



GRATIS-GUIDE VON MATEO DIEM

Die 3-Sekunden-Regel.

Was du tust, bevor dein Kopf Nein sagt. Mit Sätzen, Fehlerliste und 7-Tage-Plan.

Für Männer, die den Moment **immer wieder verpassen**.



KENNST DU DAS?

Sie schaut rüber. Und dann ist der Moment **vorbei**.

Montagsmorgen, Bahnsteig. Neben dir steht eine Frau, die dir sofort auffällt. Sie schaut kurz von ihrem Handy hoch. Zu dir. Und du schaust weg.

In deinem Kopf geht es los: Die will bestimmt ihre Ruhe. Was soll ich überhaupt sagen? Die Bahn kommt, sie steigt vorne ein, du hinten. Zwei Stationen später ist sie weg. Und du denkst den ganzen Abend daran.

„Ich hab angefangen zu zittern und du kriegst keinen Ton raus.“

Bruce, Teilnehmer, über die Zeit vor dem Programm

Fast jeder Mann, der zu uns kommt, kennt genau diesen Moment. Und fast jeder zieht daraus denselben falschen Schluss: Ich bin zu schüchtern. Mir fehlt der Mut.

Dir fehlt kein Mut. Dir fehlt ein Ablauf. Und einen Ablauf kann man lernen wie alles andere auch. Genau darum geht es in diesem Guide.



Dein Kopf ist schneller als dein **Mut**.

Sobald dir eine Frau auffällt, startet in deinem Kopf ein uraltes Programm: Risiko prüfen. Und es findet immer etwas. Das sind die vier Sätze, die fast jeder kennt, und was wirklich dahintersteckt.

„**Sie hat bestimmt keine Zeit.**“

Du weißt es nicht. Ein Satz dauert fünf Sekunden. Die hat jeder.

„**Mir fällt nichts Gutes ein.**“

Du brauchst nichts Gutes. Ein ehrlicher Satz reicht völlig. Sechs Beispiele findest du auf Seite 5.

„**Was denken die anderen?**“

Ehrlich: nichts. Die anderen schauen auf ihr eigenes Handy.

„**Sie hat bestimmt einen Freund.**“

Vielleicht. Dann weißt du es nach zehn Sekunden, statt den ganzen Abend zu rätseln.

Das Entscheidende ist nicht, welche Ausrede kommt. Sondern dass jede davon Zeit braucht. Je länger du wartest, desto mehr Gründe findet dein Kopf. Nach etwa drei Sekunden hat er gewonnen.

Deshalb funktioniert es andersherum: Nicht erst Mut haben und dann handeln. Sondern handeln, und der Mut kommt hinterher. Das ist auch der Grund, warum wir bei FlirtForschung von der ersten Woche an mit Aufgaben draußen arbeiten statt mit noch mehr Theorie.



In 3 Sekunden vom Denken ins **Handeln**

1

SEKUNDE 1

Ein Wort: „Jetzt.“

Sobald sie dir auffällt, sagst du innerlich ein Wort: „Jetzt.“ Kein Abwägen, kein „mal sehen“. Das Wort ist dein Startsignal.

WARUM ES WIRKT

Du unterbrichst die Grübelschleife, bevor sie anfängt.

GESCHAFFT, WENN

du das Wort gesagt hast, egal was danach passiert.

2

SEKUNDE 2

Der Körper zuerst

Mach einen Schritt in ihre Richtung oder dreh dich zu ihr. Dein Körper entscheidet, bevor dein Kopf diskutieren kann.

WARUM ES WIRKT

Wenn du dich bewegst, ist der schwerste Teil schon passiert. Umdrehen fühlt sich dann komischer an als weitergehen.

GESCHAFFT, WENN

du dich bewegt hast.

3

SEKUNDE 3

Ein ehrlicher Satz

Sag einfach, was ist. Ehrlich und kurz schlägt clever und auswendig gelernt.

„Hey, du bist mir gerade aufgefallen, und ich hätte mich geärgert, wenn ich nichts gesagt hätte.“

WARUM ES WIRKT

Ehrlichkeit nimmt dir den Druck, witzig sein zu müssen. Und sie wirkt sympathisch.

