

VON DER COUCH ZUM ERSTEN KUSS IN 5 SCHRITTEN

Der cleverdaten Ratgeber

Vorwort

Du kannst dieses E-Book sorgenlos mit deinen Freunden teilen. Ich würde mich sogar sehr freuen, wenn du das tun würdest. Vielen Dank!

Dein Niels



INHALT

Für wissbegierige und sonstige Menschen

1. Wie du dein Online-Dating optimierst

- Wie du durch bessere Profilfotos zu mehr Matches gelangst
- Dating-Hack #1
- Wie du dich von deiner besten Seite präsentierst
- Dating-Hack #2
- Wie du durch kluge Fragestellung mehr Antworten erhältst
- Dating-Hack #3
- Dating-Hack #4

2. Wie du das erste Date planst

- Warum du deine Erwartungen verringern solltest
- Ein besonderer Ort für das erste Date
- Dating-Hack #5

3. Was du beim ersten Date beachten solltest

- Dating-Hack #6
- Wie du mit deiner Körpersprache positive Signale sendest
- Warum ein Cookie nichts mit Essen zu tun hat
- Dating-Hack #7
- Welche Themen du unbedingt außen vor lassen solltest
- Wie du sie/ihn durch Emotionstransfer ganz verrückt nach dir machen kannst
- Dating-Hack #8
- Wie du mit Date-Seeding die Chancen auf ein zweites Date steigerst
- Warum du das Date zu einer ganz bestimmten Stelle beenden solltest

4. Wie du dich nach dem ersten Date verhalten solltest

- Wie du das Date besser beurteilen kannst
- Wie den Kontakt wieder aufnehmen solltest
- Wie du ein zweites Date einfacher planen kannst

5. Was du beim zweiten Date beachten solltest

- Dating-Hack #9
- Wie du den besten Zeitpunkt des ersten Kusses bestimmst
- Dating-Hack #10
- Was du für den ersten Kuss beachten musst

A close-up photograph of a wooden pencil sharpener and a pencil on a sheet of lined paper. The sharpener is a small, rectangular, silver-colored metal device with a textured surface. A pencil is inserted into the sharpener, and several shavings are scattered around it. The background is a dark, solid color.

**FÜR WISSBEGIERIGE UND
SONSTIGE MENSCHEN**

Ich freue mich, dass Du den Weg zu diesem Ratgeber gefunden hast. Ich möchte Dir mit den folgenden Inhalten deine Dates und den Weg zu deinem Glück etwas erleichtern.

Dabei geht's hauptsächlich darum, wie Du die einzelnen Phasen „**von der Couch bis zum ersten Kuss**“ erfolgreicher gestaltest.

Was dieser Ratgeber nicht sein soll, ist einfach erklärt. Es geht hierbei **nicht um schnelles Aufreißen und kurzfristiges Verführen**.

Auch wenn einige Autoren mit ihrem Wissen über Verführungskünste prahlen, so liegt das Problem der Verführung doch meistens in den Köpfen derjenigen, die es bewusst zur Manipulation anwenden. Typische „Verführer“ arbeiten mit einstudierten Routinen – mit oft längeren Gesprächsabschnitten - und haben oftmals ein tief verwurzeltes mentales Problem, das Sie durch quantitatives Dating glauben ausgleichen zu können.

Solltest Du also jemals Sprüche hören wie „Lies XY und Du wirst noch heute Nacht mit der Person Deines Lebens im Bett landen“, dann sei Dir bewusst, dass es dabei entweder nur um Effekthascherei oder Deine Brieftasche geht – meist um Letzteres.

Und wer meistens darunter leidet? Ich denke, ich lehne mich nicht zu weit aus dem Fenster wenn ich behaupte, die **Opfer seien meistens die Frauen**, die durch schlechte Erfahrungen ihr nächstes Date besonders kritisch betrachten.

Der Erfolg beim Dating liegt also in uns, in Dir und in dem, was du mental daraus machst. Deswegen möchte ich Dir an dieser Stelle ein paar Ideen mit auf den Weg geben, mit denen Du **Deines eigenen Glückes Schmied** werden kannst.

