

# KONTAKTE CHALLENGE!!!! (!!!!(-:

## Teil 1 - Verkuppeln lassen!

### Der ANGENEHMSTE Weg bei der Partnersuche neue Leute kennenzulernen!

Partnersuche ist für die meisten anstrengend, wenn sie sie bewusst angehen. ONLINE Partnersuche ist NERVIG und FRUSTRIEREND und bei der OFFLINE Partnersuche muss man erst aufwändig herausfinden, ob unser gegenüber FREI oder GEBUNDEN ist.

Beim VERKUPPELN hingegen sieht das ganz anders aus! Wenn wir jemandem vorgestellt werden, oder wenn ein Kontakt hergestellt, wurde schon VORGEFILTERT!

**ZIEL** ist es, dass Du im Rahmen dieser Challenge mit MINDESTENS 3 Personen sprichst und sie um Hilfe bittest!!!

### Die Vorformulierte Nachricht, mit der Du Deine Gespräche „rauslaviersicher“ vereinbaren kannst (-;

„**Hallo Maria** (+ was persönliches!!! ) (wir haben schon lange nichts mehr voneinander gehört! / wie war es beim Zahnarzt?) Ich würde gern einmal mit Dir sprechen und Dich in einer Sache um Hilfe bitten. Es wird mich sehr viel Überwindung kosten, das Thema anzusprechen. Lass uns das Gespräch bitte nicht beenden, BEVOR ich Dich nicht gefragt habe!!!! (-; Wann würde es Dir passen? Liebe Grüsse, Du

#### Teil 1 Ansprache: „**Hallo Maria...**“

Und dann was persönliches! Das kann alles mögliche sein: wir haben schon lange nichts mehr voneinander gehört! / wie war es beim Zahnarzt? / Wie hast Du Weihnachten gefeiert?

**Teil 2** Direkt ansprechen: „Ich würde gern einmal mit Dir sprechen und in einer Sache um Hilfe bitten.“

Lass die Katze gleich aus dem Sack, dann hast du es AUSGESPROCHEN! Beziehungsweise geschrieben und es gibt kein zurück mehr. Du kannst das zu jedem Zeitpunkt tun (auch nachts (-;) und im Vorfeld genau die Formulierung finden, die für Dich funktioniert. Das hilft Dir dabei, wenn Du Bedenken hast und es dann vielleicht doch nicht durchziehst....

**Teil 3** Sichere Dich ab! „Es wird mich sehr viel Überwindung kosten, das Thema anzusprechen. Lass und das Gespräch bitte nicht beenden, BEVOR ich Dich nicht gefragt habe!!!! (-;“

So hast Du zusätzlich eine „Vorkehrung“ eingebaut, dass ihr nicht einfach nur Smalltalk macht, sondern dass sie / er weiss, dass es Dir wirklich wichtig ist und neugierig genug sein wird, nachzufragen, wenn du Dich in dem Moment nicht traust!

**Teil 4** das Ende: „Wann würde es Dir passen? Liebe Grüsse, Du“

Frag einfach, wenn es ihr / ihm passen würde und schick noch liebe Grüsse! (-;

Fertig!!!! ((((-:

**Wem kannst Du diese Nachricht schicken? Mindestens 3 Personen!!!!**

**Person 1:**

**Person 2:**

**Person 3:**

**Gespräch mit 2 Teilen:**

Frage Deine Freunde, wen sie noch kennen!!!

Maria, vielleicht weisst Du, dass ich mir einen Partner wünsche. Vielleicht auch nicht. Je nachdem, wie ihr zueinander steht.

Ich würde mich sehr freuen wenn Du mir dabei helfen würdest und den Kontakt zu interessanten Männern / Frauen herstellen würdest!

1. Kennst Du vielleicht jemanden, den ich kennenlernen würde? Würdest Du die Augen für mich offen halten? Alter..., sympathisch, ungebunden, vielleicht auch frisch getrennt! Fenster in dem jemand frei ist oft sehr kurz...
2. Würdest Du 3 Personen für mich fragen, ob sie / er vielleicht jemanden kennt, den Du nicht kennst? WEN könntest Du das fragen? Wann könnte ich Dich nach Feedback fragen, wie es gelaufen ist? (Damit sie es auch wirklich tut und nicht vergisst!!! Dein Job, dann nach Feedback zu fragen!!!!)

**Person 1 kann fragen:**

Freundin 1:

Freundin 2:

Freundin 3:

**Wann** darfst Du um Feedback bitten?

**Person 2 kann fragen:**

Freundin 1:

Freundin 2:

Freundin 3:

**Wann** darfst Du um Feedback bitten?

**Person 3 kann fragen:**

Freundin 1:

Freundin 2:

Freundin 3:

**Wann** darfst Du um Feedback bitten?

Hab tolle Telefonate!!! ((((-:

## Teil 2 - Facebook Dating

### Facebook Dating oder eine andere Plattform für die Online Partnersuche aktiv nutzen!

Hast Du Dich schon mit der Facebook Dating APP auseinander gesetzt? November 2020 wurde sie in Deutschland freigeschaltet.

Vielen fällt Partnersuche generell schwer, weil man sich oft mit FREMDEN Personen treffen muss, die man ANONYM über das Internet kennengelernt hat. Für die OFFLINE Partnersuche, die viele bevorzugen, fehlen leider oft Gelegenheiten und Zeit.

