

THE FIRST 10 • GRATIS 7-TAGE-STARTER-WORKBOOK

10 ÜBUNGEN FÜR SOZIALE COURAGE

Ein praxisnaher Leitfaden für Männer, die das Kopfkino beenden,
entspannt Gespräche beginnen und souverän mit Ablehnung umgehen
wollen.

EXERCISES

10 Calibrated

DAILY TIME

5–15 Minutes

PHILOSOPHY

Zero Pickup Cringe

01 // BRIEFING

Bevor du startest: Warum das Warten auf „Selbstvertrauen“ eine Falle ist

Du siehst eine Frau, die dir gefällt. Sofort startet der innere Monolog: Was soll ich sagen? Was, wenn ich mich blamiere? Was, wenn sie mich ignoriert? Was denken die Leute um uns herum?

Eine Minute vergeht. Dann noch eine. Schließlich geht einer von euch — und nichts ist passiert.

Das Problem ist selten, dass du nicht reden kannst. Das Problem ist der Versuch, eine 100-%-Garantie zu bekommen, bevor du den ersten Schritt machst. Diese Garantie gibt es nicht.

Was du aber trainieren kannst, ist trotz Unsicherheit zu handeln. Diese 10 abgestuften Übungen kalibrieren dein Nervensystem neu — vom einfachen Blickkontakt bis zur entspannten Einladung auf einen Kaffee.

DIE GOLDENE REGEL VON THE FIRST

Erfolg ist das AUSFÜHREN DER ÜBUNG — niemals die Reaktion der anderen Person. Du kontrollierst nicht die Laune oder den Beziehungsstatus einer Frau. Du kontrollierst nur deinen Schritt.

OPERATIVES BRIEFING // WIE DIESES SYSTEM FUNKTIONIERT

01. NIEMALS ZWEI TAGE HINTEREINANDER AUSLASSEN: Wechsle an müden Tagen auf [EASY]. Eine Easy-Mission hält deine neurologische Gewohnheitsschleife intakt.

02. SOFORT PROTOKOLLIEREN: Trage deine Angst-Werte VORHER und NACHHER innerhalb von 3 Minuten ein, damit dein Gehirn den Spannungsabfall speichert.

03. ABLEHNUNG GIBT DIE HÖCHSTE PUNKTZAHL (+50 PKT): Du wirst nicht nach ihrer Laune bewertet, sondern zu 100 % danach, dass du den ersten Schritt gemacht hast.

EXERCISE 01 // 1/10

STEP

01/10

Bewusster Blickkontakt

PSYCHOLOGISCHES ZIEL // WARUM DAS ANGST UMPROGRAMMIERT

Das automatische Wegschauen auf den Boden oder aufs Smartphone durchbrechen.

FELDMISSION ZUR AUSFÜHRUNG

Halte heute in alltäglichen Situationen mit drei Personen kurz und natürlich Blickkontakt (1–2 Sekunden). Wenn es passt, füge ein leichtes Lächeln oder Nicken hinzu.

EXAKTE WORT-FÜR-WORT SPRACHBEISPIELE

- *Beim Vorbeigehen auf der Straße: 1,5 Sek. ruhiger Blickkontakt ohne Starren.*
- *An der Kasse oder im Café: dem Barista beim „Hallo“ direkt in die Augen schauen.*

REFLEXIONSFRAGE NACH DER AKTION

War das Unbehagen wirklich so groß, wie dein Kopf es dir vorher eingeredet hat?

FELD-PROTOKOLL // DIREKT NACH DER AKTION AUSFÜLLEN

ANGST VORHER (1–10)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ANGST NACHHER (1–10)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

WAS WIRKLICH PASSIERT IST (1 SATZ):

DATUM / UHRZEIT: _____

ERREICHTE COURAGE-PUNKTE: _____ PTS

EXERCISE 02 // 2/10

STEP

02/10

Stelle eine einfache Sachfrage

PSYCHOLOGISCHES ZIEL // WARUM DAS ANGST UMPROGRAMMIERT

Die Hemmschwelle vor dem ersten ausgesprochenen Wort überwinden.

FELDMISSION ZUR AUSFÜHRUNG

Stelle einer fremden Person eine natürliche, situationsbezogene Frage.

EXAKTE WORT-FÜR-WORT SPRACHBEISPIELE

- „Entschuldige, weißt du zufällig, wie lange der Laden heute offen hat?“
- „Hi, weißt du, ob man hier eine Nummer ziehen muss?“
- „Entschuldigung, ist dieser Platz noch frei?“

REFLEXIONSFRAGE NACH DER AKTION

Was war schwieriger: die Frage selbst oder das Grübeln davor?

