GRATIS-GUIDE VON MATEO DIEM

Das Korb-Protokoll.

Was wirklich passiert, wenn sie Nein sagt. Und wie du in 60 Sekunden wieder stehst.

Für Männer, die **Angst vor Ablehnung** haben.



DIE GRÖSSTE ANGST

Nicht sie macht dir Angst. Sondern ihr Nein.

Er hat es endlich gemacht. Café, sie sitzt allein, er geht hin und sagt etwas Nettes. Sie lächelt: „Sorry, ich hab einen Freund." Er wird rot, murmelt „Oh, okay, sorry" und ist viel zu schnell wieder draußen. Zu Hause spielt er den Moment zehnmal ab. Und nimmt sich vor: nie wieder.

> **„Zu viel Angst vorm Korb."**
>
> Rico, Teilnehmer, auf die Frage, was ihn früher gebremst hat

Wenn du ehrlich bist, hast du keine Angst vor der Frau. Du hast Angst vor dem Moment danach: dem Blick, dem Nein, dem Gefühl, dass alle zuschauen. Angst vor Ablehnung gehört zu den häufigsten Blockaden, die uns Männer vor ihrem Start schildern.

Das Problem ist nicht der Korb. Das Problem ist, dass du ihn nie trainiert hast. Und alles, was man nie trainiert, fühlt sich riesig an. Dieser Guide zeigt dir, wie du das änderst.



GEFÜHLT UND WIRKLICH

Was bei einem Korb wirklich passiert

Dein Kopf spielt den Korb vorher in Zeitlupe ab, als Katastrophe. Hier ist, was er dir erzählt, und was in Wirklichkeit passiert.

„Alle schauen zu."	Fast niemand bekommt es mit. Die Leute um dich herum sind mit ihrem eigenen Leben beschäftigt.
„Sie findet mich lächerlich."	Die meisten Frauen reagieren freundlicher, als du denkst. Viele freuen sich insgeheim über den Mut, auch wenn sie Nein sagen.
„Das sagt etwas über mich."	Sie kennt dich nicht. Ihr Nein bezieht sich auf die Situation, nicht auf dich als Mensch.
„Ich hab mich blamiert."	Du hast etwas getan, was sich die meisten Männer nie trauen. Das ist das Gegenteil von Blamage.
„Das passiert mir jetzt immer."	Ein Nein gilt für heute und für diese eine Frau. Nicht für dein Leben.

Typische Gründe für ein Nein, die nichts mit dir zu tun haben: Sie hat einen Freund. Sie hat es eilig. Sie hatte einen schlechten Tag. Sie ist gerade nicht offen, jemanden kennenzulernen. Du erfährst den Grund fast nie, und das ist okay.



Die meisten reagieren freundlicher als gedacht



DAS PROTOKOLL

So gehst du mit einem Nein um

1

VORHER

Leg fest, was Erfolg ist

Bevor du losgehst, entscheidest du: Erfolg heißt, dass ich anspreche. Nicht, dass sie Ja sagt. So kannst du nicht verlieren, egal was sie antwortet.

WARUM ES WIRKT
Ihr Nein entscheidet nicht mehr über dein Ergebnis.

GESCHAFFT, WENN
du den Satz einmal laut zu dir gesagt hast.

2

IM MOMENT

Der saubere Ausstieg

Hat sie kein Interesse: lächeln, ein freundlicher Satz, gehen. Kein Rechtfertigen, kein Nachhaken, nicht beleidigt sein. Passende Sätze findest du auf der nächsten Seite.

WARUM ES WIRKT
Wer ein Nein respektiert, geht mit erhobenem Kopf. Und genau das wirkt auf alle, die zugeschaut haben.

GESCHAFFT, WENN
du einmal sauber ausgestiegen bist.

3

DANACH, 60 SEKUNDEN

Der Mut-Punkt

Schreib dir für jede Ansprache einen Punkt auf, egal wie sie ausging. Dann frag dich: Was habe ich gut gemacht? Eine Sache reicht.

WARUM ES WIRKT
Du belohnst Mut statt Ergebnisse. Dein Kopf lernt: Ansprechen lohnt sich immer.

GESCHAFFT, WENN
nach einer Woche mehr Punkte als Ausreden auf deiner Liste stehen.

