

HENNING STARK

In 17 Schritten zum
GLÜCKLICHEN MANN

SO BEKOMM ST DU

**JEDE FRAU
INS BETT**

IN 17 SCHRITTEN ZUM GLÜCKLICHEN MANN

HENNIG STARK

*Wie Du mit ein paar
kleinen Änderungen
Deiner Persönlichkeit
und Deiner Einstellung
den Erfolg bei Frauen
haben wirst, den
Du Dir schon immer
gewünscht hast.*

FALSCHER GLAUBENSsätze & DEIN ÄUSSERES

Folgende (falsche) Glaubenssätze, die möglicherweise schon tief in Dir verankert sind, solltest Du dringend überdenken:

- Du versuchst, Dir **ihre Liebe zu erkaufen** durch Restaurantbesuche, Geschenke etc. Sie wird denken, dass Du sonst nichts zu bieten hast. Außerdem legst Du damit ‚beziehungs-mäßiges‘ Verhalten an den Tag. Und **DAMIT** bekommst Du sie erst recht nicht ins Bett, auf die Couch oder sonst wohin.
- **Sei kein Weichei** und auch kein Arschkriecher. Lass ihr ein schlechtes Verhalten nicht durchgehen. Sei ein starker Mann, kein lieber. Frauen stehen auf starke und maskuline Männer.
- Nimm nicht alles, was Du bekommen kannst. **Sei wählerisch bei Frauen** und zeig ihr das auch. Eine sehr attraktive Eigenschaft an Männern.

Auch wenn Du nicht besonders hübsch bist, gibt es einige Dinge, die Du (an Deinem Äußeren) tun kannst und meiner Meinung nach auch tun musst, um Deine Chancen beim weiblichen Geschlecht zu erhöhen:

- **Trage ordentliche Klamotten.** Du musst nicht Deine gesamte Kohle dafür auf den Kopf hauen, aber Du solltest auch nicht im Jogginganzug feiern gehen.

3 FALSCHES GLAUBENSsätze & DEIN ÄUSSERES

- Schau, dass Du **einen ordentlichen Haarschnitt** trägst und Dein Bart (sofern Du einen trägst) gepflegt ist. Generell solltest Du auch mal über die Behaarung an anderen Stellen Deines Körpers nachdenken... ☺
- Du solltest **regelmäßig Sport treiben**. Unabhängig davon, dass das sehr gut ist für mehr Ausgeglichenheit und Gesundheit, bringt es Deinen Körper auch gut in Form.
- **Kürze regelmäßig die Nägel** an Deinen Füßen und Deinen Händen und creme sie ein. Frauen achten sehr auf gepflegte Hände.
- Mundpflege: **Mundgeruch ist ein absolutes No-Go**. Denke auch an Zahnseide für Deine Zahnzwischenräume.
- Nicht unbedingt Pflicht, aber eine schöne Kür, ist **ein gutes Parfüm**. Aber achte bitte darauf, dass Du nicht zu viel aufträgst und stinkst wie ein ganzer Puff.

Wichtig: Frauen achten sehr auf Details, wie saubere, weiße Zähne und gepflegte Fingernägel.

Soviel zu Deinem Äußeren.

Die absoluten Basics. Nicht zu unterschätzen.

Ich muss aber hinzufügen: Frauen sind einzelne Körperteile, wie z.B. der Bauch oder die Penisgröße überhaupt nicht so wichtig. Frauen achten eher auf den Gesamteindruck und das Gesamtbild. Dieses muss stimmig und rund sein.

DEINE INNERE EINSTELLUNG

Nun zu Deiner inneren Einstellung, die mindestens genauso wichtig ist.

Hier ist - wie so oft im Leben - Dein Mindset entscheidend. Und die sogenannte „selbsterfüllende Prophezeiung“: Redest Du Dir ein „*Sie wird mich ablehnen*“, dann wird sie es vermutlich auch tun, da Du genau DAS auch ausstrahlst. Sagst Du Dir aber immer wieder „*Sie wird sich freuen und offen für mich sein*“, gehst Du auch mit einer ganz anderen Haltung und Ausstrahlung auf sie zu und wirkst gleich viel attraktiver. „Positive Affirmation“ ist hier das Zauberwort.

