

STARTE JETZT IN DEINE GLÜCKLICHE BEZIEHUNG

WORKBOOK

Lerne, wo du deinen Partner fürs Leben
findest, wie er bei dir bleibt und ihr
langfristig glücklich bleibt



[Schwule-Beziehung.de](https://www.schwule-beziehung.de)

Über diesen Reader

Die größten Herausforderungen bei der Partnersuche

WO KANN ICH IHN
KENNENLERNEN?

An die richtigen Orte gehen: Orte, an denen sich viele queere Menschen aufhalten: Queere Bars & Clubs, Straßenfeste, Kunst-, Kulturveranstaltungen & Sportvereine. Aber auch im Alltag!

DIE ATTRAKTIVSTE VERSION
DEINER SELBST SEIN

Du hast Selbstzweifel, was dein Äußeres und deine Attraktivität angeht? Im Coaching stärken wir deine attraktiven Seiten.

ALS ÄLTERER MANN EINEN
PARTNER FINDEN

Viele ältere Männer, die Jüngere attraktiv finden, befürchten sie hätten keine Chancen mehr bei der Partnersuche. Unsere Erfahrungen zeigen, dass du auch als älterer Mann mit dem richtigen Mindset, einen passenden Partner findest.

DAS RICHTIGE MINDSET
ENTWICKELN

Selbstzweifel bzgl. deinem Äußeren hindern dich, einen Partner zu finden. Auch Vergleiche mit anderen ziehen runter. Das ist ein Teufelskreislauf, der dich auf dem Weg zu einem glücklichen Beziehungsleben behindert.

SELBSTBEWUSST AUF
DEINEN TRAUMPARTNER
ZUGEHEN

Beschränke dich nicht auf Datingapps und queere Events. Auch, wenn du im Alltag einen Mann siehst, der dir gut gefällt, kannst du diesen ansprechen. Achte darauf, ob dein Gaydar bei ihm anschlägt.

SCHWIEIRIGE SITUATIONEN
MEISTERN

Er meldet sich nicht seit Tagen nicht mehr bei dir? Solange du dir deines eigenen Wertes bewusst bist, fällt es leicht damit umzugehen. Wir zeigen dir, wie du mit solchen Situationen beim Schreiben umgehen kannst.

RICHTIGER UMGANG MIT
BINDUNGSANGST

Viele Männer leiden unter Bindungsangst. Dazu kommt, dass wir durch Online-Dating immer mehr potenzielle Partner kennenlernen können. So wird es immer schwieriger sich zu entscheiden.

LANGFRISTIGE BEZIEHUNG
STATT ONE-NIGHT-STANDS

Du triffst häufiger Männer, die du interessant findest, aber sie oder du verlieren schnell das Interesse? Das liegt oft an der männlichen Bindungspsychologie. Erfahre, wie du dich richtig verhältst, damit aus euch mehr werden kann.

INHALT

EINLEITUNG

Die richtige Einstellung und ein Gewinner-Mindset entwickeln

ABSCHNITT 1

Männer wünschen sich und lieben Beziehungen!

ABSCHNITT 2

Am richtigen Ort suchen

ABSCHNITT 3

Die richtigen Signale senden

ABSCHNITT 4

Den Richtigen auswählen

ABSCHNITT 5

Der Weg in eine Beziehung

STARTE JETZT!

Alle Infos, wie du deinen Partner findest



Das richtige Mindset

Wenn du den richtigen Partner für dich kennenlernen willst, hängt dies vor allem von deiner inneren Einstellung ab. Diese beeinflusst

- ob du einen Mann ansprichst oder anschreibst, der dir gefällt
- wie attraktiv du ihm gegenüber kommunizierst
- ob du zweifelst, dass du gut genug für ihn bist oder nicht
- wie sehr du in ihm den Wunsch weckst, mit dir eine Beziehung zu gehen oder nicht

