

Ben Schwarz

Das System  
der *Verführung*

Der Klassiker der Flirt-Psychologie zeigt die geheimen Tricks der Aufreißer, wie man mit PickUp Strategien jede Frau gewinnen und der perfekte Verführer werden kann.

Nur wenige reiche und mächtige Menschen sind besonders begabt, gebildet, charmant oder gut aussehend. Sie sind reich und mächtig, weil sie reich und mächtig sein wollen. Zu wissen, wo oder wer du sein willst, ist die wichtigste Voraussetzung für deinen Erfolg.

**Wer kein Ziel hat,  
wird kaum etwas erreichen,**

---

Paul Arden

# Inhalt

Vorwort zur 3. Auflage

Vorwort von Stefan Strecker

Vorwort des Autors

## **Kapitel 1 - Grundlegendes**

Die moderne Gesellschaft

Die Angst vor dem Ansprechen

Die Rolle des Mannes

So werde ich erfolgreich

Motivation

## **Kapitel 2 - Die perfekte Verführung**

Die Grundbegriffe des erfolgreichen Flirt

Einstellung

Status-Merkmale

Kalibrierung und Kongruenz

### **Phase 1: Vorbereitung**

Flirt-Signale erkennen

Zielgruppe

Styling, Fashion und Image

Körpersprache

Gestik

Stimme

### **Phase 2: Ansprechen**

Einstiegs-Energie

Winkel

Stoppen  
Der erste Eindruck  
Ansprechen  
Eure Zeit begrenzen  
Logistik  
Vorselektieren

### **Phase 3: Gespräch halten**

Gesprächsthemen  
Gemeinsamkeiten aufzeigen  
Sozialer Wert  
Sozialen Wert steigern  
Spannend erzählen  
Energiegeladene Themen  
Körperkontakt aufbauen  
Signale hervorrufen  
Rollenspiele  
Lokalitätswechsel I

### **Phase 4: Verbindung schaffen**

Komfort-Lokalitäten  
Persönliche Themen  
Körpersprache lesen  
Lokalitätswechsel II  
Vakuum erzeugen  
Gemeinsame Zukunft schaffen

### **Phase 5: Verbindung verstärken**

Die Bereitschaft zu gehen  
Emotionale Themen  
Körperkontakt ausbauen  
Körperhaltung spiegeln  
Körperhaltung steuern

## **Phase 6: Verführen**

Eskalieren

Küssen

Ihre Telefonnummer

Zeitbrücken

## **Kapitel 3 - Gruppendynamiken**

Ansprechen mit einem Freund

Zwei Frauen

Frauen mit Männern

Gruppen

## **Kapitel 4 - Fortführendes Material**

Gespräche am Telefon

Verhalten beim Date

Deine Wohnung

Sex

Beziehungsmanagement

## **F&A - Wie Frauen testen**

Während dem Kennenlernen

Nach dem Kennenlernen

## **Schlusswort**

## **Literaturempfehlungen**

## **Weblinks**

## **Danksagungen**

## **Über den Autor**

## Vorwort zur 4. Auflage

**I**ch will, dass du dich gut fühlst! Denn Wohlbefinden ist deshalb ein so wertvolles Geschenk, weil wir es leider in den letzten Jahrzehnten verabsäumt haben, es uns zu gewähren. Ich möchte es dir ebenso schenken, wie ich es den wundervollen Frauen in meinem Leben schenke. Viel zu viele Menschen - und viel zu viele Frauen - haben verlernt, sich selbst glücklich zu machen. **Das Erste, worauf wir heute im Spiegel achten, sind die Dinge, die uns nicht an uns gefallen.** Wir verzichten ebenso auf die gute Emotion einer ehrlichen zwischenmenschlichen Beziehung und verlieren uns in Oberflächlichkeiten. Du, der du dieses Buch in Händen hältst, stehst am Scheideweg - auch wenn es dir noch nicht bewusst ist. Zwei Entscheidungen sind zu treffen, deren Ausgang für dein Leben von entscheidender Bedeutung sein wird. Zuerst solltest du dich fragen, was du im Leben *wirklich* willst. Ich kann es dir nicht vorschreiben - ich kann dir bloß Möglichkeiten aufzeigen, doch entscheiden musst du selbst. Und zweitens hoffe ich, du entscheidest dich dafür, mit deinen neu erworbenen Fähigkeiten wohlgesonnen umzugehen. Als wahrer Verführer wird es schon sehr bald in deiner Natur liegen, schnell durch die Masken hindurchblicken zu können, die die Menschen tragen. Nutze dieses Wissen nicht, um sie aufzuwühlen, sondern für positive Erlebnisse, die euch beiden Spaß bereiten. Du wirst bemerken:

**Aus deiner Liebe allen Frauen gegenüber wird dir mehr zurückgegeben, als du es dir je vorstellen kannst - das verspreche ich dir.**

Ben



## Vorwort von Stefan Strecker

„Das ist keine gute Idee“, lächelte Ben und deutete mit einem Nicken in die Richtung des süßen Mädels ein paar Tische weiter. Nachdem er berichtet hatte, was er über sie am Abend vorher erfahren hatte, waren wir uns einig, dass es bestimmte Konstellationen gibt, in denen ein Womanizer verzichtet - egal wie zähneknirschend das innere wilde Tier nach dem süßen Saft des Lebens schreit, das ein frisch herüber geworfenes Lächeln von vollkommenen Lippen so freigiebig anbietet. Man müsste doch nur noch zugreifen...

Woran erkennt man einen guten Trainer? Er zeigt einem, wie leicht es ist, sich ins pralle Leben zu stürzen - und zeitgleich, dass von dem großen Kuchen nicht jedes Früchtchen gierig gepflückt werden muss. Manche sind weder reif noch süß oder schon angebissen und brauchen erst einmal eine verantwortungsvolle Psychowartung. Zu viele Männer, die verrückten Ideen merkwürdiger Vorbilder blind glauben, richten großen Schaden in der Frauenwelt an. Das ist das Problem mit falsch verstandener Verführung: sie findet nur zwischen Hirn und Hüfte statt - das Herz, das zwischen den beiden liegt, wird so geschickt vermieden, wie der nasse Fleck auf dem Bettlaken nach einer ausgiebig unanständigen Liebesnacht. Doch genau diese Stelle ist es, die die Verbindung schafft und ich hoffe, dass es dem guten Trainer gelingt, dort eine Kerze in dir anzuzünden, der du das gerade liest. Es ist die Verbindung zum glühenden Lebensgefühl, zur erfüllten Liebe, zum magischen Sex. Natürlich vermeidet man instinktiv verletzte Körperstellen, damit sie heilen können. Doch sie so sehr zu vermeiden, dass man sie verleugnet, führt dazu, dass sie irgendwann abfaulen. Dann braucht man mehr Parfum, glänzenderen



Schmuck, größere Hüte und Hemdkragen und von kleinen indischen Kinderhänden produzierte Verführerklamotten (und jaja, nur mit denen hat man Erfolg, nicht wahr?). Wie transformiert sich denn die ganze Verführungskunst, wenn man nicht nur erotisch und geistreich, sondern zugleich... *liebevoll* mit den Frauen umgeht? – OhmeinGotthatergeradedasverboteneWortbenutzt?!

Es ist immer wieder schön und einzigartig, einen der seltenen Exemplare mit Griff im Schritt zu begegnen, die das erkannt haben. Und ich schmeiße gleich zwei Partys, wenn das auch noch ein Verführungstrainer ist! Ben ist ein solcher Trainer und er hat bisher jeden Test bestanden. Ich kann ihn jedem Mann und jeder Frau wärmstens empfehlen.

---

**Stefan Strecker** praktiziert leidenschaftliches NLP seit 1997, veröffentlichte das deutschlandweit erste Buch zum Thema Verführung 1999, ist seitdem in zahlreichen Fernseh- und Radioauftritten zu sehen. Mit Gründung des Strecker-Verlags folgten weitere Buch- und Medienveröffentlichungen, er ist Mitgründer des Lanka Hope e.V. zur Gründung und Unterhaltung eines Waisenheimes in Sri Lanka und veranstaltet deutschlandweite Seminare und Coachings zu verschiedenen NLP-Themen.

Mehr von Stefan findest du auf [www.flirtenmitsystem.com](http://www.flirtenmitsystem.com)

## Vorwort des Autors

**W**ir leben in einer fantastischen Zeit. Einer Zeit, in der Wissen ein allgegenwärtiges Gut ist. Das war sehr lange nicht der Fall. Den Großteil der Menschheitsgeschichte war Wissen ein Gut, das sich nur jene leisten konnten, die genug Zeit und Geld zur Verfügung hatten. Aber die Zeiten haben sich geändert. Heute steht dir jedes Wissen der Welt in Sekundenbruchteilen zur Verfügung. War es früher schwierig, überhaupt an Wissen zu kommen, so besteht die **Schwierigkeit** heute darin, **die essentiellen Informationen herauszufiltern**.

