

DIE MÄNNER-

Checkliste

Ein herzliches Hallo!

Ich freue mich, dass du diese Männer-Checkliste erhalten hast. Mit dieser Liste wirst du mehr Klarheit darüber gewinnen, auf welche innerlichen und äußerlichen Kriterien du bei einem Mann Wert legst. Manche Punkte mögen banal erscheinen- doch meine Erfahrung hat gezeigt, dass nach wenigen Monaten Beziehung selbst aus Kleinigkeiten ein großer Streitpunkt werden kann - bis hin zur Trennung. Dir wird das jetzt nicht mehr passieren, denn du bist schon vorher schlauer und weißt, worauf du achten darfst!

Diese Checkliste habe ich über die Zeit immer weiterentwickelt. Sie hat mir sehr gut geholfen zu reflektieren, was für einen Partner ich suche - und meine Kriterien bei der Partnerwahl stets im Blick zu haben. Ich hoffe, dass sie dasselbe für dich erfüllt!

Es ist ganz einfach:

Du vergibst bei jeder Frage eine Punktzahl zwischen 1 (niedrig/nein) und 5 (hoch/ja).

1 2 3 4 5
■ ■ X ■ ■

Am einfachsten funktioniert es an einem PC.
Viel Spaß beim Ausfüllen!

Herzlichst,

Vanessa Gericke

DIE MÄNNER -

Checkliste

Anhand dieser Kriterien findest du heraus, worauf du bei einem Mann Wert legst. Vergebe deine Punkte auf einer Skala von 1 (niedrig/nein) bis 5 (hoch/ja).

Äußerlichkeiten

	1	2	3	4	5
Sollte er größer sein als du?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Legst du Wert auf eine spezielle Haarfarbe?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sollte er eine bestimmte Augenfarbe haben?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind gepflegte Augenbrauen ein Muss?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wie ausgeprägt darf sein Bart sein?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist dir die Größe und Form der Nase wichtig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Legst du Wert auf schöne, anliegende Ohren?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sollte er einen trainierten Körper haben?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind dir große Hände und Füße wichtig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hat er eine gepflegte Haut, die auch gut riecht?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dürfen die Haare länger sein, circa kinnlang?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Legst du Wert auf volles Haar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wie voll sollten seine Lippen sein?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stören dich Sommersprossen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Magst du markante Gesichtszüge?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wie wichtig sind dir strahlende Zähne?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kann er eine Brille tragen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hat ein besonderes Körperteil eine gute Größe?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind Muttermale, Narben, sonstige Makel ok?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wie stehst du zu Tattoos oder Piercings?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Lifestyle

1 2 3 4 5

Sollte er Wert auf Sport legen?

Ist er Vegetarier oder Veganer?

Ist er ein Solariumgänger?

Ist er gefühlt oder tatsächlich älter als du?

Ist er ein unternehmungslustiger Mensch?

Raucht er?

Magst du einen Mann mit großer Reiselust?

Wie ausgeprägt ist sein Ordnungssinn?

Ist er eine Haushaltsfee?

Wie ist sein Gesundheitsbewusstsein?

Ist er Langschläfer?

Sollte er ein Gute-Laune-Mensch sein?

Ist er ein Kaffeeliebhaber?

Stehst du auf gelassene, gemütliche Typen?

Ist er politisch engagiert?

Hat er eine bestimmten Glauben?

Ist er spirituell oder esoterisch?

Welchen Stellenwert hat Kultur für ihn?

Teilt er deinen Musikgeschmack?

Lebt er traditionsbewusst?

Ist er ein Fan von gutem Essen?

Kocht (oder backt) er gerne?

Trinkt er Alkohol?

Hat er einen speziellen Kleidungsstil?

Ist er stark gesellschaftlich orientiert?

Wie bedacht ist er auf Wohlstand?

Karriere und Finanzen

1 2 3 4 5

Geht er in seinem Beruf auf?

Arbeitet er mehr als 9 Stunden täglich?