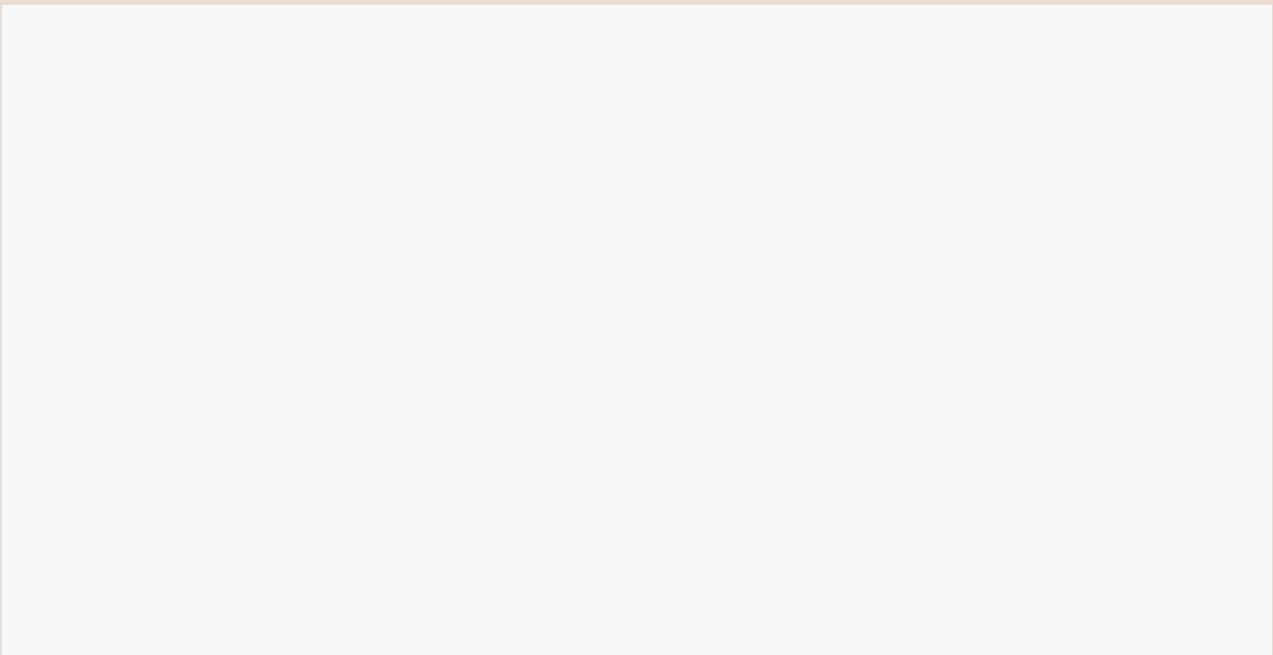
Deine eigenen Stärken entdecken

Glaubst du, dass du den Partner verdienst, den du dir so sehnlichst wünschst? Oder denkst du insgeheim, dass du realistischerweise Abstriche bei ihm machen musst, sei es z. B. was das Aussehen angeht.

Es kann dich massiv auf dem Weg in eine Beziehung behindern, wenn du innerlich glaubst, dass du keine glückliche Beziehung verdienst. Das passiert häufig, weil wir Erfahrungen aus unserer Kindheit noch nicht verarbeitet haben und zu sehr auf unsere Fehler fokussiert sind. Die eigenen Stärken vergisst man oft.

WAS SCHÄTZEN ANDERE AN DIR?

Denke an die 5 Personen um dich herum, die dir am nächsten sind. Was schätzen diese an dir? Mache diese Übung, bis dir mindestens 2 Sachen bei jeder Person einfallen. Du kannst diese Personen auch gerne selbst fragen.



SCHWULE UND BISEXUELLE WOLLEN KEINE BEZIEHUNGEN?

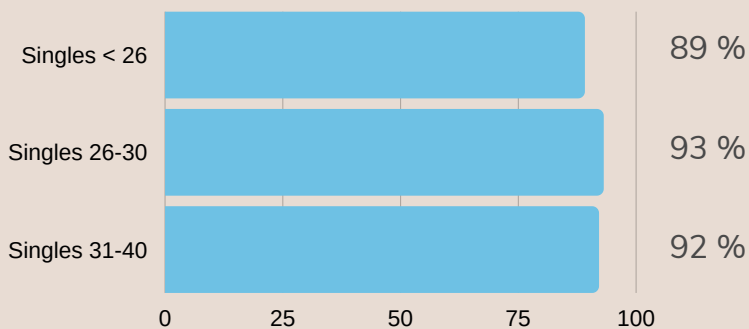
Gängige Vorurteile über Männer:

- Sie können nicht treu sein.
- Sie wollen keine monogamen Beziehungen, sondern "nur rumficken".
- Im Alltag kann ich eh keine anderen Männer kennenlernen.