**Diese Arbeit nehme ich dir ab.** Du hältst dieses Buch aus einem bestimmten Grund in Händen. Ich werde dir zeigen, wie du in kürzester Zeit der Mensch werden wirst, der du immer sein wolltest. Du verlangst von mir, dass ich dir den richtigen Weg weise. Erlaube mir im Gegenzug auch etwas von dir zu verlangen – und zwar die **Bereitschaft, Neues auszuprobieren!**

Du musst dich hier und jetzt bereit erklären, dich selbst objektiv und mit einer gewissen Distanz zu betrachten und dich zu fragen: Ist mein Leben *exakt* so, wie ich es gerne hätte?

Denn auch wenn du vorrangig nach Erfolg mit Frauen strebst, so wirst du doch bemerken, dass deine Veränderung auch dein restliches Leben positiv beeinflussen wird. Dies ist der Grund, weshalb du bereits jetzt, zu Beginn des Buches, in größeren Dimensionen denken solltest. Denn was du in den kommenden Wochen erlebst, wird dein Weltbild womöglich so drastisch verändern, dass du zurückblickst

und dich fragen musst: „Wie konnte ich nur so blind sein?“ Sei ehrgeizig und setze dir hohe Ziele – denn es ist leichter, kleine Hürden zu nehmen, wenn dich am Ende deines Weges auch eine große Belohnung erwartet.

Du brauchst keine Angst vor dir zu haben! **In dir schlummert ein riesiges Potential.** Es wartet nur darauf, entdeckt, gebündelt und entfesselt zu werden. Aber nur demjenigen, der bereit ist, sich selbst gegenüber ehrlich zu sein, wird eine Änderung von Dauer gelingen. **Ich habe dieses Buch nicht geschrieben, um dir dabei zu helfen, dich selbst zu belügen.** Vielleicht spreche ich ab und zu in einem harten Ton zu dir. Ich will dich damit anspornen. Gibst du öfters Zweifeln nach und begehst womöglich sogar den größten Fehler, nämlich aufzugeben, bevor du überhaupt begonnen hast, dann solltest du besonders gut darauf Acht geben, deine Ziele immer klar vor Augen zu haben.

**Wer nie einen Fehler macht,  
macht wahrscheinlich sowieso nicht viel.**

Denn **es sind unsere Ziele, die uns motivieren**, die uns antreiben, die uns auch dann nicht aufgeben lassen, wenn alle anderen uns einreden wollen, dass wir es sowieso nicht schaffen. Die anderen sind Feiglinge und als solche werden sie immer nur Durchschnitt bleiben. Aber du wirst jemand sein, der weitermacht, jemand, der die Zähne zusammenbeißt und sich ruhigen Gewissens darauf verlassen kann, dass ein kleiner Stein im Weg nichts ist im Vergleich zu der Belohnung, die ihn erwartet. Dies ist die Einstellung, die die Macht hat, unsere Welt zu verändern. Diese Einstellung teilen Männer wie Mahatma Gandhi, Winston Churchill oder Bill Gates.

Diese Männer haben es geschafft, Kriege mit und ohne Waffengewalt zu beenden oder unvorstellbare Summen an Geld anzuhäufen, mit nichts mehr als einer Idee.

Da wirst du es doch noch hinbekommen, die Frau da drüben anzusprechen, oder?

# Kapitel 1 Grundlegendes

## *Die moderne Gesellschaft*

**U**nsere Gesellschaft ist verseucht. In deinem Kopf existiert eine Realität, die nicht das Leben erschaffen hat. Sie baut auf Konstrukten absurder Hollywood-Liebesschnulzen und Unmengen falscher Annahmen, beispielsweise der missverstandenen Gleichberechtigung von Frau und Mann, auf. Frauen und Männer sind nicht gleich, sie *können* nicht gleich sein – und sie wollen es auch nicht! Versteh mich nicht falsch. Ich spreche hier nicht davon, dass es gerecht wäre, für gleiche Leistung unterschiedliches Gehalt zu zahlen. Das ist nicht gerecht – so wie vieles im Leben. Aber vieles von dem, was auf den ersten Blick ungerecht erscheinen mag, hat durchaus Sinn und somit seine Daseinsberechtigung. Nehmen wir als bestes Beispiel den Grund, wieso du dieses Buch überhaupt liest: das Machtgefälle zwischen Mann und Frau.

