

BEFREIE DEINE BLOCKADE!



www.wolff-men-coaching.de



GEDANKEN ERKENNEN

Glaubenssätze sind tief verwurzelte Überzeugungen, die wir über uns selbst, andere Menschen und die Welt um uns herum haben. Eigentlich sind sie ganz nützlich, weil sie unsere komplexe Welt vereinfachen. So weißt du genau, was z.B. lebensgefährlich ist und brauchst das nicht immer neu zu durchdenken. Echte Glaubenssätze sind uns nicht bewusst und laufen quasi wie ein Quellcode beim PC im Hintergrund. Aber sie **beeinflussen, wie wir denken, fühlen und handeln** – auch beim Dating.

Manchmal kommt es im Leben zu **einer Programmierung**, die früher nützlich war, aber jetzt nicht mehr passend ist. Nur hinterfragt das eben keiner mehr. Und der alte Code läuft unbemerkt weiter, produziert aber fleißig Fehler.

Wie zum Beispiel, wenn du glaubst, „Frauen wollen mich nicht, weil ich nicht gut genug bin“. Dann verhältst du dich unbewusst so, dass dieser Gedanke bestätigt wird. Glaubenssätze haben nämlich eine **Spezialfähigkeit**: Sie fühlen sich wahr an und suchen nach Bestätigung - und die finden sie auch!

Diese Glaubenssätze können also dafür sorgen, dass du im Online-Dating genervt bist oder immer wieder ähnliche Enttäuschungen erlebst.

Die Fragen, die du gleich durchgehen wirst, sind dazu da, dir zu helfen, solche **limitierenden Denkmuster zu erkennen**. Es geht darum, herauszufinden, wo dein Denken dich blockiert.

Das Schöne daran: Wenn du den Fehler im Programm gefunden hast, kannst du den **Code auch ändern**.

Beantworte die Fragen ehrlich und ohne zu viel nachzudenken. Je klarer du dir über deine eigenen Gedanken wirst, desto mehr Kontrolle gewinnst du darüber, wie du im Dating auftrittst – und das bringt dir nicht nur mehr Erfolg, sondern auch mehr Spaß, Authentizität und Leichtigkeit im Umgang mit Frauen.

MINI TRAINING



Welche inneren Bilder und Vorstellungen habe ich, wenn ich eine Frau anschreibe, und wie beeinflussen diese meine Erwartung an die Antwort?

Seven horizontal light blue rounded rectangular boxes for writing answers.

Welche Gründe finde ich, um Frauen nicht anzuschreiben?

Five horizontal light blue rounded rectangular boxes for writing answers.

MINI TRAINING

Welche Gedanken kommen auf, wenn ich keine Antwort erhalte, und wie fühle ich mich dann?



Wie reagiere ich innerlich, wenn eine Frau meine Nachricht liest, aber nicht sofort antwortet?

MINI TRAINING



Welche Rolle nehme ich unbewusst in meiner Interaktionen mit Frauen ein?

In welchen Situationen verliere ich meine Authentizität im Umgang mit Frauen, um Erwartungen zu erfüllen?

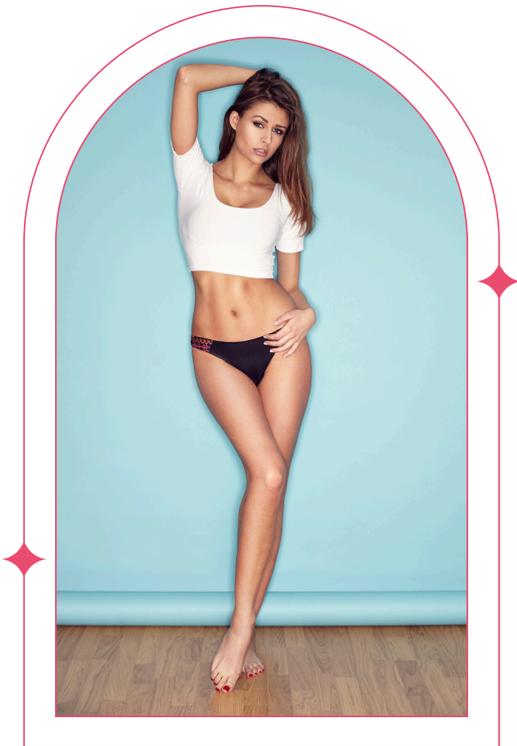
MINI TRAINING

Inwiefern sabotiert mein mangelndes Selbstwertgefühl meine Erfolge im Online-Dating?



Wie würde ich mich im Online-Dating fühlen und verhalten, wenn ich folgendes glauben würde: Eine Antwort zu bekommen ist genauso gut, wie keine Antwort zu bekommen.

MINI TRAINING



Wie reagiere ich, wenn ich glaube, dass ich nicht gut genug bin?

Und wie würde ich mich ohne diesen Gedanken fühlen? Was wäre dann möglich?

MEIN CODE

Reflektiere deine Gedanken.

Welche Überzeugungen hindern dich noch, bei Frauen offen, authentisch, selbstbewusst und frei aufzutreten?

Notiere sie hier!

12 horizontal light blue bars for writing.

MACH NEU!



Na, was hast du entdecken können?

Der erste wichtige Schritt ist, die Muster zu erkennen, die deinen „Quellcode“ im Hintergrund steuern.

Aber oft ist es gar nicht so einfach, diese Glaubenssätze allein zu ändern, weil sie tief in unserem Unterbewusstsein verankert sind und sich wie automatisch aktivieren.

In meinem Coaching helfe ich dir, diese blockierenden Glaubenssätze nicht nur zu erkennen. Wir werden den alten „Code“ gemeinsam neu schreiben, damit er dir im Dating nicht mehr im Weg steht, sondern dich unterstützt, der Mann zu sein, der du wirklich bist – selbstbewusst, authentisch und mit Freude am Dating.

Stell dir vor, du gehst auf ein Date, ohne diese altbekannte Unsicherheit oder Angst, nicht gut genug zu sein. Du gehst offen, locker und ohne versteckte Blockaden auf Frauen zu, weil du deinen inneren Kritiker ausgeschaltet und negative Glaubenssätze hinter dir gelassen hast.

Das ist kein unrealistisches Ziel, sondern eine reale Veränderung, die du in meinem Coaching erreichen kannst.

Jetzt kostenfreies
Vorgespräch buchen!