FELD-PROTOKOLL // DIREKT NACH DER AKTION AUSFÜLLEN

ANGST VORHER (1-10)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ANGST NACHHER (1-10)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

WAS WIRKLICH PASSIERT IST (1 SATZ):

DATUM / UHRZEIT: _____

ERREICHTE COURAGE-PUNKTE: _____ PTS

EXERCISE 03 // 3/10

STEP

03/10

Starte ein kurzes Gespräch über das Minimum hinaus

PSYCHOLOGISCHES ZIEL // WARUM DAS ANGST UMPROGRAMMIERT

Aus rein funktionaler Kommunikation in einen echten Kurz-Austausch wechseln.

FELDMISSION ZUR AUSFÜHRUNG

Beginne ein kurzes Gespräch, das über eine reine Sachinformation hinausgeht.

EXAKTE WORT-FÜR-WORT SPRACHBEISPIELE

- Im Café: „Warst du schon öfter hier? Welchen Kaffee kannst du empfehlen?“
- Auf einem Event: „Was hat dich heute hierher geführt?“
- In der Schlange: „Ist hier um diese Uhrzeit immer so viel los?“

REFLEXIONSFRAGE NACH DER AKTION

Konntest du der Antwort wirklich zuhören, statt schon deinen nächsten Satz zu planen?

FELD-PROTOKOLL // DIREKT NACH DER AKTION AUSFÜLLEN

ANGST VORHER (1-10)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ANGST NACHHER (1-10)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

WAS WIRKLICH PASSIERT IST (1 SATZ):

DATUM / UHRZEIT: _____

ERREICHTE COURAGE-PUNKTE: _____ PTS

EXERCISE 04 // 4/10

STEP

04/10

Bringe einen Satz über dich selbst ein

PSYCHOLOGISCHES ZIEL // WARUM DAS ANGST UMPROGRAMMIERT

Aufhören, Gespräche wie ein Verhör zu führen.

FELDMISSION ZUR AUSFÜHRUNG

Nutze heute in einem Gespräch das 3-Schritte-Schema: 1) Frage stellen, 2) Zuhören, 3) Eine eigene kurze Beobachtung oder Erfahrung teilen.

EXAKTE WORT-FÜR-WORT SPRACHBEISPIELE

- — „Kommst du öfter in dieses Café?“
- — „Ja, ich mag die Atmosphäre hier.“
- — „Ich habe es erst heute entdeckt. Ich suche einen ruhigen Ort, an dem man konzentriert arbeiten kann.“

REFLEXIONSFRAGE NACH DER AKTION

Wirkte das Gespräch durch deinen eigenen Beitrag sofort entspannter und auf Augenhöhe?

FELD-PROTOKOLL // DIREKT NACH DER AKTION AUSFÜLLEN

ANGST VORHER (1-10)

 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ANGST NACHHER (1-10)

 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

WAS WIRKLICH PASSIERT IST (1 SATZ):

DATUM / UHRZEIT: _____

ERREICHTE COURAGE-PUNKTE: _____ PTS

EXERCISE 05 // 4/10

STEP

05/10

Vergiss den perfekten Einstieg (3-Sekunden-Fenster)

PSYCHOLOGISCHES ZIEL // WARUM DAS ANGST UMPROGRAMMIERT

Überanalyse stoppen, bevor sie dich blockiert.

FELDMISSION ZUR AUSFÜHRUNG

Wenn sich heute eine natürliche Gelegenheit für ein kurzes Gespräch bietet, gib dir maximal 3 Sekunden Zeit und starte mit einem simplen Satz zur Situation.

EXAKTE WORT-FÜR-WORT SPRACHBEISPIELE

- „Hi, wie gefällt dir das Event bisher?“
- „Ich stehe auch gerade ratlos vor dem Regal — kannst du davon etwas empfehlen?“

REFLEXIONSFRAGE NACH DER AKTION

Wie viel Zeit verlierst du normalerweise mit Vorbereitung für etwas, das nur 5 einfache Worte braucht?

FELD-PROTOKOLL // DIREKT NACH DER AKTION AUSFÜLLEN

ANGST VORHER (1-10)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ANGST NACHHER (1-10)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

WAS WIRKLICH PASSIERT IST (1 SATZ):

DATUM / UHRZEIT: _____

ERREICHTE COURAGE-PUNKTE: _____ PTS

EXERCISE 06 // 5/10

STEP

06/10

Halte 3 Sekunden Gesprächspause entspannt aus

PSYCHOLOGISCHES ZIEL // WARUM DAS ANGST UMPROGRAMMIERT

Verstehen, dass eine kurze Stille kein Scheitern bedeutet.

