

Wo Sie Frauen kennenlernen

Über 100 Orte in 6 Stufen: vom eigenen Hobby bis zum Gespräch im Alltag

Auf die Frage „Wo treffe ich Frauen?“ gibt es keine einzelne Antwort, sondern einen Weg: **Von leicht zu mutig**. Nicht jeder muss bis zur letzten Stufe. Je höher Sie kommen, desto schneller klappt es meist. Wählen Sie Orte, an denen Sie sich wohlfühlen und Ihre Stärken ausspielen. Und denken Sie daran: Orte schaffen nur Gelegenheiten. Nutzen müssen Sie sie mit Ihren Fähigkeiten. Haken Sie an, was für Sie in Frage kommt.

1

Wo es Ihnen
leichtfällt

2

Der Kontakt
ist eingebaut

3

Der Tanzkurs

4

Orte mit noch
mehr Frauen

5

Ansprechen
an leichteren
Orten

6

Ansprechen
im Alltag

1 Wo es Ihnen leichtfällt

Beginnen Sie bei Ihren Hobbys, Ihren Fähigkeiten und Gruppen, in denen Sie schon sind. Das dürfen auch Orte sein, an denen fast nur Männer sind. Wenig Frauen heißt nicht keine Frauen, und Sie üben Gespräche dort, wo Sie sich auskennen.

Sport und Bewegung

- ☐ Kletter- und Boulderhalle
- ☐ Lauftreff, Parkrun (5 km, samstags)
- ☐ Kampfsport: Judo, Karate, Kickboxen, Fechten
- ☐ Mountainbike-Gruppe, Rennrad-Treff, Fahrradclub
- ☐ Schwimm- und Triathlonverein
- ☐ Hobbyliga: Fußball, Basketball, Floorball
- ☐ Tischtennis, Badminton, Squash
- ☐ Skitouren, Alpenverein-Sektion
- ☐ Segeln, Rudern, Kanu, Stand-up-Paddling
- ☐ Bogenschießen, Golf-Schnupperkurs
- ☐ Bowling, Billard, Darts

Technik und Spiele

- ☐ Brettspiel-Café, Spieleabend
- ☐ Rollenspiel- und Tabletop-Runde
- ☐ Schachverein, Schach im Café
- ☐ E-Sport-Verein, Retro-Gaming-Treff
- ☐ Hackerspace, Makerspace, FabLab
- ☐ Repair-Café
- ☐ Programmier-Treffen, Hackathons
- ☐ Modellbau, Drohnen-Club
- ☐ Astronomie-Verein, Sternwarte-Abende
- ☐ Anime-Treffen, Comic-Con
- ☐ Escape-Room-Gruppe

Draußen und im Team

- ☐ Fotoclub, Fotowalks
- ☐ Oldtimer- und Motorrad-Stammtisch
- ☐ Angelverein
- ☐ Freiwillige Feuerwehr, Bergwacht, Rotes Kreuz, Wasserrettung

Ihr Umfeld

- ☐ Vereine, in denen Sie schon sind
- ☐ Hobbys, die Sie wieder aufnehmen
- ☐ Stammtisch Ihres Fachgebiets
- ☐ Alumni-Treffen, Fachschaftsfeste
- ☐ Arbeitsplatz und Freundeskreis: kritische Übungsorte, hier ist Feingefühl wichtig

2 Der Kontakt ist eingebaut

Hier gibt der Ablauf den Kontakt vor: Sie kochen zusammen, üben zu zweit oder arbeiten im Team. Sie müssen niemanden ansprechen. Die Struktur schafft den Kontakt, nicht der Mut.

Kurse mit Partnerübungen

- ☐ Kochkurs an der Volkshochschule, Single-Kochkurs
- ☐ Back-, Sushi-, Pasta-Kurs
- ☐ Sprachkurs, Sprachcafé mit Tischwechsel, Tandem-Treffen
- ☐ Improtheater, Schauspielkurs, Laientheater
- ☐ Rhetorik- und Kommunikationskurs
- ☐ Erste-Hilfe-Kurs
- ☐ Massagekurs für Laien
- ☐ Barista-, Cocktail-, Weinkurs
- ☐ Töpfern, Nähen, Schmuck (Werkbank teilen)
- ☐ Kreatives Schreiben

Gemeinsam etwas tun

- ☐ Tafel, Tierheim, Lernpatenschaften
- ☐ Festival-, Stadtlauf- und Event-Helfer
- ☐ Kulturverein, Programm kino-Team
- ☐ Gemeinschaftsgarten, Baumpflanz- und Aufräumaktionen
- ☐ Arbeitsgruppen in Weiterbildungen
- ☐ Bürgerinitiative, Partei-Ortsgruppe

Gruppen mit festem Programm

- ☐ Chor, Laienorchester, Big Band
- ☐ Pub-Quiz, Krimidinner, Rätselrallye
- ☐ Wandergruppe mit Hüttenübernachtung
- ☐ Gruppenreise, Sprachreise
- ☐ Stammtisch „Neu in der Stadt“, Meetup-Gruppen
- ☐ Running-Dinner (jeder Gang mit anderen Leuten)
- ☐ Volleyball, Badminton-Doppel, Beachvolleyball

3 Der Tanzkurs

Die einzige klischeehafte Empfehlung, aber eine sehr klare: Zum Üben ist der Tanzkurs mit riesigem Abstand die beste Gelegenheit. Partnerwechsel und Körperkontakt sind eingebaut. Gehen Sie auch hin, wenn die Frauen älter sind oder der Musikstil nicht perfekt passt.