GESCHAFFT, WENN

der erste Satz raus ist.

Wichtig: Die Regel soll dich nicht perfekt machen, sondern schnell. Ein holpriger Satz nach drei Sekunden ist mehr wert als der perfekte Satz, der dir zwei Stationen später einfällt.

DER ERSTE SATZ

Du brauchst keinen Spruch. Nur einen **ehrlichen Satz**.

Der Satz ist viel unwichtiger, als du denkst. An die Worte erinnert sich kaum eine Frau. Daran, wie du sie gesagt hast, fast jede: ruhig, freundlich, ohne Hintergedanken. Hier sind sechs Einstiege für typische Situationen.

PASST ÜBERALL

„Hey, du bist mir gerade aufgefallen, und ich hätte mich geärgert, wenn ich nichts gesagt hätte.“

BAHN UND BAHNSTEIG

„Weißt du, ob die hier immer so spät ist?“

SUPERMARKT

„Kannst du mir was empfehlen? Ich stehe hier seit fünf Minuten.“

CAFÉ UND BÄCKEREI

„Was nimmst du? Ich brauch eine Entscheidungshilfe.“

IM GEHEN AUF DER STRASSE

„Sorry, ganz kurz: Du bist mir gerade aufgefallen, und ich wollte Hallo sagen.“

BUCHLADEN

„Hast du das gelesen? Lohnt sich das?“

Und nach dem ersten Satz? Sie antwortet, du erzählst einen Satz von dir und stellst eine Frage zurück. Mehr braucht es für die ersten 30 Sekunden nicht.

Wie aus diesen 30 Sekunden ein Gespräch wird, das nicht nach einer Minute abreißt, ist ein eigenes Thema. In der Dating Masterclass widmen wir dem eine ganze Woche (Modul 4, „Grandiose Gespräche führen“). Für den Anfang reicht dir die Regel oben.



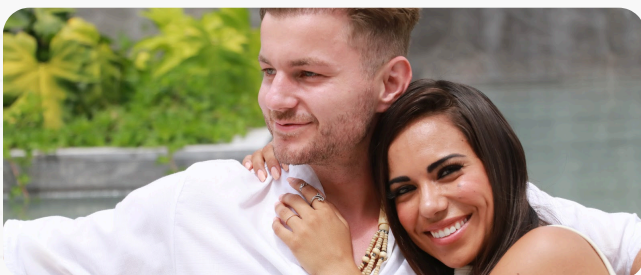
Die 3 Sekunden in Zeitlupe

So sieht die Regel in echt aus. Links das, was dein Kopf dir erzählt. Rechts das, was du tust. Achte darauf: Du wartest nie, bis der Kopf fertig ist.

	DEIN KOPF	DU
0,0 s	„Wow, die ist schön.“	Du sagst innerlich: „Jetzt.“
0,5 s	„Warte, die liest gerade ...“	Du drehst dich zu ihr. Dein Körper ist schon unterwegs.
1,5 s	„Was sag ich bloß?“	Ein Schritt näher, Blickkontakt, kurzes Lächeln.
3,0 s	„Jetzt ist es eh zu spät zum Umdrehen.“	„Hey, du bist mir gerade aufgefallen ...“
10 s	„Sie lächelt. Okay.“	Du erzählst einen Satz von dir und fragst sie etwas.
60 s	„Das läuft ja.“	Du entscheidest: weiterreden, nach der Nummer fragen oder freundlich gehen.

Und wenn sie nicht lächelt? Dann sagst du „Alles klar, schönen Tag noch“ und gehst. Auch das ist ein Erfolg: Du hast den Moment genutzt, statt ihm den ganzen Abend hinterherzudenken.

Merk dir: Dein Ziel ist nicht ihre Reaktion. Dein Ziel ist, dass zwischen „Sie gefällt mir“ und deinem ersten Schritt keine Lücke mehr ist, in der dein Kopf diskutieren kann.