Vieles läuft beim Dating im Unterbewusstsein ab, und zwar in einem Bereich Deines Gehirns, den Du nur sehr schwer kontrollieren kannst, der aber starken Einfluss auf Dein Handeln besitzt. Deswegen führt Dating oft auch zu Frustrationen. Diese können jedoch meistens rational erklärt - und dadurch gelöst werden.

Wenn Du erst einmal erfahren hast, welche Mechanismen Wann und Wie einsetzen, kannst du dieses **Wissen aktiv nutzen**. Die angewandte Psychologie und moderne Verhaltensforschung gibt Dir dafür eine Menge mit auf den Weg.

Sei gespannt und denke daran, dass es für jedes Problem eine Lösung gibt. Lies diesen Ratgeber also einfach in der Bahn, im Bus oder als gute Nacht Lektüre zum Einschlafen.

A person is sitting at a wooden table in a cafe, holding a white smartphone. The phone screen shows a dating app profile. In the foreground, there is a white cup of coffee with a saucer and a glass of orange juice. The background is slightly blurred, showing other tables and chairs in the cafe.

1. WIE DU DEIN ONLINE-DATING OPTIMIERST

Wie beginnen wir also? Am Besten der Reihenfolge nach. Wir beginnen mit dem Ausgangspunkt eines jeden Dates – dem Finden Deines potentiellen Traumpartners.

Wie Du Deinen Traumpartner definierst, möchte ich an dieser Stelle Dir selber überlassen. Denn nur Du weißt, was Du Dir im Endeffekt von einem Date erhoffst. Aber bitte versprich mir, dass am Ende niemand weint.

Wo findest Du nun Deinen potentiellen Traumpartner? Richtig, im 21. Jahrhundert ist die Chance sehr hoch, im Internet fündig zu werden. Wir beginnen als mit dem Fundament des Kennenlernens und bauen drauf hin die Grundmauern eines erfolgreichen Dates auf.

Das Fundament wird durch Dein Profil bei den diversen Dating-Services oder Apps dargestellt. Die Auswahl einer App oder eines Dienstes bleibt auch an dieser Stelle Dir selber überlassen. Es gibt schon genügend Schleichwerbung auf dieser Welt.

Wir beginnen mit deinem Profil. **Dein Profil ist Dein Aushängeschild.** Es wäre also ungünstig, beim Aufbau eines ansprechenden Profils zu sparen. Ein schnelles Selfie hier, eine kurze Beschreibung da, ist nämlich alles andere als ansprechend.

Du kannst also noch so nett, lustig oder sexy sein. Wenn Du im schnelllebigen Internet direkt per Wisch vom Radar verschwindest, kommst Du nicht weit.

Wie Du durch bessere Profilfotos zu mehr Matches gelangst

Wir **Menschen nehmen die Umwelt stark visuell wahr.** Ganz unbewusst werden wir durch visuelle Reize beeinflusst. Das Radar wird also quasi durch Dein Profilfoto verkörpert und entscheidet, ob Du für einen zweiten Blick interessant genug bist. Zeige Dich hier also von Deiner besten Seite.

Worauf legen Betrachter Deines Profilfotos besonderen Wert? Laut einer Studie schauen Frauen bei Männern besonders auf den **Hals, Brust, Beine und den Po.**

Wie jetzt? Was ist mit dem Gesicht? Klar ist das Gesicht auch äußerst relevant, jedoch möchte ich Dir zeigen, dass Du mehr als nur die Frisur optimieren kannst.

Außerdem zeigen Dir diese weiblichen Präferenzen, dass es vielleicht nicht optimal ist, ein reines Portrait als Profilfoto zu nutzen. Wähle vielmehr ein Foto, das etwas mehr von

ein reines Portrait als Profilfoto zu nutzen. Wähle vielmehr ein Foto, das etwas mehr von Dir zeigt und die aufgezeigten Partien optimal zur Geltung kommen lässt.