### **Deine Eltern und Hollywood sagen:**

Kauf der Frau Blumen.

Lade sie zum Essen ein.

Sei höflich und lasse sie entscheiden.

Bemühe dich um sie.

Versuche sie glücklich zu machen.

Zu den auffälligsten Merkmalen unserer Kultur gehört die Tatsache, dass es so viel Bullshit gibt.

---

Harry G. Frankfurt

## **Ich aber sage dir: Sei ein Mann!**

Fordere ein, was dir zusteht.

Lade Frauen niemals ein.

Sei höflich, wenn sie es sich verdient hat.

Lass sie sich um *dich* bemühen.

Hilf ihr, *dich* glücklich zu machen.

Wenn du das hier liest, dann fragst du dich womöglich, ob ich ein besonders egoistischer Mensch bin. Die Antwort auf deine Frage lautet: Ja. So, wie du auch. So, wie jeder Mensch.

Das Interessante an der Sache ist Folgendes: Wenn du dich selbst glücklich machst, strahlst du Zufriedenheit aus. Du führst ein angenehmes, glückliches Leben und hast somit mehr Zeit, dich um die Probleme anderer Menschen zu kümmern. Das macht dich nicht nur sympathisch und verleiht dir eine extrem positive Ausstrahlung, sondern du hast erst jetzt tatsächlich die Chance, anderen Menschen etwas zu *geben*. Sieh es einmal so: Wer will schon Ratschläge von jemandem hören, der sein eigenes Leben nicht im Griff hat?

Deshalb müssen wir zum Ursprung unseres heutigen Dilemmas zurückkehren. Dort, wo früher „echte Männer“ gefragt waren, verlangt die moderne Gesellschaft von uns „gute Zuhörer“ zu sein, die ein emotionales Verständnis und Mitgefühl für Probleme aller Art ihrer Mitmenschen aufbringen können.

Um es unverblümt zu sagen: Man will dir weismachen, du wärest ein kleiner Teddybär, der sich gefälligst zuerst um alle anderen kümmern sollte, nur nicht um sich selbst.

Dieses Phänomen ist weithin als der „Kumpel-Typ-“ bekannt, der immer nur der beste Freund, aber nie der



Liebhaber ist. Er ist das Gefolgstier, das sich immer sagen lässt, was es zu tun hat und es einfach hinnimmt. Menschen dieses Schlags schieben die Schuld gerne anderen Leuten in die Schuhe, bloß nicht sich selbst.

„Mein Freund sieht einfach besser aus, deshalb geht sie mit ihm aus und nicht mit mir.“

„Mein Kollege versteht sich einfach besser mit dem Chef, deshalb hat er den Posten bekommen und nicht ich.“

„Meine Freundin kann nichts dafür, dass sie mich betrogen hat. Ich glaube ihr, wenn sie sagt, dass es *einfach so passiert* ist.“

Ja, du wärest überrascht, wie viele solcher Momente es tatsächlich gibt, in denen Frauen eine neue Bekanntschaft *einfach so passiert*. Was würdest du davon halten, wenn in Zukunft das, was ihnen widerfährt, *du* wärest? Viele Männer haben jedoch das Problem, dass sie Frauen oder Beziehungen zu Frauen einen sehr hohen Wert beimessen. Je höher der Wert an einer Beziehung oder Frau für sie ist, desto härter wird es auch, überhaupt keine Beziehung oder Frau zu haben. Zur Illustrierung dieses Umstandes möchte ich dir folgende Tabellen zeigen. In der oberen sehen wir einen Mann, der Frauen einen sehr hohen Wert beimisst.

### **Dein gesamtes Leben in einer Beziehung**

<b>BEZIEHUNG / FRAUEN</b>
---------------------------

Das Dilemma wird erst erkennbar, sobald derselbe Mann plötzlich von seiner Frau verlassen wird und keine neue Partnerin findet.