Warum deine Chancen besser stehen als du denkst!

Beziehungswünsche schwuler und bisexueller Männer

WIE VIEL PROZENT DER SCHWULEN SINGLES WÜNSCHEN SICH EINE MONOGAME BEZIEHUNG?



In allen Altersklassen gibt es einen großen Wunsch nach monogamen Beziehungen!

Die Zahlen zeigen, dass du mit deinem Wunsch nach einer Beziehung in guter Gesellschaft bist. Gerade bei älteren Männern wünscht sich eine Mehrheit eine monogame Beziehung (Spears & Lowen, 2016).

Es liegt also allein in deiner Hand, den richtigen Mann kennenzulernen, der seinen Wunsch nach einer Beziehung mit dir verwirklichen kann. Das zu realisieren, kann unheimlich motivierend sein.

Es reicht nicht auf Datingapps gelegentlich mal mit einem Mann zu schreiben. Im Alltag bieten sich unzählige Möglichkeiten. Nutze diese und dir öffnen sich völlig neue Welten!

Am richtigen Ort suchen



Viele Männer suchen im Internet und auf Datingapps nach ihrem Partner. Das kann klappen, es empfehlen sich aber Portale, auf denen nicht explizit nach Sex gesucht wird.

Du kannst Männer im Alltag kennenlernen, im Chor, im Sportverein, auf queeren Festen und ja - im Alltag auf der Straße.

Du kannst Männer auch im Nachtleben kennenlernen. In queeren Clubs herrscht ein starker Flirtfaktor. An den richtigen Orten hast du eine große Auswahl.



Die Liste an Orten, an denen dir dein Traummann begegnen kann, ist unendlich. Wir haben schon Männer im Zug, beim Karneval oder einem der vielen CSDs kennengelernt.

Wenn du auf einem queeren Event bist, fällt es erfahrungsgemäß leichter, dich zu überwinden und einen anderen Mann anzusprechen, der dir gefällt.

Wenn du einen Korb bekommst, dann lass dich nicht entmutigen. Körbe gehören zum Flirten dazu und haben meist mehr mit dem anderen als dir zu tun.

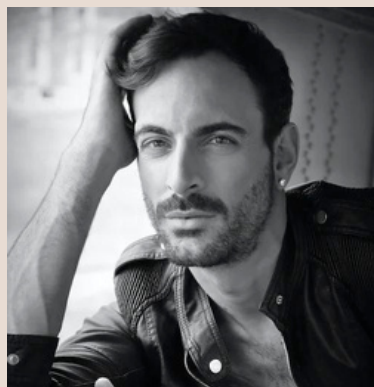
Wie kannst du ihn ansprechen?



Fall 1: Du denkst er steht auf Männer

1. Guter Einstieg im Alltag: Greife die Situation auf, in der ihr euch befindet.
2. Sprich ein Kompliment aus.
3. Stell dich vor.
4. Gib dem Gespräch ein Thema (falls ihr noch keins habt).

Beispiel: "Hey, du saßt so entspannt im Cafe in der Sonne. Ehrlich gesagt hast du mir gut gefallen, deshalb wollte ich mal "Hallo" sagen."



Fall 2: Du bist dir nicht sicher, ob er auf Männer steht

1. Komme situativ ins Gespräch.
2. Finde dann im Gespräch heraus, ob er auf Männer steht, indem du z. B. über das Thema Frauen sprichst.

Beispiel: Er trägt ein aktuelles "Rock am Ring"-T-Shirt. "Hey, starkes T-Shirt. Ich liebe Rock am Ring, ich war da letztes Jahr. Wie hat es dir dieses Jahr gefallen?"

Reflexion

WO LERNST DU BISHER DIE MEISTEN MÄNNER KENNEN?

An welchem Ort und wie häufig lernst du derzeit schon Männer kennen, die potenziell für eine Beziehung in Frage kommen?