Facebook Dating ist eine super Alternative in der Mitte. Vielleicht funktioniert sie für Dich jedoch nicht. Nimm in dem Fall einfach eine andere Plattform!!! (-:

**ZIEL** im Rahmen der Challenge ist es, dass Du Dir EINE NEUE Plattform aussuchst (wenn Du das nicht schon gerade getan hast, dann musst Du natürlich nicht noch eine mit dazu nehmen) und 5 ANSCHREIBEN nach dem 5 - Punkte Chema verfasst!

#### 5 Punkte fürs Anschreiben:

1. Hallo - ein freundliches Hallo! (-:
2. Etwas aufgreifen, was Dir im Profil aufgefallen ist
3. Stell eine Frage!
4. Einladung - schau Dir mein Profil an
5. Dein Wunsch - Ich würde mich freuen, von Dir zu hören!

#### Meine Anschreiben!

Formuliere in Summe 5 Anschreiben nach diesem Chema! (-:

Anschreiben 1:

Anschreiben 2:

Anschreiben 3:

Anschreiben 4:

Anschreiben 5:

## **Teil 3 - Kontaktmuskel Trainieren!**

### **Flirten lernen und MÄNNERN & FRAUEN ansprechen? Ganz leicht im Alltag ins Gespräch kommen!**

Wenn wir jemanden WIRKLICH INTERESSANT finden, ist es sowohl für Männer, als auch für Frauen, eine grosse Herausforderung, diese Person anzusprechen und in Kontakt zu treten!

„Wenn ich jemanden interessant finde, gucke ich weg!“ Bekomme ich immer wieder zu hören. Jemanden einfach so anzusprechen oder mit jemandem ins Gespräch zu kommen fällt vielen bei der Partnersuche sehr schwer!

Lass uns deshalb Deinen Kontaktmuskel ganz nebenbei im Alltag trainieren, damit es Dir leichter fällt in Kontakt zu treten, wenn Du JEMANDEN WIRKLICH INTERESSANT FINDEST und wenn es dann DRAUF ANKOMMT!!!

**ZIEL** ist es, dass Du im Rahmen dieser Challenge mit MINDESTENS 10 mal Deinen Kontaktmuskel trainierst!!!

### **5 Situationen im Supermarkt!**

- 1. Wo finde ich? Such Dir ein Rezept und eine Zutat, die Du nicht finden kannst. Frag jemanden, wo Du die Zutat finden kannst!**

Es ist egal, wen Du fragst! Schau wie Du es so gestalten kannst, dass ihr danach beide ein Lächeln auf den Lippen habt!!!

- 2. Upps!!! Leg etwas in den falschen Wagen, schaust was passiert.**

Such Dir am Besten etwas grosses und absurdes, worüber ihr dann beide gut lachen könnt! Kelloggs, Hähnchenschenkel, Flasche Wein....

- 3. Empfehlung? Such Dir eine Region aus die Du spannend findest und verweile einen Moment.**

Beobachte wer auftaucht und wen Du um eine Empfehlung bitten kannst! Es ist egal wed Du fragst, Ziel ist es wieder, dass ihr beide ein Schmunzeln auf die Lippen bekommt!

- 4. Small Talk an der Kasse. Fange an der Kasse ein Gespräch über irgendein Thema an.**

Worüber ihr sprecht ist völlig egal! Nimm Dir eine Zutat die im Einkaufswagen der andern Person liegt und frag wieder nach Empfehlung. Nimm das Wetter. Die Gegend in der ihr seid. Ein tagesaktuelles Thema (verändertes Klopapier-einkaufsverhalten und Freude darüber, dass man wieder was bekommt!) Schau, dass das Gespräch entspannt ist und dass Du Dich dabei wohl fühlst!

**5. Auf Wagen aufpassen. Frag jemanden in der Schlange an der Kasse, ob er auf Deinen Wagen aufpasst. Dann gehst Du, holst noch etwas und kommst gleich wieder!**

Das ist besonders für diejenigen, die sich scheuen um Hilfe zu bitten! Es tut nicht weh und danach kannst Du Dich höflich bedanken und ihr könnt Euch noch ein bisschen unterhalten!

**2 Person BEWUSST aussuchen und dann der Situation entsprechend ins Gespräch kommen!**

Egal wo Du bist und was Du machst, such Dir eine Person aus, mit der Du ins Gespräch kommen möchtest. Egal wen!!! Finde einen Weg, in dem Moment SPONTAN auf die Situation einzugehen, in der ihr Euch gerade befindet!

Wenn Du auf der Strasse bist und es regnet, vielleicht das Wetter?

Wenn Du in der Bahn sitzt, die Verspätungen?

Wenn Du in einem anderen Laden bist, die bedrohte Lage vom Einzelhandel?

EGAL worum, hier geht es um das bewusste IMPROVISIEREN, NACHDEM Du Dir eine Person ausgesucht hast!!! Es geht nicht darum, dass es spontan zu einem Gespräch kommt. Es geht wirklich darum, dass Du Dir ERST die Person aussuchst und DANN einen Weg findest, diese Person der Situation entsprechend anzusprechen.

Person 1 - Welche Situation mit welcher Ansprache?

Person 2 - Welche Situation mit welcher Ansprache?

**Welche 3 Situationen funktionieren für Dich ganz gut?**

Schau Dir jetzt nochmal Deinen Alltag an. Welche 3 Situationen würden für Dich funktionieren, um mit jemandem ins Gespräch zu kommen? Wo bewegst Du Dich regelmässig und bist einigermassen entspannt?

Setze es dann gleich einmal um! Sprich mindestens eine Person in einer der Situationen an! (-:

Situation 1:

Situation 2:

Situation 3:

**Trage nach und nach alle Punkte im Arbeitsblatt zum Ausfüllen ein und lass es mir zukommen, wenn Du fertig bist!!! (((-:**