Kurse und Abende

- ☐ Paartanz-Grundkurs: Discofox, Standard/Latein, Salsa, Bachata
- ☐ Lindy Hop, Swing, Tango Argentino, West Coast Swing

- ☐ Singlekurse, Kurse ohne eigene Partnerin
- ☐ Übungsabende und Tanzpartys der Tanzschule
- ☐ Salsa- und Swing-Abende, Milongas
- ☐ Tanzworkshops und -festivals am Wochenende
- ☐ Ballsaison
- ☐ Line Dance, Volkstanz (leichter Einstieg)

4 Orte mit noch mehr Frauen

Rechnerisch ideal, aber es kann unangenehm werden, wenn offensichtlich ist, dass Sie nur wegen der Frauen da sind. Gehen Sie nur hin, wenn Sie das Thema wirklich interessiert, machen Sie ernsthaft mit und halten Sie sich an die Konventionen.

- ☐ Yoga, Pilates, Zumba, Barre
- ☐ Aquafitness, Spinning
- ☐ Abendvorlesungen, Ringvorlesungen, Vorträge
- ☐ Buchclub, Lesekreis, Lesungen
- ☐ Malkurs, Aquarell, Handlettering
- ☐ Floristik, Nähcafé
- ☐ Tee-, Kräuter- und Fermentier-Workshop
- ☐ Achtsamkeits- und Meditationskurs
- ☐ Gesundheitskurse an der Volkshochschule
- ☐ Museums- und Kunstführungen, Vernissagen
- ☐ Oper und Ballett
- ☐ Kleidertauschparty

5 Ansprechen an leichteren Orten

Statt noch mehr Kurse empfehle ich, früh zum eigenen Ansprechen zu wechseln. Dann wird die Zahl der Möglichkeiten viel größer. Beginnen Sie dort, wo die Nähe schon da ist.

Abends

- ☐ Bars, Weinbars, Ihr Stammlokal
- ☐ Clubs, Ü30- und Ü40-Partys, After-Work-Partys
- ☐ Revival-Partys der 80er, 90er und 2000er: das Publikum ist mitgealtert
- ☐ Konzerte, Coverbands, Comedy-Abende
- ☐ Stadtfeste, Weinfeste, Weihnachtsmärkte, Fasching
- ☐ Open-Air-Kino, Rooftop-Bars, Sommerfeste

Tagsüber

- ☐ Schlange an der Kinokasse, im Café, an der Eisdiele
- ☐ Warteschlange bei Museen und Ausstellungen
- ☐ Vorträge, Lesungen, Podiumsdiskussionen
- ☐ Messen: Ferien-, Gesundheits-, Buchmesse
- ☐ Wochenmarkt, Flohmarkt

- ☐ Stadt-, Museums-, Brauereiführung
- ☐ Seilbahn, Sessellift, Zugabteil, Fähre
- ☐ Café mit Gemeinschaftstischen, Coworking

6 Ansprechen im Alltag

Die Steigerung, die alles davor schlägt, aber auch die größte Herausforderung: direkt auf eine Frau zugehen, ohne Vorwand, mit einem ehrlichen Kompliment beginnen und ins Gespräch kommen. Riesige Auswahl, sehr flexibel, und Sie treffen Frauen, die nie zu Veranstaltungen gehen. Ein klares Nein heißt sofort Schluss.

- | | |
|---|---|
| ☐ Fußgängerzone, Einkaufsstraße | ☐ Buchhandlung, Bibliothek |
| ☐ Supermarkt, Bioladen, Drogerie | ☐ Einkaufszentrum, Kaufhaus |
| ☐ Ampel, Bushaltestelle, Straßenbahn | ☐ Wanderweg, Aussichtspunkt, Berghütte |
| ☐ Bahnhof, Bahnsteig | ☐ Café-Terrasse |
| ☐ Park, See- und Flussufer | ☐ Uni-Campus, Mensa |
| ☐ Schwimmbad, Liegewiese | ☐ Städtereisen und Urlaub |

Ihr Wochen-Mix: ein Kurs oder Verein, ein Stammlokal, eine Abendveranstaltung, eine Runde tagsüber und einmal im Monat etwas Neues. Ziele sind erst einmal Gespräche, nicht Telefonnummern.

Woran liegt es bei Ihnen? Der kostenlose Online-Test für Männer ohne Beziehungserfahrung zeigt es Ihnen: dr-armin-kaser.com/lp-online-test-absoluter-beginner/