

BIST DU ZU NETT BEIM DATING?

JA

NEIN

Schreibst du Männern zurück, auch wenn du eigentlich keine Lust auf den Kontakt hast?

☐☐

Hältst du den Kontakt aufrecht, auch wenn dir eigentlich klar ist, dass er nicht der Richtige ist?

☐☐

Versuchst du, beim Dating möglichst unkompliziert und nett zu wirken, auch wenn du eigentlich andere Bedürfnisse hast?

☐☐

Sagst du manchmal „Ja“ zu körperlichen Annäherungen, obwohl du eigentlich „Nein“ fühlst?

☐☐

Hast du mit mehreren Männern gleichzeitig Kontakt, weil du dich nicht traust, diejenigen wieder klar zu verabschieden, die nicht passen?

☐☐

Fühlst du dich nach manchen Dates erschöpft oder unwohl, weil du dich verbogen hast?

☐☐

Hast du Angst, was ein Mann über dich denkt, wenn du wirklich ehrlich zu ihm bist?

☐☐

Hattest du schon Dates, bei denen Männer plötzlich das Interesse verloren haben – und du dich gefragt hast, was du falsch gemacht hast?

☐☐

AUSWERTUNG

Zähle, wie viele Fragen du mit “Ja” beantwortet hast

0-2: Glückwunsch – du bleibst beim Dating fast immer bei dir selbst. Vielleicht spürst du ab und zu noch den Impuls, dich anzupassen oder höflicher zu sein, als es dir guttut, aber das ist menschlich und grundsätzlich bist du klar und weißt wer du bist und was du willst. Behalte diese Stärke.

3-5: Du bist sehr nett und gleitest über ins Männer-Pleasing. Vielleicht merkst du, dass du Kontakte am Laufen hältst, obwohl du längst innerlich abgeschlossen hast. Oder du passt dich so sehr an, dass Männer dich entweder idealisieren oder das Interesse verlieren. Beides sind nur zwei Seiten derselben Medaille: Du bist nicht du selbst und das ist der Kern des Problems.

6-8: Männer-Pleasing macht dir das Leben unnötig schwer. Du setzt unbewusst die Interessen des Manns vor deine. Du sagst Ja, obwohl du Nein meinst. Du hältst Männer in deinem Leben, die dir gar nicht guttun. Oder du verlierst dich so sehr im ‘Gefallen-Wollen’, dass du für sie uninteressant wirst. Beides sind nur zwei Seiten derselben Medaille: Du verbiegst dich, anstatt deine Wahrheit zu leben.

UND JETZT?

Egal, wie viele “Ja” du hattest – der erste Schritt raus aus dem Männer-Pleasing ist immer derselbe: Bewusstsein. Und genau das hast du dir gerade geschaffen!

Feier die Erkenntnis. Sie ist ein Erfolg!

Und lass mich dir etwas über mich erzählen ...

Hallo, ich bin Katja

Wenn ich diese Fragen vor zwei Jahren beantwortet hätte, dann wäre mein Ergebnis acht JA von acht gewesen.

Es war nach der Trennung von meinem Ex-Mann, als ich mich ins Onlinedating gestützt habe, weil ich endlich den Mann kennenlernen wollte, mit dem ich rundum glücklich sein kann.



Allerdings warnt einen niemand vor, dass ein moderates **“People-Pleasing-Problem”** beim Daten zum massiven **“Männer-Pleasing-Problem”** werden kann. Wie sagte eine Kundin so treffend: **“Wenn du datest, musst du lernen Nein zu sagen, sonst gehst du unter.”**

Und genau das ist mir passiert: **Ich habe geantwortet, obwohl ich keine Lust hatte.** Ich habe **Kontakte am Laufen gehalten**, weil ich **nicht verletzen wollte**. Und ja, ich habe mich auch **körperlich auf mehr eingelassen**, als ich es wollte und mich danach schlecht gefühlt, geschämt und vor allem hat es mich unglaublich ausgelaugt. Ganz zu schweigen, wieviel wertvolle Zeit mich das alles gekostet hat!

Heute weiß ich: Es geht anders. Ich habe nicht nur mein eigenes Liebesleben massiv verändert. Ich habe inzwischen auch vielen Frauen geholfen, genau dieses **Muster zu durchbrechen**. Ja, es ist nichts anderes als ein Muster und man kann es lernen: **Sich treu zu bleiben, klar Nein zu sagen und das alles ohne schlechtes Gewissen oder endloses Grübeln.**

Mein Tipp für dich: Beobachte dich in den nächsten Tagen. Was willst du? Sagst du “Ja”, obwohl du eigentlich “Nein” meinst – egal ob in Chats, auf Dates oder im Alltag. Schreib es dir auf, denn genau hier knüpfen wir im nächsten Schritt an.

👉 Halte unbedingt deine Mails im Blick – dort bekommst du exklusiv die Einladung zu meinem nächsten Live-Workshop, in dem ich dir die ersten praktischen Schritte zeige, wie du das Thema Männer-Pleasing ein für alle Mal hinter dir lässt und die Liebe findest, nach der du dich sehnst.

Mit Liebe und Leidenschaft
Deine Katja