Wie wichtig ist dir sein Verdienst?

Trägt er viel Verantwortung im Job?

Rettet er Menschenleben?

Ist er ein selbstständiger Unternehmer?

Wie Orts- und Zeitunabhängig ist sein Job?

Lebt er Kreativität im Beruf aus?

Wie wichtig ist ihm finanzielle Sicherheit?

Wie hoch ist sein Bildungsgrad?

Strebt er eine höhere Position an?

Wie viel Aufmerksamkeit fordert sein Beruf?

Arbeitet er am Wochenende?

Sind regelmäßige Dienstreisen ok?

Arbeitet er im Schichtdienst?

Ist sein Beruf gesellschaftlich hoch angesehen?

Profitierst du von seinen beruflichen Benefits?

Ist er beruflich angekommen?

Stellt seine Arbeit ihn vor Herausforderungen?

Ist er in einer Führungsposition?

Ist eine Urlaubsplanung gut möglich?

Bietet ihm sein Job viel Flexibilität?

Soziales, Beziehungen, Familie

1 2 3 4 5

Welchen Stellenwert hat Familie für ihn?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hatte er bereits eine erfolgreiche Beziehung?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hat er Angst verletzt / enttäuscht zu werden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Legt er Wert auf Treue?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
War er bereits verheiratet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hat er bereits Kinder?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hat er einen Kinderwunsch?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist er eifersüchtig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hat er regelmäßig Kontakt zu seiner Familie?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sollte er dich binnen 2 Jahre heiraten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wie pflegt er seine Freundschaften?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hat er ein gutes Verhältnis zu seinen Eltern?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hatte er eine glückliche Kindheit?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist er ehrenamtlich oder sozial engagiert?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wie ist seine Loyalität?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hat er ein sicheres, soziales Umfeld?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist er gesellschaftlich angesehen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Knüpft er regelmäßig neue Kontakte?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wie offen ist er gegenüber anderen Gesellschaftsschichten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wie tolerant ist er?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hobbys, Freizeitgestaltung

1 2 3 4 5

Ist er ein Fußballfanatiker und schaut alle Spiele?

Übt einen Mannschaftssport aus?

Praktiziert Yoga und Achtsamkeit?

Meditiert jeden Tag?

Trinkt regelmäßig ein Gläschen mit Freunden?

Macht 1x/Jahr einen Männer-Urlaub?

Geht regelmäßig ins Fitnessstudio?

Läuft gerne draußen?

Liebt ausgedehnte Fahrradtouren?

Zockt regelmäßig am PC/Playstation?

Mag gerne Kochabende?

Ist ein Hobby-Musiker?

Lebt seine kreative Ader in Hobbys aus?

Ist ein Naturliebhaber?

Hat ein Haustier und/oder ist er tierlieb?

Ist ein introvertierter Mensch?

Hat eine Idee für jedes Wochenende?

Liebt es Musik zu hören?

Schaut jeden Tag TV?

Ist ein perfekter Shopping-Buddy?

Liebt Kuseln und Nähe?

Werte,Eigenschaften,Kompetenzen

1 2 3 4 5

Liebevoll und zärtlich?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Romantiker?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Treue Seele?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Verbindlich und zuverlässig?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Ist er dir gegenüber respektvoll und wertschätzend?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Ist gesprächig und gesellig?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Ist männlich und beschützerisch?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Legt Wert auf Ehrlichkeit?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Ist verständnisvoll und mitfühlend?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Liebt seine Freiheit und Unabhängigkeit?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Fürsorglicher und hilfsbereit Mann?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Hat den gleichen Humor?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Hat ein feuriges Temperament?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Ist harmoniebedürftig und streitet wenig?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Ist einsichtig und nachsichtig?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Ist er ein geduldiger Mann?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Hat er die gleichen Werte wie du?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Ist er spontan?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Hat er einen heiteren Optimismus?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Ist er stressresistent?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Ist er philosophisch?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Wie ausgeglichen ist er?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Wie reflektiert ist er?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Ist er organisiert?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Wie vielseitig ist er?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Ist er offen für neues?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Super, geschafft!

