

MÄNNLICHKEIT STÄRKEN

Das Arbeitsblatt: „Deine Traumfrau“

Dieses Arbeitsblatt hilft Dir ein klares Bild Deiner ganz persönlichen Traumfrau zu erschaffen. Drucke dieses Arbeitsblatt aus und fülle es Handschriftlich aus. Diese Vorgehensweise hat eine viel größere Power, als die Fragen einfach nur im Kopf zu beantworten.

1) Wie soll Deine Traumfrau aussehen?

Wie groß ist sie?

unter 160 cm

ca. 160 – 170 cm

ca. 170 – 180 cm

größer als 180 cm

Soll Deine Traumfrau dünn sein? Oder magst Du es lieber, wenn Du etwas zum anpacken hast?

Wie ist ihr Gesicht? Welche Augenfarbe hat sie?

blau

grün

braun

Was für eine Nase hat sie? Und wie sind ihre Lippen beschaffen?

Welche Haarfarbe hat sie? (rot, blond, braun, ...)

rote Haare

blonde Haare

braune Haare

Wie sind ihre Haare? Haarlänge? Glatt oder lockig?

Wie groß sind ihre Brüste? Klein, schon größer oder Riesendinger?

Wie ist ihr Hintern beschaffen? Apfel? Birne? Wie groß oder klein ist er?

Was ist dir an ihren körperlichen Aussehen noch wichtig?

2) Welche Kleidung trägt sie?

Mag sie bunte Farben? Oder gibt sie sich gerne etwas zurückhaltender?

Trägt sie gerne kurze sexy Röcke oder soll es doch etwas eleganter sein?

Magst Du Frauen die eine Brille tragen?

Ja Nein

Was für Schmuck trägt sie? Edel und elegant? Oder bunten Hippischmuck?

Schminkt sie sich? Oder ist ihr Natürlichkeit wichtig?

Hat sie Tattoos und/oder Piercings? Wenn, ja wo?

3) Welchen Charakter hat sie?

Auf der nächsten Seite findest Du eine Liste mit einer Vielzahl positiver und negativer Charaktereigenschaften.

Natürlich wollen wir alle gerne eine Frau mit möglichst vielen positiven Eigenschaften und natürlich soll sie keine negativen Eigenschaften haben. Es ist aber wichtig, dass Du einen Focus darauf legst, was Dir besonders wichtig ist, bzw. was Du überhaupt nicht bei einer Frau leiden kannst.

Deswegen suche Dir maximal 10 Charaktereigenschaften für die positive Seite und ebenso maximal 10 für die negative Seite und trage sie diese folgende Seite ein.

Idee: Unterstreiche zuerst alle Eigenschaften, die dir wichtig erscheinen und wähle dann aus den unterstrichenden Eigenschaften die 10 wichtigsten aus. Mache das gleiche äquivalent mit den negativen Eigenschaften.