Wenn Du nicht alles auf einem Foto zeigen kannst, dann versuche zumindest auf den Folgebildern Deine Vorteile aufzuzeigen.

Dies gilt übrigens gleichermaßen auch für Frauen. Jedoch liegt es nahe, dass der Hals nicht das Hauptaugenmerk der männlichen Aufmerksamkeit darstellt. Männer schauen **neben dem Gesicht hauptsächlich auf den „Rumpf“** der Frau.

Aus Sicht Deiner Eigenwerbung wäre es also von Vorteil, wenn Du Deinem potentiellen Traumpartner ohne Umwege Deine Vorteile vermittelst.

Halten wir also das Folgende fest: Ein schnelles Selfie mag problemlos geschossen sein, führt aber dazu, dass Du öfter vom Radar verschwindest. **Präsentiere auf Deinem Profilfoto also mehr von Dir**, da Du Deinen Körper „nicht ewig verstecken kannst“.

Ganz wichtig, **aktuell sollte das Foto natürlich auch sein**. Fotos vom Abschlussball an- und zumal führen beim Date meist zu einer Enttäuschung – außer Du hast tatsächlich gerade Deinen Abschluss gemacht.

Aber selbst dann, präsentiere Dich am Besten in Alltagskleidung und ermögliche dem Betrachter **Einblicke in deinen Alltag und Deinen Kleidungsstil**. Denn Gleich und Gleich gesellt sich gerne.

Weiterhin solltest Du natürlich auf die Art der Präsentation achten. Eine ansprechende **offene Körpersprache** schlägt dabei jedes schüchterne und zurückhaltende Sitzen auf der Couch.

Studien zufolge ist es außerdem von Vorteil, wenn Du auf dem Foto irgendeine Art von Handlung durchführst. Diese sollte Dich bei einer Aktivität zeigen. Dies könnte also ein Hobby sein... muss ja nicht gleich „Holzhacken“ oder „Goldeimer-Tragen“ sein. Unmöglich ist halt nix, denn auf jeden „Eimer“ passt irgendwann ein „Deckel“...

Aber bitte auch nicht auf dem Snowboard dick eingepackt im Eskimo-Kostüm. Die Zeiten des Verstecken-Spielens sind wirklich vorbei. Du willst ja **nicht zum Überraschungsei werden**.

Wenn Du dem Betrachter also einen Grund gibst, eine Frage zur dargestellten Aktivität

zu stellen, dann hast Du das Optimum erreicht. Sean Rad, der Gründer von Tinder und der Herr über Tinders interne Statistiken bestätigt dies.

Wichtig ist dabei auch, dass das Ganze nicht gestellt wirkt. Die Freude an einen Kennenlernen muss Dir dabei von Deinem Auftreten abzulesen sein.

Wichtig ist dabei auch, dass das Ganze **nicht gestellt** wirkt.

Die Freude an einen Kennenlernen muss Dir dabei von Deinem Auftreten abzulesen sein.

Freude ist sowieso wichtig. Studien haben ergeben, dass besonders ein Lächeln oder sogar herzhaftes Lachen zu einer positiven ersten Wahrnehmung führt. Ein emotionsloses ernstes Gesicht musst Du wirklich nur auf Deinem Personalausweis machen und hat nichts, aber auch absolut gar nichts mit Eigenwerbung zu tun.

Nachvollziehbar? Ok, weiter geht's im Programm. Obwohl ... Halt Stop! Wenn Du nun daran denkst, ein Foto der letzten Party zu nehmen oder ein Foto mit Deiner besten Freundin, dann lass mich Dir ein kleines Geheimnis zu Gruppenfotos verraten.

Ja, **Gruppenfotos zeugen davon, dass man sich mit Dir zeigen kann** und Du kein Einzelgänger bist, jedoch überlege Dir gut, mit wem Du dich zeigst.

Und so kommen wir auch schon zum ersten Dating-Hack.

Dating-Hack #1

Wenn Du Dich mit anderen Personen auf einem Foto zeigst, dann kann es Dich unbewusst in ein negatives Licht rücken. Aber das ist ganz leicht zu umgehen.