Und auch wenn sie **KEIN** Interesse an Dir hat, offline oder online – so nimm es Dir nicht zu Herzen und zu persönlich.

Schon durchschnittlich aussehende Frauen werden regelmäßig angegraben oder im Internet mit Mails bombardiert, wenn auch oft sehr oberflächlich und langweilig.

Dennoch gehen Männer wie Du und ich dann schnell in der Masse unter. Genau aus diesem Grund musst Du Dich positiv abheben.

Vieles ist dabei nach wie vor evolutionsbedingt. Sowohl das Verhalten von Frauen, als auch das von Männern. Einiges ist von vornherein genetisch und sozial vorprogrammiert (Macht, Einfluss, Größe, Stärke etc.). Ganz viel hängt hier aber von Deinem

4 DEINE INNERE EINSTELLUNG

Mindset ab.

Die gute Nachricht: Auch kleine, unattraktive Männer können Größe und Attraktivität ausstrahlen.

Ich sage nur: *“Fake it till you make it”*.

Ich kann mich übrigens sehr gut erinnern, was ich mir damals alles an Horrorszenarien ausgemalt habe, wenn ich eine Frau ansprechen wollte. Ich hatte Angst, dass sie mich ignoriert, sie lauthals anfängt zu lachen oder sogar ihr Freund in der Nähe ist, der mich windelweich prügeln wird.

All dies hat mich meistens davon abgehalten.

VERGISS DAS! Es ist absoluter Nonsens. Mir ist **NOCH NIE** eines dieser Dinge passiert. Das schlimmste, was die Frau sagen kann, ist: *„Sorry, Bro, kein Interesse“*.

Für Frauen ist es das Normalste der Welt, angesprochen zu werden.

Bitte nimm Dir das nicht zu Herzen, sondern geh einfach weiter zur nächsten. Vielleicht steht sie auf Frauen, hat einen Freund oder Du hast sie einfach gerade in einem schlechten Moment erwischt. Oder sie hat halt einfach keinen Bock auf Dich, aber auch damit musst Du leben.

Sehr wichtig, und das kennst Du sicher auch: Je länger Du mit dem Ansprechen wartest und in Deinem Kopf durchspielst, wie Du es machst und was alles schief laufen könnte, desto unwahrscheinlicher wird es, dass Du überhaupt was unternimmst.

Fakt ist: Für Frauen ist es das Normalste der Welt, angesprochen zu werden. Wie gesagt, selbst durchschnittlich hübsche Frauen wer-

4 DEINE INNERE EINSTELLUNG

den regelmäßig auf die eine oder andere Weise angebaggert. Es ist also sehr wahrscheinlich keine neue oder ungewohnte Situation für sie.

Du brauchst auch keine Angst zu haben, dass Du erklären musst, warum Du sie ansprichst. Glaub mir. Wenn Du eine Frau ansprichst, weiß sie ganz genau WARUM.

Wobei...einmal hat mich tatsächlich eine Rothaarige verduzt angeschaut und meinte so „*Ähm, warum das denn bitte?*“.

Als ich es ihr erklärte, zeigte sie auf ihren Verlobungsring, grinste frech und ging weiter... ☺

Aber das war eine absolute Ausnahme.

Auf jeden Fall mögen es die meisten Frauen, wenn Du sie offen, ehrlich und ganz direkt ansprichst.

Versuche dabei eine gute und aufrechte Körperhaltung anzunehmen (nicht die Hände in die Hosentasche) und gestikuliere nicht zu abgehackt oder zackig, sondern eher weich, rund und langsam.

Übrigens: Deine innere Einstellung ist auch beim Ansprechen sehr wichtig. Vergiss Deine alten Glaubenssätze und stell Dir doch einfach mal vor, Du tust IHR was Gutes, wenn Du sie ansprichst, und versüßt ihr damit den Tag.

Na, wie klingt das? Besser, oder?

Du siehst also, es ist sehr wichtig, eine positive Einstellung und ein positives Bild von sich selbst zu haben.