Wie offen gehst du auf andere zu? Fällt es dir leicht, den ersten Schritt zu machen und ein Gespräch aufzubauen?

Wie leicht fällt es dir, einen Flirt mit ihm aufzubauen, wenn er dir gut gefällt?

NOTIZEN:

6 MAGISCHE FLIRT- UND BEZIEHUNGSFÄHIGKEITEN

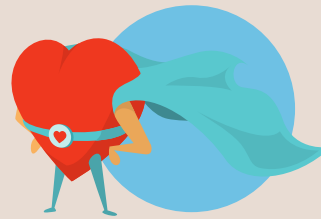


HUMOR

Gemeinsames Lachen lockert jede Kennenlernsituation auf. Wer beim Flirten spielerisch ist, kann sich mehr herausnehmen. Wer zu ernst ist, sorgt für Langweile beim Gegenüber.

MUT

Mut ist essentiell dafür, in Flirtsituationen voran zu kommen und deine Ziele zu erreichen. Sich verletzlich zu zeigen und keine Angst vor Zurückweisung zu haben, ist höchst attraktiv. Viele Flirts scheitern daran, dass keiner den Mut hat, den ersten Schritt zu machen.



FÜHRUNG UND DOMINANZ

Führung bedeutet verantwortungsvoll vorauszugehen. Sowohl dominantes als auch devotes Verhalten kann je nach Gegenüber attraktiv sein.



EMOTIONALE INTELLIGENZ

Empathie ist ein Grundpfeiler für das Schmieden von Beziehungen. Fühlt sich dein Gegenüber emotional verstanden, entsteht Vertrauen. Bei mangelnder EI verliert dein Partner das Interesse an einer Beziehung.



SOZIALE INTELLIGENZ

Sozialdynamiken zu erkennen und die Motive anderer richtig einzuschätzen, ist ein wichtiger Faktor für erfolgreiche Flirts.



KREATIVITÄT

Weg von der Logik: Kreativität ist die Quelle für lebendige und spannende Gespräche. Um erfolgreich zu flirten, musst du dir häufig nicht nur neue Themen, sondern auch neue Pfade einfallen lassen. Viele Männer sind unkreativ und führen nur langweile Standardgespräche über Standardthemen. Von diesen kannst du dich so abheben.



ANALYSE DEINER BEZIEHUNGSSKILLS

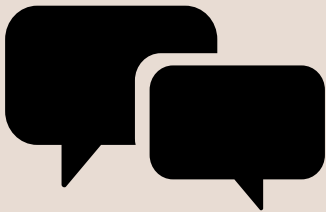
Welche der 6 Flirtfähigkeiten gehört zu deinen Stärken und welche zu deinen Schwächen? Wo siehst du am meisten Handlungsbedarf?

DAS MÖCHTE ICH ALS NÄCHSTES ANGEHEN

Die richtigen Signale senden



3 entscheidende Ebenen



Verbale Kommunikation

- rede dich nicht selbst schlecht
- kommuniziere selbstbewusst und offen
- nutze Statements, um das Gespräch in Gang zu bringen
- schaffe ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Erzählen und Zuhören
- kommuniziere humorvoll, indem du z. B. übertreibst, mit Stereotypen arbeitest oder Dinge ins Gegenteil verkehrst
- übernimm Führung, indem du euer Date voranbringst

Nonverbale Kommunikation

- zeige eine offene Körpersprache
- achte auf seine Körpersprache, sie gibt dir wertvolle Rückmeldung: Du siehst, ob er sich wohl fühlt oder nicht
- seine Körpersprache dosiert zu spiegeln, macht attraktiver
- achte auf einen stabilen Stand
- Augenkontakt erhöht die Spannung
- Berührungen entfachen das Feuer zwischen euch

Texten

- sei humorvoll, so macht der Chat euch beiden Spaß
- leite zielstrebig zum Treffen über und warte nicht zu lange ab mit deinem Vorschlag
- verzichte auf Standardphrasen wie "Hey" oder "Hey, wie gehts?"
- wenn du dir etwas Ernstes wünschst, dann schicke nicht in der ersten Nachricht Schwanzbilder oder ähnliches

DEN RICHTIGEN AUSWÄHLEN

Überlege dir, ob die folgenden Punkte bei deinem Datepartner erfüllt sind und es für eine Beziehung reicht

ANZIEHUNG

Vermisst du deinen Partner? Wenn du dich zu ihm hingezogen fühlst, ist das von Vorteil für eine Beziehung.