Möchtest Du ein Foto mit einer Person des gleichen Geschlechts nutzen, so achte darauf, dass diese **optisch Dich nicht überstrahlt**. Du willst doch, dass Du strahlst und nicht jemand anders?

Anders sieht es aus, wenn eine Person des anderen Geschlechts abgebildet ist. Achte in diesem Fall darauf, dass die Person das Optimum verkörpert. Das kann Deine hübscheste Freundin sein, oder der gutaussehende Nachbar von Nebenan. Hauptsache das Foto vermittelt den Eindruck, Du seist **bei diesen Personen beliebt**.

Das steigert das Begehren des Betrachters, Dich kennenzulernen.

Ach... und noch Etwas: Auf einem Gruppenfoto solltest Du immer darauf achten, dass Du **in der Mitte** stehst und nicht außerhalb. Das lässt Dich als Leitwolf dastehen und vermittelt sozialen Status.

Soweit zu Deinem Profildfoto. Aber es existiert noch ein weiteres Mittel, um Interesse zu wecken: Der Betrachter hat die Verpackung gekauft, nun möchte er gerne wissen, was drinnen ist.

Wie Du Dich von Deiner besten Seite präsentierst

Wie bleibst Du also abseits des visuellen Eindrucks auf dem Radar? Und wie führst Du eine Punktlandung durch? Das Geheimnis dabei lautet: Storytelling.

Reiße den Betrachter durch Individualität und eine Geschichte in Deinen Bann. Du brauchst dafür keinen Roman zu schreiben, sondern nur dezent das Unterbewusstsein des Betrachters ansprechen.

Dafür stehen Dir Keywords („Schlüssel-Wörter“) zur Verfügung, die dem Betrachter im Idealfall direkt beim Scannen, also dem Überfliegen Deiner Beschreibung, ins Auge stehen.

Dieses Überfliegen kennst Du sicher selber. Wer macht sich noch die Mühe und liest noch Wort für Wort einer längeren Beschreibung? Vielleicht nachdem Interesse aufgekommen ist? Aber Interesse muss ja erst einmal geweckt werden.

Und Interesse wird oftmals **durch einen Lacher** geweckt. Der erste Satz ist dabei entscheidend. Rufst Du dadurch ein Lächeln hervor, wird der Betrachter weitergelesen. Ist es ein langweiliges „Hey, ich bin XY und wenn ihr Fragen habt, schreibt einfach“, dann kannst Du getrost davon ausgehen, dass Du keine „Lande-Erlaubnis“ erhältst und vom Radar verschwindest.

Bietest Du hingegen etwas **Ungewöhnliches, Paradoxes oder eine Pointe**, mit der der Betrachter nicht rechnet, dann ermöglichst Du einen direkten Gesprächseinstieg.

Oder würde Dich eine Aussage wie „Meine Freunde haben mir empfohlen mich hier anzumelden... Ich habe nun ein paar Freunde weniger“ nicht nach dem Hintergrund

fragen lassen? Sei kreativ, es lohnt sich.

Ich habe es ja bereits erwähnt: Gleich und Gleich gesellt sich gerne. Das gilt natürlich auch für non-visuelle Eigenschaften. Serien, Hobbys, die Ausbildung der Job oder die (Hoch-)Schule.

Alles was durch ein **gemeinsames Interesse verbindet**, ruft Neugierde hervor. Verpacke das ganze in eine originelle Form und Du produzierst Volltreffer am laufenden Band.

Einer Studie zufolge umfasst die perfekte Beschreibung zu **70% das, was Du bist und magst**. Zu 30% solltest Du dagegen das beschreiben, was Du suchst oder hoffst, in Zukunft zu erreichen. Aber alles in kreativer Form bitte.

Wusstest Du außerdem, dass **gemeinsame Abneigungen genauso anziehend** sind? Gemeinsam zu lästern, bringt doch immer noch am meisten Spaß, oder?

Soweit so gut. Gehe aber nicht zu sehr ins Detail. Dafür hast Du später noch Zeit.

Und damit kommen wir auch schon zum zweiten Dating-Hack.