Die 5 häufigsten Fehler. Und wie du sie **vermeidest**.

1

Auf den perfekten Moment warten

Sie allein, du gut gelaunt, die Situation passend. Das passiert ungefähr nie.

→ **Der perfekte Moment ist der, in dem sie dir auffällt. Alles danach ist Ausrede.**

2

Von hinten überraschen

Wer einer Frau von hinten auf die Schulter tippt, erschreckt sie. Dann startet das Gespräch mit einem Schreck.

→ **Komm von vorne oder seitlich, so dass sie dich kommen sieht.**

3

Zu leise sprechen

Nervosität macht leise. Sie fragt „Wie bitte?“, und du verlierst den Faden.

→ **Sprich bewusst etwas lauter, als es sich für dich normal anfühlt.**

4

Ein Interview starten

Frage, Antwort, Frage, Antwort. Für sie fühlt sich das an wie ein Fragebogen.

→ **Für jede Frage, die du stellst, erzählst du auch etwas von dir.**

5

Nach dem ersten Korb aufhören

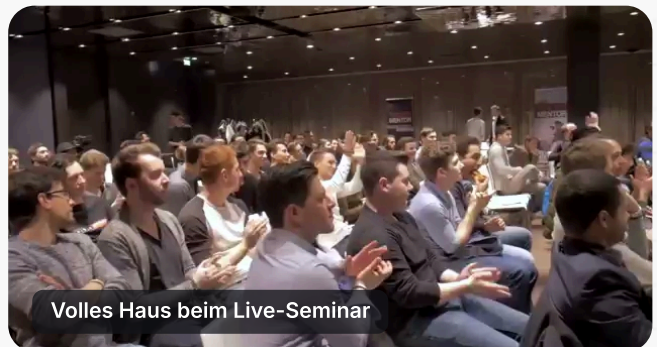
Ein Nein, und die Woche ist gelaufen.

→ **Zähl Versuche, nicht Ergebnisse. Der dritte Versuch ist fast immer leichter als der erste.**

Ehrlicher Hinweis: Fehler 3 und 4 bemerkst du selbst fast nie, weil du dich von innen nicht hörst. Das ist einer der Gründe, warum bei uns am Praxistag ein Coach neben dir steht. Er sieht in ein paar Sekunden, was dir allein oft monatelang nicht auffällt.



Mateo auf der Bühne (WDR)



Volles Haus beim Live-Seminar

DEIN PLAN FÜR DIESE WOCH

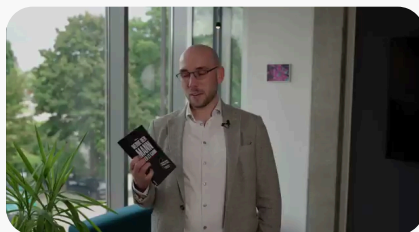
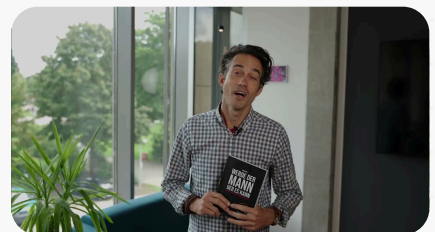
7 Tage. Jeden Tag ein bisschen **schneller**.

Die Regel wirkt nur, wenn du sie trainierst. Jeden Tag gilt: „Jetzt“, ein Schritt, und innerhalb von 3 Sekunden geht es los. Der Plan steigert sich jeden Tag ein Stück. Hak ab, was du geschafft hast.

- ☐ **Tag 1** Drei Fremde etwas fragen: Uhrzeit, Weg oder eine Empfehlung. Egal ob Mann oder Frau, es geht nur ums Tempo.
- ☐ **Tag 2** Drei Frauen etwas fragen, die dir gefallen.
- ☐ **Tag 3** Einer Frau, die dir gefällt, ein ehrliches Kompliment machen und weitergehen.
- ☐ **Tag 4** Den ehrlichen Satz einmal sagen und stehen bleiben, bis sie antwortet.
- ☐ **Tag 5** Den ehrlichen Satz sagen und danach einen Satz von dir erzählen. Zweimal.
- ☐ **Tag 6** Eine echte Ansprache mit mindestens einer Minute Gespräch.
- ☐ **Tag 7** Drei Ansprachen an einem Tag. Wer drei schafft, weiß: Das war kein Zufall.

