

DR. ALEX SCHILLER



So bekommst du,  
**WAS** und **WEN**  
du willst

**mvg**verlag 

© des Titels »Schlaf nie mehr allein« (978-3-86882-700-2)  
2016 by mvg Verlag, Münchner-Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

# **WILLKOMMEN BEI SNMA**

© des Titels »Schlaf nie mehr allein« (978-3-86882-700-2)  
2016 by mvg Verlag, Münchner-Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

© des Titels »Schlaf nie mehr allein« (978-3-86882-700-2)  
2016 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

**DU HAST SNMA** genau zum richtigen Zeitpunkt deines Lebens in die Hand bekommen und solltest mit deiner Arbeit sofort beginnen.

---

Schon morgen könnten deine Geschlechtsorgane schlaff und runzlig sein.

Verbringe die besten Jahren deines Lebens nicht als furchtsames graues Mäuschen. Höchste Zeit, dass du deine Hemmungen besiegst, dein Leben in die Hand nimmst und aus dir die Ausnahmeerscheinung machst, die du immer schon sein solltest.

Ich will dir helfen.

Ich will dir helfen, dich besser zu fühlen als du dich je im Leben gefühlt hast. Ich will dir helfen, die Schönheit und die Stärke, die in dir stecken, ans Licht zu bringen, sodass du nie wieder einsam, hungrig oder unbefriedigt bist.

Oft fragt man mich: »Dr. Alex, wie finde ich den Einen? (Oder die Eine?) Wie finde ich den einen Menschen, der mein Leben vollkommen macht?«

Meine Antwort auf diese Frage ist immer dieselbe:

**Um den Einen zu finden,  
musst du die Eine werden.**

**Um die Eine zu finden,  
musst du der Eine werden.**

**WENN DU ERST EINMAL** die/der Eine bist, musst du dir nie mehr etwas wünschen, denn du bekommst alles auch so. Wenn du der Eine bist (oder die Eine), musst du nie wieder hinter Sex, Romanzen, Liebe her sein – denn dann sind alle hinter DIR her.

Wenn du der Eine oder auch die Eine bist, schläfst du niemals allein.

Es sei denn, du willst es.

Du musst nicht mit allen schlafen.

Aber alle wollen mit dir schlafen.

Und wenn alle mit dir schlafen wollen, dann kannst du alles haben, was du willst.

Die SNMA-Philosophie besteht aus den neun SNMA-Maximen, und wenn du die befolgst, dann garantiere ich dir, dass aus dir die Eine/der Eine wird, die bzw. den alle wollen. Tu was ich dir sage, zaudere nicht, erwarte nichts, und der Erfolg ist garantiert.

Fangen wir an.

# MACH DICH BEREIT

© des Titels »Schlaf nie mehr allein« (978-3-86882-700-2)  
2016 by mvg Verlag, Münchner-Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

© des Titels »Schlaf nie mehr allein« (978-3-86882-700-2)  
2016 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

**ICH NEHME DICH JETZT AUF** eine unglaubliche Reise mit.

Du wirst neue Erfahrungen machen, du wirst exotische Orte besuchen, du lernst wunderbare Menschen kennen, und diese Menschen wollen mit dir schlafen.

Wenn es dir schwerfällt, das zu glauben, dann bist du einfach nur wie alle anderen. Und weil du bist wie alle anderen, will praktisch niemand mit dir schlafen.



**SNMA-Lehrsatz**

---

***Leute wollen nur mit Leuten schlafen,  
die besser sind als sie.***



Die gute Nachricht:

98 % der Weltbevölkerung sind Mittelmaß.

Weißt du, was das bedeutet?

**Mittelmaß** [mitl. „ma:s]

von nur durchschnittlicher oder begrenzter Qualität; weder schlecht noch gut; knapp ausreichend

Das bist du.

Ja, du.

Du bist knapp ausreichend.

Du weckst bei den Menschen in deiner Umgebung keine starken Gefühle oder leidenschaftlichen Reaktionen.