Übrigens, richtig lernen kannst Du alles nur, indem Du regelmäßig Frauen ansprichst. Übung macht den Meister. Irgendwann

4 DEINE INNERE EINSTELLUNG

macht Dir das dann auch absolut nichts mehr aus.



Mein Freund David mit dem wunderbaren Nachnamen ‚De Angelo‘ hat all dies und noch mehr sehr ausführlich in seinem eBook [‚Verdopple deine Dates‘](#) niedergeschrieben. Hier lernst Du auf über 170 Seiten wirklich ALLES, was Du über dieses Thema wissen musst. Dieser Ratgeber geht sehr tief in die Materie und gibt Dir konkrete Anleitungen an die Hand. Er hebt sich somit stark von den oberflächlichen Lari-Fari-Anleitungen ab, die es sonst so gibt. Er ist so ziemlich der Einzige, den ich mit gutem Gewissen empfehlen kann.

Sollten Dir also die Infos in meinem Buch nicht genügen und Du möchtest noch mehr über die Hintergründe dieses Themas erfahren, so bist Du mit Davids Buch bestens bedient.

Von diesem eBook hast Du 10-mal mehr, als von den ‚Frauen verführen‘-eBooks auf Amazon, und wenn die Bewertung noch so gut ist.

Ich kann Dir das Ding also nur ans Herz legen. [Hier](#) gibt’s übrigens eine kurze Leseprobe. Du kannst also vorab schon mal reinschnuppern.

Wo wir gerade beim Thema „innere Einstellung“ sind, würde ich Dir gern ein paar Tipps mit auf den Weg geben, die mir sehr geholfen haben:

- **Setz Dir jeden Morgen einen festen Vorsatz** (z.B. „Der heutige Tag ist von Erfolg gekrönt“), genau das wird meist passieren, denn die Realität passt sich an. Wie bereits geschrieben, ist das die sogenannte „selbsterfüllende Prophezeiung“. Wenn du generell eine negative Einstellung hast, ein niedriges Selbstbewusstsein oder sehr schüchtern bist, kann ich Dir nur dringend raten, als allererstes **DARAN** zu arbeiten,

4 DEINE INNERE EINSTELLUNG

noch bevor Du irgendwelche Flirttipps lernst. Denn dies hat positive Auswirkungen auf alle Deine Lebensbereiche.

- Auch, und besonders dann, **wenn Du Angst vor etwas hast...TU ES**. So lange, bis Du keine Angst mehr davor hast. Du kannst dabei nur gewinnen und wachsen.
- **Sei besonders freundlich**. Freundlicher als Du es sonst bist. Zu allen Menschen in Deiner Umgebung. Denn dann wirst Du Freundlichkeit zurückbekommen, was sehr gut tut.
- **Sei immer hilfsbereit**. Tu was für das Gesamtwohl der Menschheit. Biete einen Mehrwert für Dein gesamtes Umfeld. Biete von Dir aus Hilfe an und investiere Dein Geld in andere. Das macht nachhaltig zufriedener, als nur für Dich selbst Geld auszugeben.

Ich selbst habe in 2015 und 2016 eine gewaltige persönliche Transformation durchgemacht. Ich habe angefangen zu meditieren und somit achtsamer zu sein, Yoga zu machen, mich fleischlos zu ernähren, mutig zu sein und regelmäßig meine Komfortzone zu verlassen. Ich versuche, so oft es geht zu lächeln, freundlich und hilfsbereit zu meinen Mitmenschen zu sein. So trage ich meinen, wenn auch nur kleinen Teil, zu einer besseren Welt bei.

Kümmere Dich täglich um Dich selbst und pflege Deinen Geist & Deinen Körper. Du hast nur einen.

Und **BITTE** verplempere nicht Deine Tage. Denn Deine Zeit ist begrenzt, also nutze sie. Jeden Tag, jede Minute, jede Sekunde.

Diese Dinge haben mir einen unglaublichen Schub nach vorn gegeben. Seitdem bin ich deutlich selbstbewusster und gehe viel entspannter mit Zurückweisungen um. Und glaub mir, ich wurde schon oft zurückgewiesen. 😊

4 DEINE INNERE EINSTELLUNG



Was ebenfalls hilft: Führe Dir Deine zukünftigen Erfolge vor das geistige Auge. Denn das stellt Dich gleich von Beginn an auf Erfolg ein.