FELDMISSION ZUR AUSFÜHRUNG

Akzeptiere heute in einem Gespräch eine kurze Pause, ohne sie hektisch mit einer weiteren Frage zu füllen oder zum Handy zu greifen. Beende das Gespräch höflich, wenn alles gesagt ist.

EXAKTE WORT-FÜR-WORT SPRACHBEISPIELE

- *Souveräner Ausstieg: „Alles klar, ich halte dich nicht länger auf. Schönen Tag dir noch!“*

REFLEXIONSFRAGE NACH DER AKTION

Was ist passiert, als du aufgehört hast, jede Sekunde des Gesprächs kontrollieren zu wollen?

FELD-PROTOKOLL // DIREKT NACH DER AKTION AUSFÜLLEN

ANGST VORHER (1-10)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ANGST NACHHER (1-10)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

WAS WIRKLICH PASSIERT IST (1 SATZ):

DATUM / UHRZEIT: _____

ERREICHTE COURAGE-PUNKTE: _____ PTS

EXERCISE 07 // 5/10

STEP

07/10

Sag deine echte Meinung

PSYCHOLOGISCHES ZIEL // WARUM DAS ANGST UMPROGRAMMIERT

Authentizität statt ständigem Zustimmung aus Unsicherheit.

FELDMISSION ZUR AUSFÜHRUNG

Teile in einem Gespräch heute eine echte eigene Vorliebe oder Meinung, statt automatisch allem zuzustimmen.

EXAKTE WORT-FÜR-WORT SPRACHBEISPIELE

- „Ich mag ehrlich gesagt kleinere Club-Konzerte lieber als riesige Festivals.“
- „Das Genre ist nicht ganz meins, aber ich verstehe, warum viele es feiern.“

REFLEXIONSFRAGE NACH DER AKTION

Hat deine ehrliche Meinung geschadet — oder das Gespräch interessanter gemacht?

FELD-PROTOKOLL // DIREKT NACH DER AKTION AUSFÜLLEN

ANGST VORHER (1-10)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ANGST NACHHER (1-10)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

WAS WIRKLICH PASSIERT IST (1 SATZ):

DATUM / UHRZEIT: _____

ERREICHTE COURAGE-PUNKTE: _____ PTS

EXERCISE 08 // 6/10

STEP

08/10

Sprich eine attraktive Frau ohne Hintergedanken an

PSYCHOLOGISCHES ZIEL // WARUM DAS ANGST UMPROGRAMMIERT

Den Druck herausnehmen, dass jedes Gespräch sofort ein Test deines Marktwerts ist.

FELDMISSION ZUR AUSFÜHRUNG

Starte in einem passenden Kontext ein kurzes Gespräch mit einer Frau, die dir gefällt — mit der klaren Vorgabe, heute KEINE Nummer zu holen. Prüfe einfach nur, ob das Gespräch angenehm fließt.

EXAKTE WORT-FÜR-WORT SPRACHBEISPIELE

- „Hi, ich sehe, du wartest auch auf den Beginn. Warst du schon mal bei einer Veranstaltung hier?“
- „Hey, wir stehen schon seit zwei Minuten nebeneinander — da wollte ich einfach kurz Hallo sagen.“

REFLEXIONSFRAGE NACH DER AKTION

Wie viel entspannter warst du, als dein einziges Ziel ein freundliches Hallo war?

FELD-PROTOKOLL // DIREKT NACH DER AKTION AUSFÜLLEN

ANGST VORHER (1-10)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ANGST NACHHER (1-10)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

WAS WIRKLICH PASSIERT IST (1 SATZ):

DATUM / UHRZEIT: _____

ERREICHTE COURAGE-PUNKTE: _____ PTS

EXERCISE 09 // 6/10

STEP

09/10

Trainiere deine Rejection Armor laut

PSYCHOLOGISCHES ZIEL // WARUM DAS ANGST UMPROGRAMMIERT

Einen Korb sauber von deinem eigenen Selbstwert trennen.

FELDMISSION ZUR AUSFÜHRUNG

Sprich diese drei souveränen Antworten auf Ablehnung laut und mit ruhiger Stimme aus.