Im nächsten Schritt schaust du dir alle Aspekte an, bei denen du eine "1" oder "5" angekreuzt hast.


Notiere diese Punkte im nachfolgenden Feld und schreibe sie - wenn sinnvoll - ins positive Gegenteil um, das dann auf deinen Wunschmann zutrifft.

Ein Beispiel:

"Schaut er jeden Tag TV?" Wenn du hier eine "1" vergeben hast, formulierst du diesen Aspekt so um:
Schaut sehr wenig TV.

Diese Kriterien sind mir sehr wichtig:



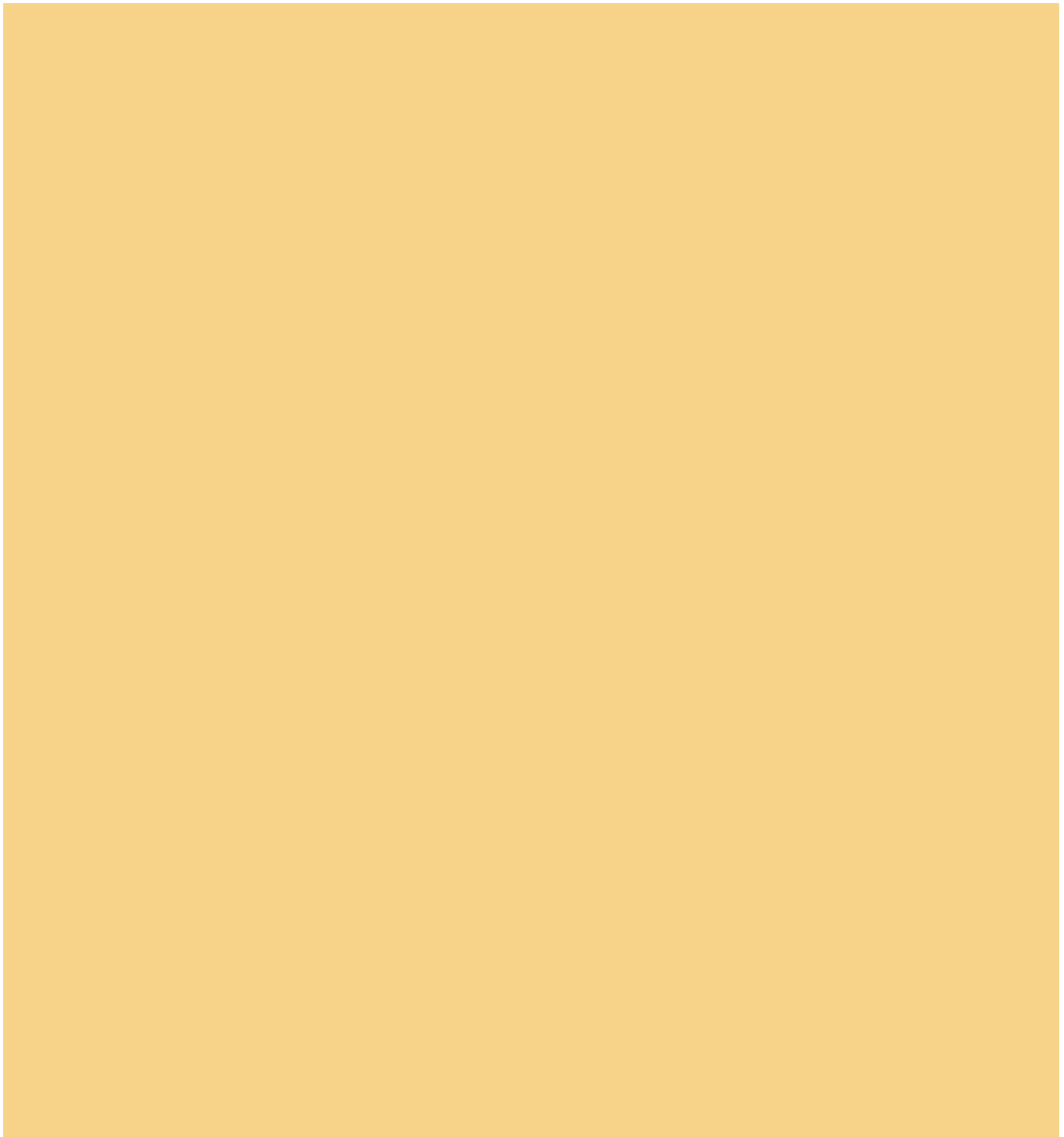


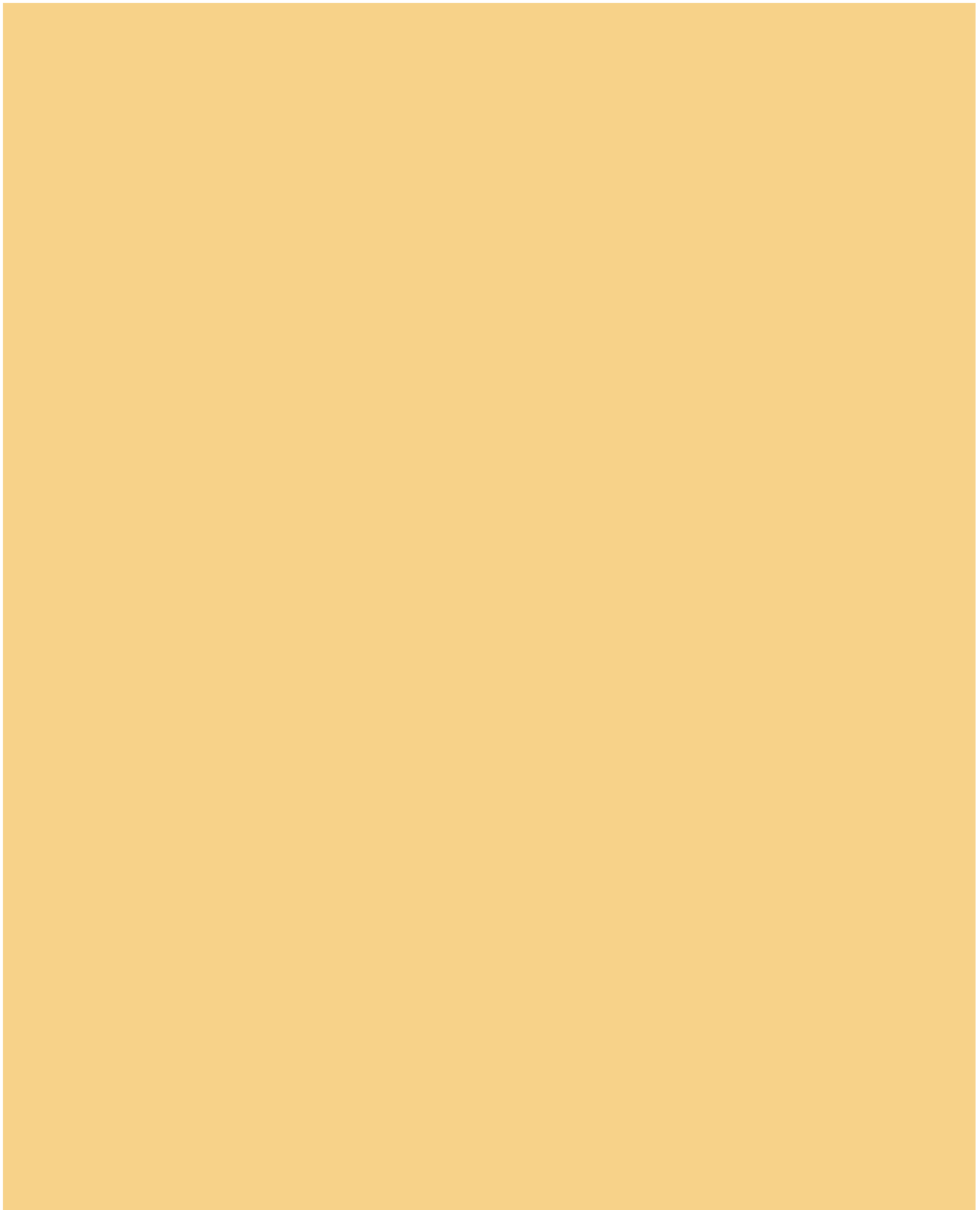
Bei diesen Kriterien gibt es für dich keine Kompromisse - und das ist auch gut so! Bei der Partnersuche solltest du also ganz besonders auf diese Dinge achten.