Abends, eine Minute: Schreib auf, was du gemacht hast und was du beim nächsten Mal anders machen willst. Wer aufschreibt, bleibt dran. Wer nicht aufschreibt, hört meistens an Tag 3 auf.

Ist dir Tag 1 schon zu groß? Dann starte mit meinem kostenlosen 5-Stufen-Plan und komm danach hierher zurück.



Teilnehmer beim FlirtForschung-Event in Hamburg, 2025

Was tun, wenn ...

... ich „Jetzt“ sage und trotzdem stehen bleibe?

Völlig normal in den ersten Tagen. Geh im Plan einen Tag zurück und mach ihn doppelt. Tempo kommt durch Wiederholung, nicht durch Willenskraft.

... sie komisch reagiert?

Dann hast du trotzdem alles richtig gemacht. Ein Nein dauert ein paar Sekunden und sagt nichts über deinen Wert. Sie kennt dich ja nicht.

... ich nach ein paar Tagen keine Lust mehr habe?

Das ist genau der Punkt, an dem die meisten aufhören. Was hilft: feste Zeiten und jemand, dem du abends erzählst, ob du es gemacht hast. Allein hält das kaum jemand lange durch, und das ist keine Schwäche, sondern menschlich.

... ich nicht weiß, was nach dem ersten Satz kommt?

Erzähl einen Satz von dir und frag zurück. Der Rest kommt mit Übung. Und mit Feedback von außen deutlich schneller.

„Weil sonst schaut man nur die Videos, denkt sich ‚alles klar, hab's verstanden‘ und macht es dann doch nicht.“

Stephen, Teilnehmer

Drei Fragen, ehrlich beantwortet

- ? Wie oft hast du in den letzten 30 Tagen so einen Moment verpasst?
- ? An wie viele davon denkst du heute noch?
- ? Wo stehst du in drei Monaten, wenn du so weitermachst wie bisher? Und wo, wenn nicht?

EIN WORT VON MIR



Mateo Diem

Gründer von FlirtForschung · seit 15 Jahren auf YouTube

Wenn du diese Woche durchziehst, bist du weiter als **die meisten**.

Ich mache das seit über 15 Jahren, und ich habe eins immer wieder gesehen: Die Männer, die es schaffen, sind nicht die mutigsten oder die mit dem besten Aussehen. Es sind die, die irgendwann aufhören, nur zu lesen, und anfangen, es jeden Tag ein bisschen zu machen.

Mit diesem Guide hast du alles für die erste Woche. Mach den Plan. Wirklich. Und wenn du merkst, dass es läuft: großartig, dann bleib dran.

Wenn du aber merkst, dass du immer wieder an derselben Stelle hängen bleibst, dass die Motivation nach ein paar Tagen weg ist oder du nicht verstehst, warum Gespräche so schnell enden, dann liegt das nicht an dir. Dann fehlt dir das, was kein PDF leisten kann: jemand, der neben dir steht, dir ehrlich sagt, was er sieht, und jede Woche nachfragt.

Genau das machen wir in der Dating Masterclass. Wenn du wissen willst, ob das zu dir passt, sprich mit Lucas aus meinem Team. Kostenlos und ohne Druck. Und wenn wir dir nicht helfen können, sagen wir dir das ehrlich.

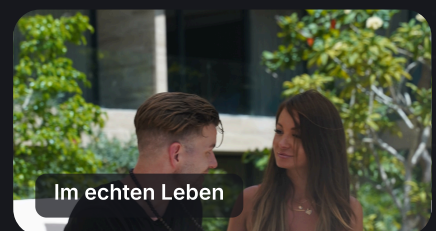
Mateo



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 gern auf Instagram, wie dein erster Tag gelaufen ist. Ich lese das.