GEMEINSAMES UMFELD

Das Kennenlernen von Freund:innen und Familie ist wichtig und ein weiterer Schritt Richtung Beziehung.

VERTRAUEN

Vertrauen entsteht in der Regel mit der Zeit. Wenn ihr viel gemeinsam erlebt, steigt auch das Vertrauen in den anderen.

ERFÜLLENDER SEX

Guter Sex ist in Männerbeziehungen sehr wichtig. Sprecht über eure Vorlieben und Wünsche.

ROUTINEN & GEMEINSAME AKTIVITÄTEN

Wie kompatibel sind eure Alltage? Zudem ist ein ähnliches Bedürfnis nach Nähe und Zärtlichkeit von Vorteil.

GEMEINSAME ZIELE

Paare mit gemeinsamen Visionen teilen eine Leidenschaft und lernen sich besonders intensiv kennen. Das schweißt zusammen.

Wie viele dieser Fragen kannst du mit "Ja" beantworten?
Je mehr, desto besser!

GUTE ZEICHEN, DASS ER EINE BEZIEHUNG WILL

- Er spricht nicht von anderen Männern.
- Er nutzt keine Datingapps oder löscht diese.
- Er schlägt öfter von sich aus vor, dass ihr euch wiederseht.
- Er macht dir immer wieder Komplimente, auch für innere Werte.
- Ihr plant gemeinsame Reisen, die weit in der Zukunft liegen.

ZEICHEN, DASS ER NICHT DER RICHTIGE FÜR EINE BEZIEHUNG IST

- Nach dem Sex verbringt ihr wenig Zeit miteinander und er geht schnell wieder weg.
- Er stellt dich weder seinen Freund:innen noch seiner Familie vor.
- Er antwortet oft erst mit Verzögerung und übernimmt selten die Initiative.

Bereits dutzende Männer zur Partnerschaft begleitet

MARTIN
SCHIRMER



Lerne beim Marktführer

Ich habe bereits dutzenden Männern dabei geholfen, in eine glückliche Partnerschaft zu finden.

Durch unsere Arbeit kenne ich die typischen Baustellen von schwulen und bisexuellen Männer bei der Partnersuche.

Du möchtest mehr erfahren?

Schau doch gerne [in unserem Blog](#) nach. Dort findest du über 40 Artikel rund um die Themen Flirten, Liebe und Partnerschaft. Auch [auf Instagram](#) findest du uns.

Trage dich gerne für ein kostenloses und unverbindliches Beratungsgespräch ein und wir besprechen, wie wir dich am besten unterstützen können.

Zusammenfassung

- ✓ Flirten ist erlernbar. Wenn du dein Beziehungsleben in die eigene Hand nimmst, ist es also jederzeit möglich, deinen Traumpartner kennenzulernen.
- ✓ Es kommt also nur darauf an, dass du jetzt startest! Beschäftige dich nicht zu lange mit der Theorie, sondern beginne im Alltag oder in queeren Communities andere Männer kennenzulernen.

Du möchtest einen Partner kennenlernen?

Dieses Workbook hat dir Lust auf mehr gemacht? Du möchtest lernen, wie du mit den hier beschriebenen Schritten, deinen Traumpartner kennlernst?

DU MÖCHTEST KONKRETE UNTERSTÜTZUNG
BEIM KENNELERNEN?

Unser Coach Martin beschäftigt sich seit über 5 Jahren damit, wie schwule und bisexuelle Männern das Liebesleben bekommen, das sie sich wünschen. Egal, ob du eine Beziehung suchst oder ab jetzt nur noch die Männer daten willst, die wirklich zu dir passen. Gemeinsam finden wir den optimalen Weg zu deinem Ziel.

TRAGE DICH JETZT FÜR EIN
KOSTENLOSES ERSTGESPRÄCH EIN

[Coaching
anfragen](#)