DER SAUBERE AUSSTIEG

Sechs Sätze für den Moment nach dem Nein

Der Moment nach dem Nein entscheidet, wie du dich danach fühlst. Mit einem fertigen Satz im Kopf stehst du nicht mehr sprachlos da.

SIE HAT EINEN FREUND

„Glücklicher Typ. Dann noch einen schönen Tag!“

SIE HAT KEINE ZEIT

„Kein Problem. Mach's gut!“

SIE IST KURZ ANGEBUNDEN

„Alles klar, sorry für die Störung. Schönen Tag noch.“

SIE LACHT UNSICHER

„Ich wollte nur Hallo sagen. Mach's gut!“

IHRE FREUNDINNEN SIND DABEI

„Ich lass euch weitermachen. Schönen Abend!“

DU WILLST SELBST GEHEN

„War schön, dich kurz kennenzulernen.“

Was du nie tust: dich rechtfertigen („Ich wollte ja nur …“), nachhaken („Bist du sicher?“) oder beleidigt reagieren. Ein Nein ist eine vollständige Antwort.



Respekt wirkt, auch bei einem Nein



Und beim nächsten Mal klappt es

DAS MUT-PUNKTE-SYSTEM

Zähl deinen Mut, nicht ihre Antworten

Ab heute misst du dich an dem, was du selbst in der Hand hast. So sammelst du Punkte:

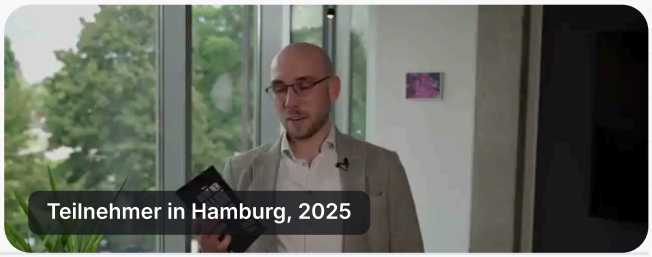
1 Punkt	Du hast eine Frau angesprochen. Egal, was danach passiert ist.
2 Punkte	Du hast ein Gespräch von mehr als einer Minute geführt.
3 Punkte	Du hast nach einem Korb am selben Tag noch einmal angesprochen.
3 Punkte	Du hast eine Frau angesprochen, die dir richtig gut gefällt, bei der dein Puls hochging.
Ziel der Woche	15 Punkte. Wie du sie sammelst, ist egal.

> **„Selbst wenn ich eine Frau verliere, habe ich keine Angst, weil ich weiß, ich lerne wieder eine andere kennen."**
>
> Max, Teilnehmer, über sein Leben nach dem Programm

Warum das funktioniert: Je öfter du ein Nein erlebst und merkst, dass nichts Schlimmes passiert, desto kleiner wird die Angst davor. Das ist kein Trick, sondern Gewöhnung. Genau so entsteht Gelassenheit.



Mut wird belohnt



Teilnehmer in Hamburg, 2025

DEINE WOCHE

Die 7-Tage-Korb-Kur

Die ersten drei Tage trainierst du Ablehnung, ganz ohne Frauen. Danach wird es ernst. Hak ab, was du geschafft hast.

☐	**Tag 1**	Frag im Café, ob du einen Kaffee umsonst bekommst. Ein Nein ist das Ziel.
☐	**Tag 2**	Frag drei Fremde nach etwas Ungewöhnlichem: ein Foto von dir machen, eine Restaurant-Empfehlung, die Uhrzeit.
☐	**Tag 3**	Frag in einem Laden nach einem Rabatt, den es nicht gibt. Lächle beim Nein.
☐	**Tag 4**	Sprich eine Frau an, die dir gefällt. Ziel: ein Satz, dann sauberer Ausstieg.
☐	**Tag 5**	Zwei Ansprachen. Nach jedem Nein den passenden Ausstiegssatz benutzen.
☐	**Tag 6**	Eine Ansprache bei einer Frau, die dir richtig gut gefällt.
☐	**Tag 7**	Nach einem Korb am selben Tag noch einmal ansprechen. Das ist der stärkste Mut-Punkt.

Abends eine Minute: Mut-Punkte zählen und eine Sache aufschreiben, die du gut gemacht hast. Wer aufschreibt, bleibt dran.