Du kannst es dir wahrscheinlich denken - weiter geht es mit den Kriterien, an welche du eine "2" und "4" vergeben hast.

Notiere auch diese Punkte im nachfolgenden Feld und schreibe sie - wenn nötig - ins positive Gegenteil um, das dann auf deinen Traummann zutrifft.

Diese Kriterien sind mir wichtig:

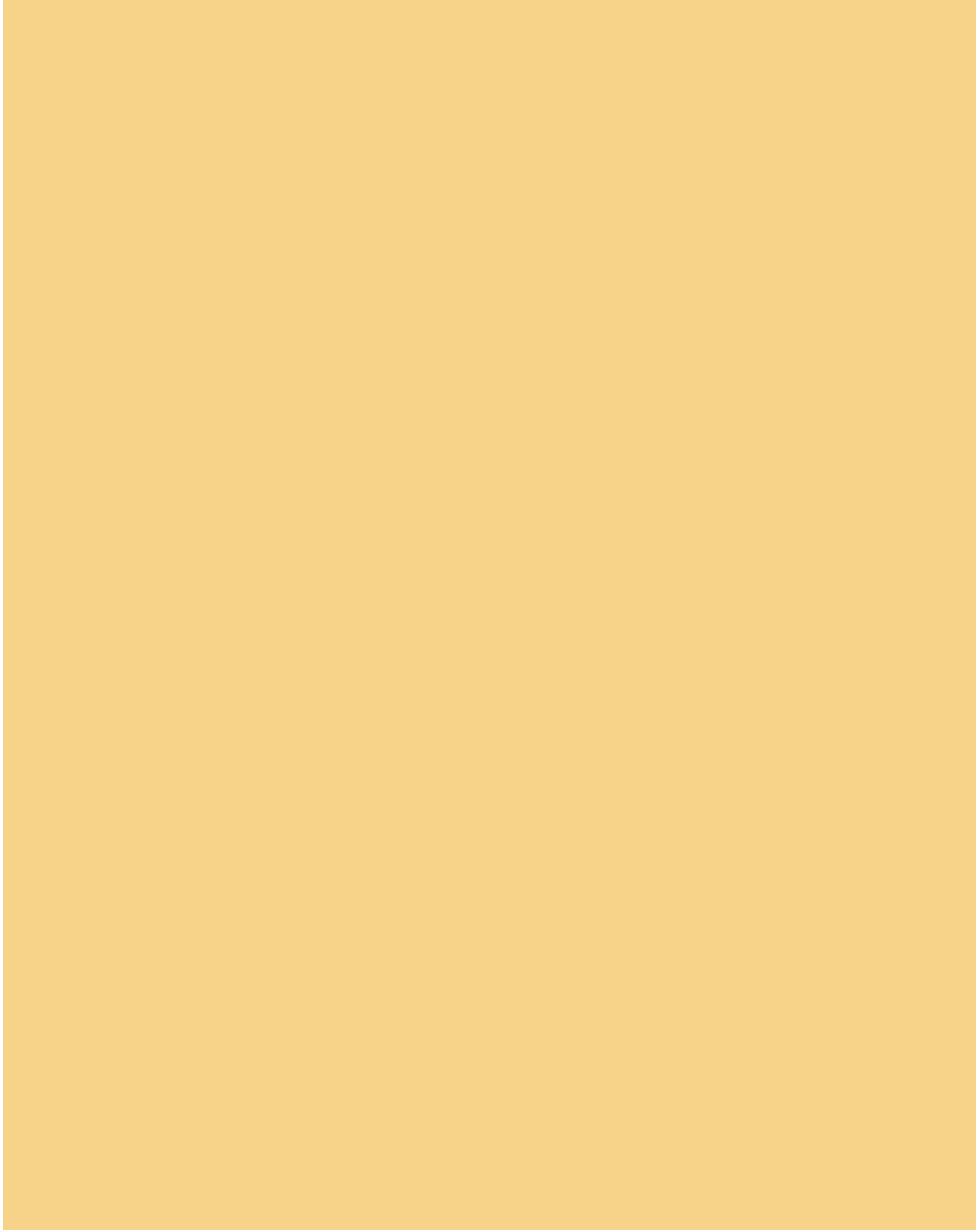




Wenn ein Mann diese Aspekte erfüllt, ist es super!
Fokussiere dich nicht zu stark darauf und gib ihm
eine Chance, auch wenn er nicht alle von diesen
Kriterien erfüllt.

Wenn du magst, darfst du zu guter Letzt die Aspekte notieren und umformulieren, welche eine "3" von dir erhalten haben. Oder springe weiter zu Seite 14.

Diese Kriterien sind mir weniger wichtig:





"Alles in einem findest du in keinem." Die "3" ist "nice to have" und du solltest lieber dort ein Auge zudrücken als bei den wirklich unverzichtbaren Punkten.

Klasse, du bist so gut wie fertig.

Jetzt wird es etwas knifflig! Du hast alle Aspekte in die Kategorien "sehr wichtig", "wichtig" und optional "weniger wichtig" eingeordnet. Zähle zunächst durch, wie viele Punkte du in der jeweiligen Kategorie aufgeschrieben hast und notiere deine Zahl.

Nun ordnest du die Kriterien innerhalb jeder Kategorie(fange bei Kategorie "(weniger) wichtig" an) nochmals in eine neue Reihenfolge, indem du sie mit einer Ziffer versiehst. Vergebe deine Plätze folgendermaßen: Fange bei den Kriterien an, die dir weniger wichtig erscheinen und arbeite dich vor bis zu den sehr wichtigen Dingen.

