

10 SCHRITTE BETT ROCKER

Deine Erfolgs-Checkliste

| SCHRITTE | TO DOs | <input checked="" type="checkbox"/> ? |
|---|--|---------------------------------------|
| SCHRITT 1 „STOPPE DIE ENTZÜNDUNG DA UNTEN“ | Erläuterungen unter Schritt 1 gelesen und verstanden. | <input type="checkbox"/> |
| | Alle Krankheiten wie Balanitis/Prostatitis/Urethritis ausgeschlossen (ggf. Arzt besucht) | <input type="checkbox"/> |
| | Meine aktuelle Durchhalte-Zeit gemessen, und sie beträgt ____ Minuten. | <input type="checkbox"/> |
| | | |
| SCHRITT 2 „PERFEKTE EREKTION“ | Erläuterungen unter Schritt 2 gelesen und verstanden. | <input type="checkbox"/> |
| | Meine Erektion ist perfekt / verbesserungsbedürftig. (Unzutreffendes durchstreichen) | <input type="checkbox"/> |
| | <i>Bessere Erektion-Tweak Nr.1: vollständiger Verzicht auf Pornos „just for fun“ (beim Üben OK)</i> | <input type="checkbox"/> |
| | <i>Bessere Erektion-Tweak Nr.2: vollständiger oder teilweiser Verzicht auf das Rauchen</i> | <input type="checkbox"/> |
| | <i>Bessere Erektion-Tweak Nr.3: für ausreichend viel Schlaf (dauerhaft) gesorgt</i> | <input type="checkbox"/> |
| | <i>Bessere Erektion-Tweak Nr.4: Stressniveau soweit möglich reduziert</i> | <input type="checkbox"/> |
| | Den abschließenden Zwischenbericht mit Vorher/ Nachher Ergebnissen an David gesendet david10stepstolastlonger@gmx.de | <input type="checkbox"/> |
| | | |
| SCHRITT 3 „5xMATRIX-TECHNIK“ | Erläuterungen und die Technik unter Schritt 3 gelesen und verstanden. | <input type="checkbox"/> |
| | Ich habe die Matrix-Technik exakt nach Anweisungen 3 Mal oder mehr ausgeführt. | <input type="checkbox"/> |
| | Meine Durchhaltezeit mit der Matrix-Technik: ____ Minuten. | <input type="checkbox"/> |
| | | |

| | | |
|---|---|--------------------------|
| SCHRITT 4 „RICHTIGE ATMUNG #1: TECHNIKEN“ | Erläuterungen und die beiden Atem-Techniken unter Schritt 4 gelesen und verstanden. | <input type="checkbox"/> |
| | Ich habe die bevorzugte Atem-Technik exakt nach Anweisungen 4 Mal oder mehr eingeübt. | <input type="checkbox"/> |
| | Meine neue Durchhaltezeit ist ____ Minuten. | <input type="checkbox"/> |
| | | |
| SCHRITT 5 „RICHTIGE ATMUNG #2: TIMING & KOMBINATION“ | Alle kritisch wichtigen Infos zum Timing der Techniken (Schritt 5) gelesen und verstanden. | <input type="checkbox"/> |
| | Ich habe mindestens 3 Mal die Matrix-Technik <i>kombiniert</i> mit der Atemtechnik angewendet. | <input type="checkbox"/> |
| | Dabei habe ich mit den beiden Techniken jedes Mal mind. 2 Minuten <i>vor</i> dem Masturbieren angefangen. | <input type="checkbox"/> |
| | Meine neue Durchhaltezeit beim Kombinieren der 5x-Matrix und Atemtechnik beträgt ____ Minuten. | <input type="checkbox"/> |
| | Den abschließenden Zwischenbericht mit Vorher/ Nachher Ergebnissen an David gesendet david10stepstolastlonger@gmx.de | <input type="checkbox"/> |
| | | |
| SCHRITT 6 „PC-MUSKEL ENTSPANNEN“ | Erläuterungen und PC-Muskel Techniken aus Schritt 6 gelesen, verstanden und ausprobiert. | <input type="checkbox"/> |
| | Ich habe es geschafft, den BC/PC-Muskel zu lokalisieren und kann ihn bewusst an- und entspannen. | <input type="checkbox"/> |
| | Ich habe angefangen, den BC-Muskel täglich zu trainieren, um ihn leichter entspannen zu können (optional, falls nötig). | <input type="checkbox"/> |
| | | |
| SCHRITT 7: DIE EFFEKTIVSTEN NO B.S. PORNOSTAR- ABLENKUNGSTECHNIKEN | Erläuterungen zu den effektivsten Ablenkungstechniken aus Schritt 7 gelesen und verstanden. | <input type="checkbox"/> |
| | Jede Ablenkungstechnik im Kopf je 1 Minute lang abgespielt und vorgestellt, wie ich sie beim Sex anwenden würde. | <input type="checkbox"/> |