Liste positive Charaktereigenschaften			Liste negative Charaktereigenschaften		
abenteuerlustig	ehrgeizig	kommunikativ	abergläubisch	eigensinnig	selbstlos
abgebrüht	ehrlich	konsequent	abgehoben	eigenwillig	selbstverliebt
abwartend	einfallsreich	kontaktfreudig	ablehnend	einfallslos	sensibel
akribisch	einfühlsam	kreativ	abgestumpft	eingebildet	sexsüchtig
aktiv	einsatzbereit	lässig	abschätzig	einsam	starrsinnig
allgegenwärtig	elegant	lebensbejahend	abwartend	eiskalt	störrisch
altruistisch	eloquent	leidenschaftlich	abweisend	energielos	streitsüchtig
ambitioniert	empathisch	liberal	abwesend	engstirnig	stur
amüsant	empfindsam	liebervoll	aggressiv	ernst	suchtgefährdet
analytisch	empfindungsvoll	lösungsorientiert	akkurat	exzentrisch	taktlos
anmutig	energiegeladen	loyal	akribisch	fantasielos	träge
anpackend	energievoll	lustig	albern	faul	traurig
anspruchsvoll	energisch	lustvoll	anbiedernd	feige	undankbar
anständig	engagiert	nachdenklich	angeberisch	förmlich	unehlich
anziehend	entscheidungsfreudig	nachsichtig	angepasst	fordernd	unflexibel
atemberaubend	entschlossen	natürlich	angespannt	frech	unhöflich
atheistisch	entspannt	naturverbunden	angriffslustig	fremdbestimmt	unreflektiert
athletisch	erfolgreich	neckisch	angstvoll	garstig	unreif
attraktiv	erleichtert	optimistisch	anhänglich	gedankenlos	untreu
aufgeschlossen	ernst	ordentlich	anspruchslos	gedankenverloren	verantwortungslos
aufgeweckt	erotisch	phantasievoll	anspruchsvoll	gefühllos	verklemt
aufmerksam	esoterisch	prinzipientreu	anständig	gefühlskalt	vulgär
aufopferungsvoll	experimentierfreudig	problembewusst	ängstlich	gehässig	wichtigtuertisch
aufreizend	facettenreich	pünktlich	anstrengend	geizig	wild
aufrichtig	familienbewusst	realistisch	arglistig	geldgierig	zaghaft
ausgeflippt	fantasiereich	redegewandt	arrogant	geschmacklos	zickig
ausgeglichen	feinfühlig	reflektiert	arschkriecherisch	gewissenlos	
authentisch	feminin	romantisch	aufbrausend	gewöhnlich	
bedacht	feurig	sanftmütig	aufdringlich	harmoniesüchtig	
bedeutend	fleißig	schlagfertig	aufmüppig	herablassend	
bedingungslos	flexibel	schüchtern	aufopferungsvoll	hemmungslos	
begabt	fokussiert	selbstständig	aufsässig	herzlos	
begehrntwert	frech	selbstbewusst	beeinflussbar	hinterhältig	
begeistert	freizügig	selbstkritisch	begrenzt	hochnäsig	
begeisterungsfähig	freundlich	selbstlos	begriffsstutzig	hysterisch	
begierig	fröhlich	selbstsicher	beherrscht	ignorant	
beharrlich	fügsam	sensibel	bemutternd	impulsiv	
beherrscht	fürsorglich	sicher	berechenbar	intolerant	
beherzt	gastfreundlich	sinnlich	besessen	introvertiert	
belesen	gebildet	sorgfältig	besserwisserisch	kalthertzig	
beliebt	geduldig	sorglos	bestimmend	konfliktfreudig	
bemüht	gefüggig	souverän	bockig	konfliktscheu	
bemutternd	gefühlvoll	sparsam	brav	kontrolliert	
berechenbar	gelassen	spirituell	charakterlos	kühl	
besonnen	gemütlich	spontan	cholerisch	konsumorientiert	
beständig	generös	sportlich	dämlich	langweilig	
bestimmend	genial	stilbewusst	defensiv	launisch	
betörend	genussvoll	stolz	depressiv	lustlos	
bewundernswert	gepflegt	strukturiert	derb	männerfeindlich	
bewusst	gesprächig	süß	devot	manipulativ	
bezaubernd	gesundheitsbewusst	taktvoll	dickhäutig	maskulin	
bodenständig	gewissenhaft	tiefgründig	diplomatisch	meinungslos	
brillant	gierig	tierlieb	dickköpfig	nachlässig	
charismatisch	gläubig	tolerant	direkt	nachdenklich	
charmant	glücklich	treue	diskret	nachtragend	
clever	grandios	unbeschwert	distanziert	naiv	
damenhaft	großherzig	verführerisch	disziplinos	narzisstisch	
dankbar	großzügig	verspielt	divenhaft	negativ	
demütig	harmoniebedürftig	vertrauenswürdig	dogmatisch	neurotisch	
devot	heimatverbunden	warmherzig	dominant	oberflächlich	
dezent	hemmungslos	weltoffen	dramatisch	passiv	
dickhäutig	herzlich	wild	draufgängerisch	peinlich	
diplomatisch	hilfsbereit	willensstark	doof/dumm	perfektionistisch	
direkt	hingebungsvoll	wissenshungrig	dreist	prüde	
diskret	höflich	witzig	durcheinander	quengelig	
diskussionsfreudig	impulsiv	wohlerzogen	dubios	realitätsfremd	
diszipliniert	integer	zärtlich	egoistisch	rechthaberisch	
divenhaft	intelligent	zickig	egozentrisch	reserviert	
dominant	introvertiert	zielforientiert	eifersüchtig	schadenfroh	
durchsetzungsstark	intuitiv	zuverlässig	eigenbrödlertisch	schlampig	
edel	kinderlieb		schüchtern	schreckhaft	