Aber keine Angst. Die meisten Menschen sind Mittelmaß. Und die meisten von diesen mittelmäßigen Menschen haben keine Ahnung, dass sie Mittelmaß sind.

Hast du gewusst, dass du Mittelmaß bist, bevor ich es dir gesagt habe?

Nichts zu danken.

Indem du gezielt an deiner Aufwertung arbeitest, während die Masse der Mittelprächtigen vollkommen unverändert bleibt, wirst du automatisch besser als die meisten anderen, und das bedeutet, dass die meisten anderen mit dir schlafen wollen.

Von jetzt an werden wir uns darauf konzentrieren, dich über die Masse der Mittelprächtigen hinauszuhoben. Wir machen aus dir eine **AUSNAHMEERSCHEINUNG**. Weißt du, was das Wort »Ausnahme« bedeutet?

**Ausnahme** [aʊs, na:mə]

weit über dem Durchschnitt; ungewöhnlich; einzigartig; anders als die anderen

In diesem Buch findest du eine Reihe von SNMA-Challenges, die du bestehen musst, bevor du zur nächsten SNMA-Maxime vorrücken darfst. Wenn du alle Tests ohne Schummeln bestehst und dich dabei immer an die neun SNMA-Maximen hältst, dann wirst du die Ausnahmeerscheinung, mit der alle schlafen wollen.

Du wirst die Eine.<sup>1</sup>

Wenn nicht, dann nicht.

Ich selbst absolviere sämtliche SNMA-Challenges mehrmals im Jahr und stelle meine neuesten Ergebnisse regelmäßig auf NeverSleepAlone.com ein. Als Soziosexualwissenschaftlerin interessiert mich die Frage, welche Auswirkungen veränderte Variablen auf die SNMA-Challenges haben. Manchmal verändere ich meine Frisur,

---

1 Bzw. der Eine.

manchmal stelle ich mich taub und manchmal verkleide ich mich als Mann und verführe eine ältere Frau oder ein junges schwules Brüderpaar.

Auch du solltest experimentieren.

Meine Ergebnisse bei den SNMA-Challenges kannst du auf [NeverSleepAlone.com](http://NeverSleepAlone.com) nachlesen – ich kann es gar nicht abwarten, deine dort zu sehen.

Wenn du die Challenges nicht erfüllst, dann setzt du die neun SNMA-Maximen nicht vollständig um und kannst deine Verwandlung nicht vollenden.

Wenn dir das SNMA-Programm zu schwierig scheint, kannst du immer noch in ein Entwicklungsland gehen und armen Leuten sauberes Wasser bringen, und dafür schlafen sie dann mit dir. Aber so lange du hier in diesem schönen hochentwickelten Land lebst, will ich, dass du deinen Hintern bewegst und zeigst, was in dir steckt.



**Erste SNMA-Maxime**

**SNMA = SNMA**

**Schlaf nie mehr allein = Sag nie mehr Aber**

© des Titels »Schlaf nie mehr allein« (978-3-86882-700-2)  
2016 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

© des Titels »Schlaf nie mehr allein« (978-3-86882-700-2)  
2016 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

**WENN DU NIE MEHR** allein schlafen willst (SNMA), dann  
musst du dich an das Prinzip des Sag nie mehr Aber halten (SNMA).  
Das bedeutet:

**Du musst OFFEN sein für jede neue Erfahrung.**

**UND**

**Du darfst KEINE ERWARTUNGEN haben,  
egal bei welcher Erfahrung.**

So einfach ist das.

Wenn du diese eine Lektion wirklich lernst, dann wirst du besser als die meisten anderen, und das heißt, dass die meisten anderen mit dir schlafen wollen.

Die meisten Menschen sind nicht offen für neue Erfahrungen. Die meisten würden niemals ganz allein Urlaub in Brasilien machen. Die meisten haben nicht den Mut, sich mit ihrem alten Klassenlehrer auf einen Drink um Mitternacht zu treffen. Die meisten sind Feiglinge, die Nein sagen, wenn der Aushilfskellner sie zu einer Discoparty einlädt. Die meisten sagen Nein, wenn die Freundin ihrer Mutter ihnen einen Blowjob anbietet.