EXAKTE WORT-FÜR-WORT SPRACHBEISPIELE

- Bei „Ich habe einen Freund“: „Verstehe — Glückspilz! Dir noch einen schönen Tag.“
- Bei „Ich habe gerade keine Zeit“: „Alles klar, kein Problem. Mach's gut!“
- Bei einer Absage zum Kaffee: „Völlig in Ordnung, danke für deine Ehrlichkeit. Schönen Tag dir!“

REFLEXIONSFRAGE NACH DER AKTION

Welche objektiven Beweise hast du dafür, dass ein „Nein“ einer Fremden deinen Wert als Mensch bestimmt?

FELD-PROTOKOLL // DIREKT NACH DER AKTION AUSFÜLLEN

ANGST VORHER (1-10)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ANGST NACHHER (1-10)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

WAS WIRKLICH PASSIERT IST (1 SATZ):

DATUM / UHRZEIT: _____

ERREICHTE COURAGE-PUNKTE: _____ PTS

EXERCISE 10 // 7/10

STEP

10/10

Mach den kompletten ersten Schritt & schlage ein Treffen vor

PSYCHOLOGISCHES ZIEL // WARUM DAS ANGST UMPROGRAMMIERT

Initiative, Gespräch und klares Interesse in einer echten Situation verbinden.

FELDMISSION ZUR AUSFÜHRUNG

Initiiere ein Gespräch in einem passenden Rahmen. Wenn du merkst, dass beiderseitiges Interesse da ist, schlage entspannt einen Kaffee vor.

EXAKTE WORT-FÜR-WORT SPRACHBEISPIELE

- „Ich muss gleich weiter, aber ich unterhalte mich echt gut mit dir. Hast du Lust, das diese Woche bei einem Kaffee fortzusetzen?“

REFLEXIONSFRAGE NACH DER AKTION

Was hast du heute trotz Unsicherheit getan — und wie schnell ließ die Anspannung danach nach?

FELD-PROTOKOLL // DIREKT NACH DER AKTION AUSFÜLLEN

ANGST VORHER (1-10)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ANGST NACHHER (1-10)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

WAS WIRKLICH PASSIERT IST (1 SATZ):

DATUM / UHRZEIT: _____

ERREICHTE COURAGE-PUNKTE: _____ PTS

SPRINT // 07 TAGE

Dein 7-Tage-Starter-Plan

Mach nicht alle 10 Übungen an einem Tag. Nutze diesen 7-Tage-Rhythmus:

TAG	ZUGEWIESENE FELDAUFGABE	ERLEDIGT
Tag 01	Übung 01 — Bewusster Blickkontakt (3 Personen)	[]
Tag 02	Übung 02 — Eine einfache Sachfrage stellen	[]
Tag 03	Übung 03 — Kurzes Gespräch über das Minimum hinaus	[]
Tag 04	Übung 04 — Einen eigenen Satz einbringen	[]
Tag 05	Übung 05 (3-Sekunden-Fenster) ODER Übung 06 (Stille aushalten)	[]
Tag 06	Übung 07 (Echte Meinung) ODER Übung 08 (Frau ohne Druck ansprechen)	[]
Tag 07	Übung 09 (Rejection Armor) + Übung 10 (Kompletter erster Schritt)	[]

NÄCHSTE STUFE // VOLLES 30-TAGE-SYSTEM

Bereit für das komplette 30-Tage-Programm?

Dieser 7-Tage-Starter bricht das erste Eis. Das 50-seitige THE FIRST WORKBOOK liefert dir das gesamte System:

- Alle 30 Tageskarten mit Leicht / Standard / Schwer-Varianten
- Komplettes First Words Playbook (Café, Gym, Event, Straße, Dating-Apps)
- Rejection Armor: 5 Antworten auf Körbe + 2-Minuten-SOS-Reset-Protokoll
- First Impression: Pragmatische 80/20 Lookmaxing & Präsenz-Checkliste

VOLLE 30-TAGE-WORKBOOK-AUSGABE

14,90 € · Sofort-PDF-Download

[THEFIRST.PRO/DE/WORKBOOK/](https://thefirst.pro/de/workbook/)

THE FIRST.

Bevor du dich bereit fühlst.

Fang an, „Hi“ zu sagen. 30 Tage, eine Aufgabe pro Tag.

Ein Workbook mit 30 Tageskarten und fertigen Sätzen für Café, Gym und Party.
Skripte für „Ich habe einen Freund“ und ein 90-Tage-Plan inklusive.

Hol dir das komplette The First Workbook auf thefirst.pro →

<https://thefirst.pro/de/workbook/>

ZORDON INTELLIGENCE SP. Z O.O. · KRS 0001190915 · NIP 7252358503 · REGON 542545843 ·
Łódź