Noch viele weitere Tricks gibt's im (Hör-)Buch [',Psycho? Logisch!'](#) von Volker Kitz. Kann ich Dir sehr empfehlen!

Dort lernst du:

- Dass der erste und letzte Eindruck im Gedächtnis bleibt.
- Was der Spotlight- und der Halo-Effekt sind.
- In welchem Maße Du belohnen und bestrafen solltest.
- Was der Unterschied zwischen Deinen Wünschen und Deinen Bedürfnissen ist.
- Was der Verfügbarkeitsfehler und die selbsterfüllende Prophezeiung sind.
- Wie Priming, Reframing und Habituation funktionieren.
- Was Du gegen die negative Gedankenspirale tun kannst.
- Warum Angst lähmt und was Du dagegen tun kannst.
- Und vieles mehr.

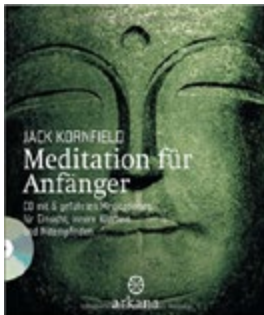
Zum Thema „Persönlichkeitsentwicklung“ gibt es außerdem unzählige kostenlose Plattformen, Ratgeber und - ich liebe sie -

4 DEINE INNERE EINSTELLUNG

Podcasts im Internet.

Folgende Podcasts kann ich dir sehr ans Herz legen:

- Happy, holy & confident – von Laura Marina Seiler.
- Sexvergnügen – von Leila Lowfire & Ines Anioli.
- Beste Freundinnen – von Mit Vergnügen.
- Effizienter arbeiten, lernen & leben – von Thomas Mangold.
- Life Hackz – von Marcus Meurer.
- Was Frauen wollen – von Gianna Bacio.



Last but not least: Meditation! Kein Esoterik-Hippie-Scheiß. Es war das Beste, was mir die letzten Jahre passieren konnte. Solltest Du unbedingt ausprobieren.

Für den Einstieg eignet sich das Buch [„Meditation für Anfänger“](#) von Jack Kornfield. Dem Buch liegt eine CD für den optimalen Einstieg in das Thema bei.

Solltest Du der englischen Sprache mächtig sein, probier's mal mit der App „Headspace“. Gibt's sowohl für Android, als auch für iOS. Absolut genial und unglaublich mächtig.

Ach, und: Wenn Du momentan Single bist (wovon ich ausgehe): Hör auf zu jammern oder ständig alten Beziehungen hinterherzutauern.

MACH WAS! Geh raus, unternimmt was und arbeite immer weiter

4 DEINE INNERE EINSTELLUNG

an Dir. Lern eine neue Sprache, geh ins Fitnessstudio, mach Yoga, verlasse Deine Komfortzone. Kümmere Dich um Deine Freunde und nutze Dein Singledasein dazu, aus Dir einen auf allen Ebenen besseren Menschen zu machen.

ATTRAKTIVITÄT BEI MÄNNERN

Folgende Eigenschaften wirken sehr attraktiv auf Frauen:

- **Physische Stärke** (Stichwort „Fitnessstudio“).
- **Sozialer Status und Dominanz** (Alphatier, Rudelführer). Wieder so ein Evolutionsding. Für Frauen ist es unglaublich wichtig, dass Du in die Gesellschaft integriert und angekommen bist. Dass Du einen Freundes- und Bekanntenkreis hast, in dem Du beliebt bist. Menschen sind Herdentiere. Versuche, gesellig zu sein und Dich zu integrieren. Positiver Nebeneffekt: Du wirst mehr Spaß haben.
- **Humor**: Wenn Du sonst NIX kannst, sei wenigstens witzig. Bring sie zum Lachen. Das zeigt, dass Du Dich in Deiner Haut wohl fühlst UND es lockert die Situation auf.
- **Selbstvertrauen & Selbstsicherheit**, gepaart mit ein klitzeklein wenig Arroganz. Vermeide (zu frühe) Anhänglichkeit. Das könnte die Frau in eine unangenehme moralische Verpflichtung stürzen.
- **Authentizität**: Versuchst Du, etwas vorzugeben, das Du nicht bist, merkt das die Frau sehr schnell, denn dafür hat sie sehr sensible Antennen. Setze also keine Maske auf, verstell Dich nicht und stehe zu Deinen Fehlern.
- **Andersartigkeit & Abenteuerlichkeit**. Sei eine Herausforderung für die Frau, sei ein wenig mysteriös & unnahbar.