Was sind ihre 10 wichtigsten Charaktereigenschaften.

1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

5) _____

6) _____

7) _____

8) _____

9) _____

10) _____

Welche Charaktereigenschaften soll sie auf keinen Fall haben.

1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

5) _____

6) _____

7) _____

8) _____

9) _____

10) _____

4) Welche Hobbys hat sie?

1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

5) _____

Natürlich lohnt es sich, wenn Du und Deine Traumfrau ähnliche Hobbys haben. Aber denke daran, dass es wichtig ist, dass ihr auch individuell eigene Hobbys habt, um nicht die ganze Zeit aufeinander zu hocken.

Hier einige wenige Beispiel: Klettern, Shoppen, Spazieren gehen, Gärtnern, Tanzen, Akrobatik, Angeln, Astrologie, Ballett, Fahrradfahren, Yoga, Kochen, Wandern, Fallschirmspringen ...

4) Welche Ziele hat Deine Traumfrau?

Will sie Kinder?

Ja Nein

Wo will sie langfristig wohnen? In der Großstadt, auf dem Land oder in einer beschaulichen Kleinstadt?

Will sie beruflich durchstarten oder eine Großfamilie gründen?

Wollt ihr zusammen auf Weltreise gehen? Oder es euch an einem ganz besonderen Ort gemütlich machen?

Welche weiteren Ziele sind euch wichtig?

6) Wie seid ihr im Bett?

Das was eine richtig gute Freundschaft von einer Beziehung unterscheidet, ist Sex. Also was wollt ihr zusammen erleben?

Wollt ihr experimentierfreudig sein? Muss es jedes Mal etwas Neues sein? Oder ist euch Beständigkeit und Routine wichtig? Wie soll sich Routine und Experimentierfreude abwechseln?

Liebt es Deine Traumfrau zu genießen und sich hinzugehen? Oder ist sie lieber am Steuer und verwöhnt Dich?

Habt ihr irgendeinen Fetisch?

Welche Phantasien möchtet ihr gerne zusammen ausleben?

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

Welche Phantasie macht euch davon ganz besonders an. Beschreibe richtig ausführlich und Schritt für Schritt, was ihr erleben wollt.

7) Welche Art von Beziehung wollt ihr zusammen führen?

Wollt ihr euch jeden Tag sehen? Oder nur 2 bis 3 Tage die Woche?

Wollt ihr eine monogame oder polygame Beziehung führen?

Was sind die 5 wichtigsten Werte eurer gemeinsamen Beziehung?

1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

5) _____

Hier sind Beispiele für Werte:

Abenteuer, Abwechslung, Achtsamkeit, Aktivität, Akzeptanz, Anerkennung, Anpassungsfähigkeit, Anstand, Anwendbarkeit, Anziehungskraft, Aufgeschlossenheit, Aufmerksamkeit, Aufopferung, Aufrichtigkeit, Ausdauer, Ausgeglichenheit, Ausgelassenheit, Bedachtsamkeit, Beharrlichkeit, Beschaulichkeit, Bescheidenheit, Bestätigung, Bewusstheit, Bindung, Bissigkeit, Charme, Dankbarkeit, Demut, Der Beste sein, Direktheit, Diskretion, Edelmut, Effizienz, Ehre, Ehrgeiz, Ehrlichkeit, Eigenständigkeit, Einfachheit, Einfühlungsvermögen, Einheit, Ekstase, Eleganz, Enthusiasmus, Entschlossenheit, Entspannung, Erfahrung, Erfolg, Erholung, Erkenntnis, Ernsthaftigkeit, Extravaganz, Exzellenz, Familie, Finanzielle Unabhängigkeit, Fitness, Fleiß, Flexibilität, Flow, Fokus, Freiheit, Freizügigkeit, Freude, Frieden, Frohmut, Frömmigkeit, Gastfreundschaft, Geben, Gelassenheit, Genuss, Gerechtigkeit, Gemütlichkeit, Gewandtheit, Glaube, Glück, Großzügigkeit, Güte, Harmonie, Herausforderung, Herzlichkeit, Hilfsbereitschaft, Hingabe, Hochgefühl, Hoffnung, Höflichkeit, Humor, Inspiration, Integrität, Intelligenz, Intensität, Intimität, Klarheit, Kontinuität, Kreativität, Kühnheit, Langlebigkeit, Lebendigkeit, Lebenskraft, Lebhaftigkeit, Leidenschaft, Lernen, Liebe, Logik, Loyalität, Mitgefühl, Motivation, Mut, Nächstenliebe, Nähe, Neugier, Nützlichkeit, Offenheit, Optimismus, Ordnung, Phantasie, Philantropie, Potenz, Präsenz, Präzision, Privatsphäre, Proaktiv sein, Professionalität, Realismus, Reflektion, Reichtum, Religiosität, Respekt, Ruhe, Sauberkeit, Scharfsinn, Schlaueheit, Selbstlosigkeit, Selbstvertrauen, Seltsamkeit, Sensitivität, Sexualität, Sicherheit, Sinnlichkeit, Solidarität, Sparsamkeit, Spaß, Spiritualität, Spontanität, Stabilität, Stärke, Stille, Sympathie, Synergie, Teamwork, Tiefe, Träumen, Treue, Überfluss, Umgänglichkeit, Unabhängigkeit, Unterhaltung, Unterstützung, Verbindung, Verehrung, Vergnügen, Vernunft, Verspieltheit, Verständnis, Vertrauen, Vision, Vitalität, Wachstum, Wahrheit, Wärme, Wildheit, Wissensdurst, Wohlstand, Würde, Zeitlosigkeit, Zufriedenheit, Zugänglichkeit, Zugehörigkeit, Zuneigung, Zuverlässigkeit, Zweckmäßigkeit

8) Wie wichtig ist es Dir?

Natürlich hat jeder eine bestimmte Haarfarbe, die er gerne an Frauen sieht. Aber wahrscheinlich würdest Du Deine absolute Traumfrau nicht aus dem Bett werfen, nur weil ihr das Detail der richtigen Haarfarbe fehlt.

Aus diesem Grund schreibst Du jetzt neben jede Frage, jede Charaktereigenschaft und allem, was Dir wichtig ist eine Zahl zwischen 1 bis 10.

10 bedeutet, dass Dir das an Deiner Traumfrau äußerst wichtig ist und das, wenn sie das nicht hat, sie absolut nicht in Frage kommt.

Wenn Dir also Treue als Charaktereigenschaft super wichtig ist, schreibst Du eine (10) neben Treue.

1 Bedeutet, dass es zwar schön, wäre aber absolut kein Kriterium für Deine Traumfrau ist.

Achte darauf die 10 das eine oder andere Mal zu nutzen. Umso klarer Du weißt, was Dir wichtig ist, desto weniger verschwendest Du Deine Zeit und Energie an Frauen, auf die Du eigentlich keine Lust hast.

Schreibe jetzt also das gesamte Arbeitsblatt mit jeder Menge (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) und (10) voll. Das ist sehr wichtig.

9) Fasse zusammen

Nehme Dir hier nochmal die Zeit und Muße all die verschiedenen Eigenschaften, Ziele und Phantasien in einen Fließtext niederzuschreiben. Das ermöglicht Dir, alle Punkte zusammenzuführen und ein so starkes Bild Deiner Traumfrau und eurer gemeinsamen Beziehung zu erschaffen, dass Du sie regelrecht am ganzen Körper spürst.
