content hast du seitdem ungefähr geschaut?

TYP 1

Der Sammler

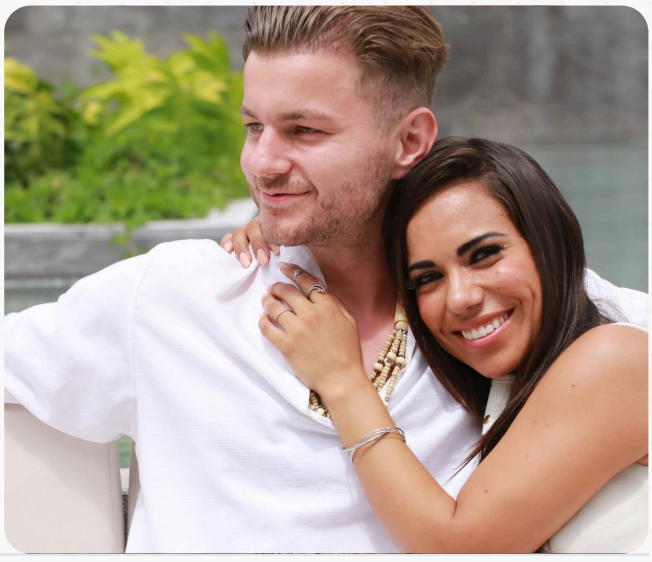
Noch ein Video, noch ein Thread, noch ein gespeicherter Post. Irgendwann, wenn du genug weißt, legst du los. Nur kommt dieses „genug“ nie, weil es immer noch etwas zu lernen gibt.

Warum es passiert	Lernen fühlt sich sicher an. Draußen könntest du scheitern, vor dem Bildschirm nicht.
Woran du es merkst	Du kannst mehr Tipps aufzählen, als du Ansprachen gemacht hast.
Gegenmittel 1: Lernstopp	Sieben Tage kein neuer Dating-Content. Auch nicht von mir.
Gegenmittel 2: Eine Sache	Such dir einen einzigen Tipp aus, den du schon kennst, und setz ihn dreimal um.
Gegenmittel 3: Taten zählen	Führ eine Strichliste: ein Strich pro Umsetzung. Gelesenes zählt nicht.

Deine Wochenaufgabe: Schreib die drei Tipps auf, die du am besten kennst. Setz jeden davon diese Woche einmal um. Erst dann darfst du wieder etwas Neues lernen.



Ein Tipp, den du kennst, einmal umgesetzt



TYP 2

Der Perfektionist

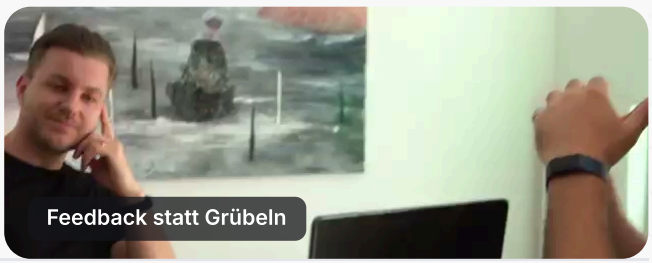
Du gehst erst los, wenn alles passt: Outfit, Ort, der richtige Satz, sie allein, du gut gelaunt. Das passiert ungefähr nie. Und wenn doch, findest du einen neuen Grund.

Warum es passiert	Hinter Perfektionismus steckt fast immer Angst vor Ablehnung. Solange es nicht perfekt ist, hast du eine Ausrede, es nicht zu tun.
Woran du es merkst	Du hast dir schon perfekte Einstiege überlegt und keinen davon benutzt.
Gegenmittel 1: Neuer Standard	Dein Ziel ist „holprig, aber gemacht“. Ein schiefes Hallo zählt mehr als der perfekte Satz im Kopf.
Gegenmittel 2: 3 Sekunden	Gib dir keine Zeit zum Optimieren. Sobald sie dir auffällt: losgehen (siehe 3-Sekunden-Regel).
Gegenmittel 3: Fehler sammeln	Mach es dir zum Ziel, diese Woche drei holprige Versuche zu machen. Wer Fehler sammelt, verliert die Angst davor.

Deine Wochenaufgabe: Drei absichtlich unperfekte Ansprachen. Kein vorbereiteter Satz, einfach „Hey, du bist mir aufgefallen“.

Was Perfektionisten am meisten hilft, ist jemand, der nach dem Versuch sagt: „Das war gut genug. Nächster.“ Genau das macht der Coach am Praxistag in der Masterclass.


Holprig, aber gemacht


Feedback statt Grübeln

TYP 3

Der Einzelkämpfer

Du hast dir schon oft vorgenommen, es jetzt durchzuziehen. Drei Tage lief es, dann kam der Alltag, ein blöder Korb oder einfach keine Lust. Gemerkt hat es keiner. Also hat auch keiner nachgefragt.

Warum es passiert	Motivation hält ein paar Tage. Danach braucht es Struktur und jemanden, der nachfragt. Das ist keine Schwäche, sondern menschlich.
Woran du es merkst	Deine guten Vorsätze halten meistens bis Mittwoch.
Gegenmittel 1: Feste Zeiten	Leg dir zwei feste Zeitfenster pro Woche in den Kalender, wie einen Termin.
Gegenmittel 2: Ein Mitwisser	Erzähl einem Freund davon und schick ihm jeden Abend ein Häkchen oder ein X.
Gegenmittel 3: Rückfall-Regel	Nach einem Korb oder einer Pause machst du am nächsten Tag die kleinste Aufgabe. Nie zwei Tage hintereinander nichts.