Mut wird trainiert, nicht geschenkt



Teilnehmer in Hamburg, 2025

EHRLICH GESAGT

Wenn die Angst tiefer sitzt

Für viele reicht das Protokoll, um die ersten Körbe gut wegzustecken. Bei manchen sitzt die Angst aber tiefer. Dann hilft auch die beste Technik nur begrenzt.

1. **Alte Erfahrungen**
   Mobbing in der Schule, Außenseiter-Rolle, ein Korb, der lange nachgewirkt hat.
   → Was hilft: verstehen, woher die Angst kommt, statt sie nur wegzudrücken.

2. **Alte Sätze im Kopf**
   „Ich bin nicht gut genug." „Mich will eh keine." Sätze, die sich über Jahre festgesetzt haben.
   → Was hilft: sie gezielt durch neue, ehrliche Sätze ersetzen. Das braucht Übung und Begleitung.

3. **Angst überall**
   Du vermeidest Ablehnung nicht nur bei Frauen, sondern auch im Job oder unter Freunden.
   → Was hilft: am Kern arbeiten, nicht nur am Ansprechen.

Genau deshalb gibt es in der Dating Masterclass **jede Woche einen eigenen Termin zum Mentaltraining**. Wir arbeiten dort am Kopf, während du draußen an der Praxis arbeitest. Beides zusammen macht den Unterschied.


Am Kopf arbeiten


Live-Seminar von FlirtForschung

WENN ES HAKT

Was tun, wenn …

… ich nach einem Korb tagelang daran denke?	Schreib den Moment einmal auf: Was ist passiert, was hast du gut gemacht? Dann ist er abgeschlossen. Und mach am nächsten Tag die kleinste Aufgabe.
… ich mich gar nicht erst traue?	Fang mit den Tagen 1 bis 3 der Korb-Kur an. Ablehnung ohne Frauen ist der sanfteste Einstieg.
… sie wirklich unfreundlich war?	Kommt selten vor, aber es kommt vor. Das sagt dann etwas über ihren Tag, nicht über dich. Ausstiegssatz, weitergehen, Mut-Punkt.
… ich allein nicht dranbleibe?	Such dir jemanden, dem du abends deine Mut-Punkte schickst. Allein hält das kaum jemand lange durch.

Drei Fragen, ehrlich beantwortet

- ? Wie viele Frauen hast du nicht angesprochen, nur um ein Nein zu vermeiden?
- ? Was hat dich das bisher gekostet?
- ? Was wäre möglich, wenn ein Nein dir egal wäre?

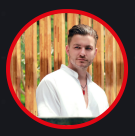


Du bist nicht der Einzige



Jemand, der dich dranhält

EIN WORT VON MIR



Mateo Diem
Gründer von FlirtForschung · seit 15 Jahren auf YouTube

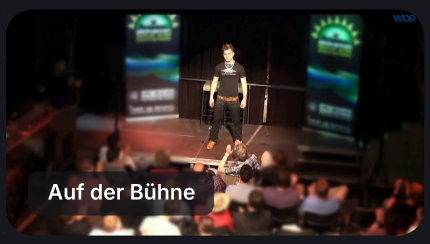
Mut ist kein Talent.
Mut kann man trainieren.

Ich habe in 15 Jahren viele Männer erlebt, die dachten, sie seien einfach nicht mutig genug. Fast alle hatten nur eins gemeinsam: Sie hatten Ablehnung nie bewusst trainiert. Wer das tut, merkt nach ein paar Wochen, dass ein Nein seinen Schrecken verliert.

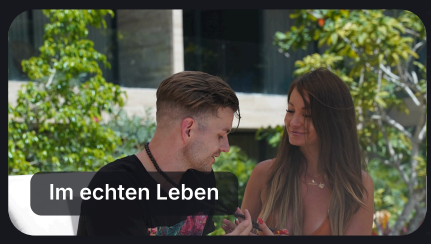
Mit diesem Guide hast du eine Woche Training vor dir. Mach die Korb-Kur. Sammle deine Punkte.

Und wenn du merkst, dass die Angst tiefer sitzt, als ein PDF lösen kann: Sprich mit Lucas aus meinem Team. In der Dating Masterclass arbeiten wir jede Woche am Kopf, im Mentaltraining, und draußen, mit einem Coach an deiner Seite. Lucas sagt dir ehrlich, ob das zu dir passt. 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. Schick mir auf Instagram deine Mut-Punkte nach der ersten Woche. Ich will wissen, wie viele es geworden sind.