### **Dein gesamtes Leben ohne Frauen**



Kein Wunder, dass er sich jetzt plötzlich leer fühlt und immer verzweifelter wird. Je armseliger aber seine Versuche werden, desto kläglicher wird er auch scheitern. Ein Teufelskreis, der sich nur im Ursprung seines Entstehens lösen lässt! Im Leben und auch wenn es auf Frauen ankommt, ist es immer wichtig, Dinge locker anzugehen. Wer neuen Bekanntschaften zu schnell einen zu hohen Wert zuweist, wird früher oder später enttäuscht sein, dass seine unrealistisch hohen Erwartungen doch nicht erfüllt werden. Um dies zu kompensieren, sollte jeder Mensch, der teilweise mit sich selbst oder seinem Leben unzufrieden ist, als allererstes hinaus in die Welt gehen und **verdammst noch einmal zusehen, dass er glücklich mit sich selbst wird!**

Dies ist eine Erkenntnis, die leider viel zu wenige Menschen verinnerlicht haben. Stelle dir nur einmal vor, wie das Leben dann aussehen würde:

Weiterbildung	Hobby	Entspannung
Familie	Zeit für dich	Sport
Arbeit	Frauen	Freunde

Was würde in diesem Fall passieren, wenn eine Zeit lang keine Frauen in deinem Leben wären?

Weiterbildung	Hobby	Entspannung
Familie	Zeit für dich	Sport
Arbeit		Freunde

Du siehst also, dass erst ein erfülltes Leben auch einen zufriedenen Menschen ausmachen kann. Und glaube mir, wenn ich sage, dass es unumstößlich das Wichtigste ist, zuerst mit dir selbst zufrieden zu sein, bevor du beginnen kannst, andere Menschen glücklich zu machen. Viele handeln vice versa und versuchen, sich selbst hintanzustellen, um dann dafür belohnt zu werden, dass sie allen anderen zuerst helfen wollen. Aber das wird nicht passieren. Sie werden vorher unglücklich werden, weil sie ihre eigenen Wünsche nicht erfüllen, sondern nur die ihrer Freunde! Auch wenn uns unsere Gesellschaft weiß machen will, es sei falsch, zuerst an sich selbst zu denken: **Du siehst jetzt, dass überhaupt erst durch eben diesen Egoismus ein Mensch glücklich werden kann.** Erst jetzt ist es ihm möglich, auch anderen Menschen erfolgreich zu helfen, glücklich zu werden.

Unsere Gesellschaft macht uns auch glauben, dass es nicht anerkannt sei, eine unbekannte Frau anzusprechen. Man redet uns ein, es könnte etwas *passieren*, wenn man eine Unbekannte auf der Straße anspricht. Nun, es wird etwas passieren, aber wahrscheinlich nicht das, was du dir erwartest. Das schlimmste was dir passieren wird ist, am nächsten Morgen eine wunderschöne Frau neben dir im Bett zu haben.

Um zu bekommen, was du willst, brauchst du zuallererst eine Vorstellung dessen, wo du hin möchtest. Du brauchst

einen **Plan**, der dir sagt, was du wann zu tun hast, damit du bekommst, was dir zusteht. Viele Männer haben *Angst* davor, Frauen anzusprechen. Diese Angst hindert sie daran, ein erfülltes Leben zu führen. Denn so wie alle Menschen auch, wählen wir meist den Weg des geringsten Widerstandes. Es ist einfacher, die Frau nicht anzusprechen, als es doch zu tun. Womöglich nagen zusätzliche Selbstzweifel an dir, weil du bisher noch keine Erfolge dieser Art verzeichnen konntest. Empirisch gesehen besteht also keine Aussicht auf Gewinn. Ich frage dich: **Wenn du es noch nie getan hast, woher weißt du dann, dass es nicht funktioniert?**

Unsicherheit oder Angst spürst du nur dann, wenn du nicht weißt, was zu tun ist, um erfolgreich zu sein. Genau hier setzen wir an. Ich werde dir zeigen, was du wann tun musst, damit du jede Frau verführen kannst. **Wenn du weißt, was zu tun ist, existiert keine Angst!**

Lass uns einen kurzen Exkurs in die Logik des weiblichen Denkens unternehmen. **Frauen rationalisieren rückwärts.** Stell dir folgende Situation vor:

Ein Typ ist abends in einem Club unterwegs und spricht eine Frau, die ihm gerade über den Weg läuft, mit einem x-beliebigen Spruch an.

In Variante eins unseres kleinen Gedankenspieles ist sie hin- und weg gerissen, sie trinken gemeinsam einen Cocktail und verschwinden nach zehn bis fünfzehn Minuten in einen ruhigeren Bereich der Bar – dort, wo das Licht auch etwas schwächer ist und gemütliche Bänke in den Ecken stehen. Sie unterhalten sich angeregt und auf eine angenehme Art und Weise kann sie einfach *spüren*, dass der Mann, der ihr gerade gegenüber sitzt, sie einfach nur versteht. Am nächsten Tag ruft sie ihre beste Freundin an und erzählt ihr über eine halbe Stunde lang, was für einen tollen Kerl sie