> **„Arschtritte von den Mitstreitern und die Calls mit den Coaches."**
>
> Stephen, Teilnehmer, darüber, was ihn drangehalten hat



Gemeinsam statt allein



Teilnehmer in Hamburg, 2025

VOM WISSEN INS TUN

Übersetz dein Wissen in Aufgaben

Du weißt genug. Hier ist, wie du daraus für jeden Tag dieser Woche eine konkrete Aufgabe machst. Hak ab, was du geschafft hast.

☐	**Tag 1**	„Blickkontakt ist wichtig“ → Drei Frauen in die Augen schauen, bis sie zurückschauen. Lächeln.
☐	**Tag 2**	„Einfach fragen“ → Drei Fremde nach Uhrzeit, Weg oder einer Empfehlung fragen.
☐	**Tag 3**	„Ehrliche Komplimente“ → Einer Frau ein konkretes Kompliment machen und weitergehen.
☐	**Tag 4**	„Ansprechen in 3 Sekunden“ → Einmal den ehrlichen Satz sagen, sobald sie dir auffällt.
☐	**Tag 5**	„Vermuten statt fragen“ → In einem Gespräch eine Vermutung aufstellen statt „Was machst du so?“.
☐	**Tag 6**	„Etwas von dir erzählen“ → Ein Gespräch von einer Minute führen, mit einem Satz über dich.
☐	**Tag 7**	Rückblick: Was war anders als in deinem Kopf? Was machst du nächste Woche?

Abends, eine Minute: Aufschreiben, was du gemacht hast. Wer aufschreibt, bleibt dran. Wer nicht aufschreibt, hört meistens an Tag 3 auf.

> **„Auch das ständige Tracken in den Calls war wichtig.“**
>
> Amar, Teilnehmer

DAS MUSTER DAHINTER

Alle drei Typen brauchen am Ende dasselbe.

Der Sammler	braucht jemanden, der sagt: Genug gelernt, jetzt raus.
Der Perfektionist	braucht jemanden, der sagt: Das war gut genug.
Der Einzelkämpfer	braucht jemanden, der fragt: Hast du's gemacht?

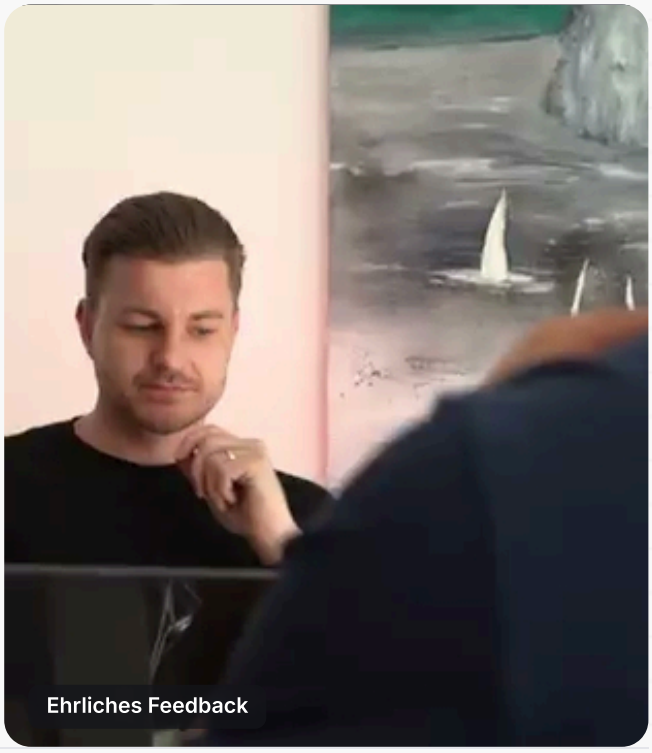
Das ist kein Zufall. Fast jeder unserer Teilnehmer war am Anfang mindestens einer dieser Typen. Was den Unterschied gemacht hat, war nie ein neuer Tipp, sondern drei Dinge: **ein fester Rhythmus, ehrliches Feedback und Leute, die gerade dasselbe machen.**

Drei Fragen, ehrlich beantwortet

- ? Wie lange schaust du schon Dating-Content?
- ? Was hat sich in dieser Zeit draußen tatsächlich verändert?
- ? Wenn du so weitermachst: Wo stehst du in einem Jahr?

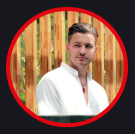


Live-Seminar von FlirtForschung



Ehrliches Feedback

EIN WORT VON MIR



Mateo Diem
Gründer von FlirtForschung · seit 15 Jahren auf YouTube

Ich habe 733 Videos gemacht. Und weiß, dass sie nicht reichen.

Das sage ich als jemand, der seit 15 Jahren auf YouTube erklärt, wie man Frauen kennenlernt. Viele unserer Teilnehmer haben meine Videos jahrelang geschaut, bevor sie zu uns gekommen sind. Und erst als sie aufgehört haben, nur zuzuschauen, hat sich etwas verändert.

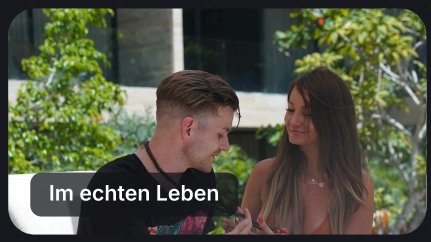
Mit diesem Guide hast du alles für eine Woche Umsetzung. Mach den Plan. Nicht morgen, diese Woche.

Und wenn du merkst, dass du allein wieder in dein altes Muster rutschst: Sprich mit Lucas aus meinem Team. Er schaut sich an, welcher Typ du bist, und sagt dir ehrlich, ob die Dating Masterclass mit ihren drei Live-Terminen pro Woche das Richtige für dich ist. Wenn nicht, sagt er dir auch das.

Mateo







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 Typ du bist. Und was du diese Woche umsetzt.