Beispiel:

Wenn du z.B. in der Kategorie "weniger wichtig" 25 Kriterien hast, dann kannst du die Plätze 1-25 vergeben. Der unwichtigste Aspekt bekommt Platz 25, der wichtigste Aspekt Platz 1 usw.

Let's go!

Zum Nachdenken: Welche Kriterien der Kategorie "sehr wichtig" erfüllst du bereits? Du weißt ja, Gleich und Gleich gesellt sich gerne...

Fertig damit? Weiter zur nächsten Seite.

Gratuliere! Du hast nun mehr Klarheit darüber, worauf du bei deinem zukünftigen Partner Wert legst.

Schreibe deine Top 10 jeder Kategorie auf ein weißes Blatt und hänge es an einen sichtbaren Ort, damit du diese Kriterien (vor und nach deinen Dates) immer im Blick hast.

Abschließend möchte ich dir noch einen Extra-Tipp geben:

Ich lege dir ans Herz, bei deinen Dates möglichst schnell herauszufinden, welche deiner Kriterien dieser Mann erfüllen kann. Denn: Je schneller du den Falschen aussortierst, desto schneller findest du den Richtigen.

Wie findest du heraus, ob jemand deine Kriterien erfüllt?

- ➔ Beobachte genau, denn Taten sprechen lauter als Worte. Sammle deine Eindrücke und Fakten.
- ➔ Spüre gut hin, denn die weibliche Intuition ist mächtig.
- ➔ Stelle interessante Fragen, die genau auf deine Kriterien abzielen und höre genau hin.

Alles Gute für deine strategische Partnersuche!



Deine Vanessa