5 ATTRAKTIVITÄT BEI MÄNNERN

Sei kein Langweiler. Erzähle nicht Deine gesamte Lebensgeschichte beim ersten Date. Lass es sie selbst herausfinden. Und vor allem: sei nicht VORHERSEHBAR. Tue Dinge, die sie absolut nicht erwartet, in Situationen, die sie absolut nicht erwartet. Im Idealfall nimmst Du sie mit auf Deine Abenteuer; das erzeugt positive Emotionen in ihr, so dass sie sich immer mehr von Dir angezogen fühlt. Mach ganz einfach Dein eigenes Ding. Darauf fahren die Frauen total ab.

- Sei **cool & frech**. Necke die Frau und locke sie aus ihrem Schneckenhaus. Reagiere auf sämtliche Herausforderungen und Tests gelassen und locker. Verliere auf keinen Fall Deine Fassung, wenn sie Dich herausfordert. Wenn Du wegen solcher Dinge sauer bist, wirkt das unsicher. Es ist wichtig, dass Du Dir durch diesen Kram nicht Deinen Tag versauen lässt **UND** dass Du ihr genau DAS auch zeigst. Achtung: Necken bitte nicht mit Beleidigen verwechseln. Ja, ich weiß, der Grat ist schmal und ab und an geht's auch in die Hose. Well...Part of the game...
- **Zuhören & Aufmerksamkeit**: Hör ihr zu und nimm sie, wie sie ist. Achte auch auf Details in Ihren Erzählungen. Frauen lieben es.
- **Intelligenz & Bildung**: Zwei sehr wichtige Punkte. Benutze sie, um die Frau zu überraschen und zu verzaubern, aber nicht, um sie als Doofi darzustellen. Ein wenig einschüchternd darf es allerdings schon sein.
- **Begeisterungsfähigkeit**: Sei bitte kein Spielverderber. Manche Männer denken, es sei eine gute Idee, immer alles schlecht zu reden, was die Frau mag. Tu das nicht, es ist ein großer Fehler.
- Gib **keine direkten und ausführlichen Antworten**. Ich liebe

5 ATTRAKTIVITÄT BEI MÄNNERN

es, einer Frau immer nur Puzzlestücke hinzuwerfen und sie selbst herauszufinden zu lassen, was sie wissen möchte. Das macht **DICH** für sie unglaublich spannend.

- Sei ein **guter Liebhaber**. Nur weil dies an letzter Stelle steht, ist es nicht weniger wichtig. Lerne alles, was Du zu diesem Thema findest und werde der Beste, den sie je hatte. Frauen lieben sexuell fähige Männer. Ich hatte auch einen langen Weg dahin, aber nun bekommen meine Partnerinnen nie genug von mir. Und ich bin nicht mal besonders gut ausgestattet. Zu diesem Thema später noch mehr.

Noch was: BITTE hör auf zu denken, dass optisch attraktive Frauen irgendwas Besonderes und sehr Seltenes oder Wertvolles auf dieser Welt sind. Etwas, das man mit Samthandschuhen anfassen und wie ein rohes Ei behandeln muss.

Was **WIRKLICH** selten auf dieser Welt ist: Männer, die ihr Leben zu 100% im Griff haben. Und genau SO ein Mann solltest Du auch werden.

Das gibt's seltener, als man denkt. Jemand, der mit seinem noch so geringen Gehalt auskommt, nicht rumjammert, sein Leben nach seinen Vorstellungen gestaltet und auch mal gegen den Strom schwimmt.

Jemand, der Ziele hat und sie auch verfolgt, egal was kommt und egal, was andere sagen. Jemand, der die Frau immer wieder aufs Neue überrascht, der sein Wort und seine Versprechen hält und einfach auch sein eigenes Ding mit voller Hingabe durchzieht.