Du sagst: »Ich doch nicht! Ich sage immer nur Ja.«

Du lügst.

Du sagst viel häufiger Nein als du Ja sagst. Und da du nur so wenige neue Erfahrungen machst, gehst du an jede neue Erfahrung mit vollkommen überzogenen Erwartungen heran.

Bei den wenigen Gelegenheiten, bei denen du tatsächlich einmal für eine neue Erfahrung offen bist, hast du, wie die meisten Menschen, bestimmte Erwartungen. Du erwartest, dass jemand, den du zum Essen einlädst, »sich erkenntlich zeigt«. Du erwartest, dass der, dem du gestern Abend einen geblasen hast, dich anruft. Du erwartest, dass du die Liebe deines Lebens findest.

Und wenn deine albernen Erwartungen sich nicht erfüllen, dann glaubst du, du hättest versagt. Dieses Gefühl des Versagens hindert dich daran, Ausschau nach neuen Erfahrungen zu halten, und dieser dauernde Mangel an neuen Erfahrungen führt zu immer überzogenen Erwartungen.

Aus diesem Teufelskreis musst du dich befreien.



## **SNMA-Lehrsatz**

---

***Ein Mangel an Erfahrungen führt zu  
einem Überschuss an Erwartungen.***

Erwartungen sind Gift. Sie erzeugen Angst, sie machen dich unattraktiv, es ist damit so gut wie unmöglich, einen WTO zu bekommen oder ihn einem anderen zu verschaffen.

## Wahnsinnig Toller Orgasmus

Willst du wahnsinnig tolle Orgasmen?

Dann musst du lernen, keine Erwartungen zu haben.

Bei meinen Seminaren gibt es immer jemanden, der nach der Sitzung zu mir kommt und fragt: »Wie soll ich denn keine Erwartungen haben? Das ist unmöglich!«

Zu so einem Kerl sage ich:<sup>2</sup> »Zieh dein Hemd aus.«

Er gehorcht.

Ich frage als nächstes: »Und was erwartest du jetzt?«

Er antwortet: »Das weiß ich wirklich nicht.«

Ich drücke ihm einen Hundertdollarschein in die Hand und frage: »Und was erwartest du jetzt?«

Schon ganz aufgeregt antwortet er: »Ich weiß es wirklich nicht.«

Ich sage: »Zieh deine Hose aus.«

---

2 Das gilt sinngemäß natürlich auch für so eine Tussi.



Er zögert.

Ich hole ein Bündel Hundertdollarscheine aus der Tasche und zähle sie.

Sofort zieht er seine Hose aus.

Inzwischen ist er von Zuschauern umringt.

Ich frage noch einmal: »Was erwartest du jetzt?«

Er antwortet, völlig aus dem Häuschen: »Ich weiß es wirklich nicht.«

Dann frage ich: »Du hast keine Erwartungen?«

Und der Kerl, inzwischen fast nackt und überglücklich, antwortet: »Ich habe keine Erwartungen!«

Daraufhin reiße ich ihm den Hundertdollarschein aus der Hand, schütte ihm ein Glas Wasser ins Gesicht, mache auf dem Absatz kehrt und gehe davon, mit all meinem Geld und all seinen Kleidern. Mein Leibwächter packt ihn unsanft am Arm und führt ihn ab, und alle im Raum sehen zu.

Manchmal wehrt sich der Betreffende, manchmal weint er, manchmal brüllt er »Du beschauerte Schlampe!«

Mein Leibwächter bringt ihn zu einer Limousine draußen, schubst ihn allein auf den Rücksitz und schlägt die Tür zu. Auf dem Sitz liegen die Kleidungsstücke und tausend Dollar in bar.

Nach einer halben Minute steige ich dazu, auch auf den Rücksitz, und frage: »Was erwartest du jetzt?«