| | | |
|--|--|--------------------------|
| | <p>Ich habe die neuen Ablenkungstechniken mit der bevorzugten Atemtechnik UND der 5x-Matrixtechnik zusammen mindestens 3-5 Mal kombiniert eingeübt. Zur Erinnerung die Hausaufgabe nochmal:</p> <p><i>„Nimm dir nun etwas mehr Zeit zum Üben. Beginne mit der Matrix-Technik (1 Min.), füge „Die richtige Atmung“ hinzu (3 Min.), fange an zu masturbieren und <u>nimm die Ablenkungstechniken, die du in diesem Schritt gelernt hast, hinzu.</u> Fahre dabei mit den anderen Techniken weiter fort. Wiederhole dies wie <u>beschrieben 3-5 Mal.</u>“</i></p> | <input type="checkbox"/> |
| | Den abschließenden Zwischenbericht mit Vorher/ Nachher Ergebnissen an David gesendet david10stepstolastlonger@gmx.de | <input type="checkbox"/> |
| | | |
| SCHRITT 8: BOSS IM BETT - Eliminiere deine Versagensangst und werde zum Boss im Bett! | Erläuterungen zu den BOSS IM BETT Prinzipien aus Schritt 8 gelesen und verstanden. | <input type="checkbox"/> |
| | Ich habe die Hausaufgabe zu Schritt 8 gemacht | <input type="checkbox"/> |
| | Den abschließenden Zwischenbericht mit Vorher/ Nachher Ergebnissen an David gesendet david10stepstolastlonger@gmx.de | <input type="checkbox"/> |
| | Ich bin der geilste Motherfucker und verfolge meinen Genuss | <input type="checkbox"/> |
| | | |
| SCHRITT 9 „KONTROLLZONE, EJAKULATIONSHÄUFIGKEIT UND SEX AN WOCHENENDEN“ | Erläuterungen und Infos zur Kontrollzone, Ejakulations-häufigkeit und Sex an Wochenenden aus Schritt 9 gelesen und verstanden. | <input type="checkbox"/> |
| | Ich habe 1-2 Sexwochenenden wie in Kapitel 9 beschrieben simuliert und herausgefunden, wie oft ich ejakulieren muss, um in die ‚Kontrollzone‘ zu gelangen: ca. ____ Mal. | <input type="checkbox"/> |

| | | |
|--|--|--------------------------|
| | <p>Ich habe auch meine minimale Ejakulationshäufigkeit herausgefunden, die ich einhalten muss, um in meiner Kontrollzone zu bleiben: ____ Mal.</p> <p><i>(Ejakulationshäufigkeit von 2 bedeutet, dass du z.B. 2 x täglich kommen musst, um in der Kontrollzone zu bleiben)</i></p> | <input type="checkbox"/> |
| | <p>Den abschließenden Zwischenbericht mit Vorher/ Nachher Ergebnissen an David gesendet david10stepstolastlonger@gmx.de</p> | <input type="checkbox"/> |
| | | |
| SCHRITT 10 „ACTION - DEIN ERFOLGSMONAT“ | <p>Kapitel 10 ist gelesen und ich habe verstanden, dass ich nun alle Techniken und Methoden so oft wie möglich innerhalb der nächsten 1-2 Monate einüben muss, um diese automatisch anwenden zu können, ohne an sie viel denken zu müssen. (Unbewusste Fähigkeit)</p> | <input type="checkbox"/> |
| | <p>Ich habe mich entschieden, ob ich zum Masturbieren eine Fleshlight brauche oder ohne sie üben werde und gegebenenfalls eine bestellt.</p> | <input type="checkbox"/> |
| | <p>Ich habe die Sex-Wochenenden genau nach Beschreibung aus Kapitel 10 mindestens 10 Mal simuliert (oder wenn möglich mit Partnerin durchgeführt)</p> | <input type="checkbox"/> |
| | <p>Meine neue Durchhaltezeit ist ____ Minuten.</p> | <input type="checkbox"/> |
| | <p>Den abschließenden Zwischenbericht mit Vorher/ Nachher Ergebnissen an David gesendet david10stepstolastlonger@gmx.de</p> | <input type="checkbox"/> |