Frauen lieben es.

Ach, und: Sei nett zu ihren Freundinnen. Wenn diese Dich toll fin-

5 ATTRAKTIVITÄT BEI MÄNNERN

den, ist das schon die halbe Miete.

Das sind alles Teile Deiner Persönlichkeit. Dinge, die Du ohne Probleme ändern kannst.

Bist Du also weder stinkreich, noch mächtig, berühmt oder super hübsch, so liegt zumindest DAS in Deinen eigenen Händen. Wenn Du also sonst nichts aus diesem Buch mitnimmst, dann wenigstens DAS. Und das mit dem Humor natürlich... ☺

Was für mich bei Frauen immer extrem gut funktioniert, ist intelligenter und trockener Humor. Also Dinge, die Du sagst oder tust, bei denen die Frau denkt: „*Oh mein Gott. Meint er das tatsächlich ernst oder nimmt er mich nur auf den Arm?*“

Je nach Frauentyp geht auch mal plumper und extrem flacher Humor. Egal. Wichtig ist: Hebe Dich immer von den anderen langweiligen Kerlen ab, die alle dasselbe tun.

Neben dem trockenen und plumpen Humor funktioniert der freche Humor auch oft sehr gut.

Bitte benutze ihn aber nur als Gewürz, also immer nur eine Brise. Bist Du nämlich dauersarkastisch oder dauerironisch, geht's nach hinten los und verwirrt Deine Angebetete nur unnötig.

Frauen lieben es, wenn Du Selbstironie zeigst.

Ich kann nur sagen: Humor ist der absolute Gamechanger: Wenn Du sonst nix kannst, dann lerne, witzig zu sein. Niveauvoller, intelligenter Witz mit einem Hauch von Arroganz und Frechheit kommt IMMER gut an. Und vor allem lockert er die Stimmung zwischen Dir und ihr auf. Außerdem zeigt er ganz klar, dass Du selbstbewusst bist und Dich wohl in Deiner Haut fühlst. Sonst

5 ATTRAKTIVITÄT BEI MÄNNERN

würdest Du erst gar keine Witze machen, richtig? ☺

Sei Dir nicht zu schade, auch mal Witze auf **IHRE** Kosten zu machen, natürlich geht auch DAS mal nach hinten los, aber das gehört einfach dazu.

UND: Frauen lieben es, wenn Du Selbstironie zeigst. Also verarsch Dich auch gern mal selbst.

Aber es ist nicht nur wichtig, was Dich attraktiv macht, sondern auch, was Dich absolut unattraktiv macht und die Anziehung in Sekundenbruchteilen zerstören kann.

Folgende Verhaltensweisen solltest Du also auf alle Fälle vermeiden (kein Anspruch auf Vollständigkeit):

- „**Ungesunde**“ **Obsession** eines Künstlers (Schauspieler, Musiker etc.). Toll finden JA, besessen sein...NEIN!
- **Hör auf, zu jammern** und Dich ständig über irgendetwas zu beschweren. Stoppe noch heute Deine negative Grundeinstellung.
- **No Drama.** Wenn irgendwas nicht läuft, wie Du willst (z.B. der Stau auf der A1), flippe nicht völlig aus, sondern bewahre Ruhe und Geduld.
- **Schlecht küssen.** Einer der wichtigsten Punkte. Selbst, wenn sonst alles passt...bist Du ein schlechter Küsser, war's das schon für die meisten Mädels. Also: Üben Üben Üben! Nicht jeder ist von Beginn an kusskompatibel. Die Erfahrung hast du bestimmt auch schon sammeln können.

Mansplaining: Selbst, wenn Du Dich überlegen oder intelligenter fühlst als Deine Begleitung: Lass es unter keinen Umständen raus-

5 ATTRAKTIVITÄT BEI MÄNNERN

hängen. Ein absoluter Anziehungskiller!

IN 17 SCHRITTEN ZUM GLÜCKLICHEN MANN

ENDE DER LESE- PROBE

Schnapp dir das komplette Buch hier: <https://www.strap-on-it.de/17-schritte-buch>