Dating-Dating-Hack #2

Das, was ich soeben beschrieben habe, erfordert natürlich ein gewisses Maß an Zeitaufwand. Schnell mal im Bus eine Beschreibung zu erstellen, bringt leider keine ansprechenden Ergebnisse hervor.

Und weißt Du, was ein schnell erstelltes Profil besonders fördert? Die Wegwerf-Mentalität!

Weshalb wohl? Stell Dir vor, Du hast in Deiner Stadt alle Personen durchgewischt. Jetzt herrscht Langeweile und Du denkst Dir: „Profil löschen und von Vorne beginnen...“.

Ich sehe das immer wieder: Teilweise melden sich die gleichen Personen mehrmals pro Woche an... nur um erneut wischen zu dürfen.

Habe ich Dich ertappt? Ja? Ok, dann erzähle ich Dir auch, weshalb **dieses Vorgehen in Wirklichkeit gar keine gute Idee** ist und Du damit Dein eigentliches Vorhaben, deinen Traumpartner kennenzulernen, konterkariert.

Besonders Apps, die Dich durch Matching mit anderen Personen verbinden, legen bestimmte Kriterien für diese Verbindungen zugrunde.

Darunter zählt die Häufigkeit Deiner Kontaktaufnahmen, Deine mathematisch kalkulierte Beliebtheit, aber auch die Ernsthaftigkeit Deiner Handlungen.

Wenn der Algorithmus also merkt, dass Du aus Langeweile agierst und Dich deshalb neu anmeldest, dann wird Dir eine mangelnde Ernsthaftigkeit unterstellt. Und da ein guter Algorithmus bestmögliche Ergebnisse erzeugen soll, **sinkt die Wahrscheinlichkeit rapide, dass Dein Profil Personen gezeigt wird**, die wirklich ernsthaft suchen.

Mit jeder Profillöschung und erneuter Anmeldung sinkt also Deine vom Algorithmus vergebene Relevanz.

Du könntest dadurch Deinen Traumpartner verpassen... ganz und gar unbewusst. Blöd, oder?

Was ich Dir damit sagen will? **Baue Dir ein Vorzeigeprofil auf.**

Antworte auf Nachrichten, lösche keine fälschlich getätigten Matches und zeige dem Algorithmus, dass Du es ernst meinst.

Er wird Dich mit mehr und gleichzeitig besseren Matches belohnen.

Wie Du durch kluge Fragestellung mehr Antworten erhältst

Gut, Deine Eigenwerbung haben wir optimiert. Jetzt geht's darum wie Du selber proaktiv bessere Ergebnisse erzielen kannst.

Was ich damit meine? Kennst Du das unangenehme Gefühl, wenn Du einen potentiellen Traumpartner anschreibst, aber keine Antwort bekommst? Bestimmt! Jedem widerfährt so etwas einmal.

Das besondere dabei ist, dass Du die Häufigkeit dieser negativen Erlebnisse drastisch reduzieren kannst.

Und dieser Vorgang ist gar kein Hexenzauber. Er erfordert einfach nur eine kurze kreative

Denkpause. Du bist nicht kreativ, sagst Du? Ich kann Dir garantieren, dass Du auch dann eine ansprechende Kontaktaufnahme herbeizaubern kannst.

Zu Beginn möchte ich aber **ein Verbot aussprechen**: „Hi“, oder „Hey, wie geht's?“ gehört ab jetzt nicht mehr zu Deinem Wortschatz. Dieser Gesprächseinstieg ist so ziemlich der Schlechteste den es gibt.

Weshalb? Weil Du Deinen potentiellen Traumpartner die Arbeit machen lässt. Du drängst sie/ihn dazu, selber kreativ zu werden und vermittelst gleichzeitig nur sehr geringes Potential für eine spannende Unterhaltung.

Wie du das Problem löst? Laut einer Studie musst Du **selber etwas aktiv werden**. Nimm Deinem potentiellen Traumpartner die Arbeit ab und sie/er wird es Dir danken.

Achte auf Details ihres/seines Profils und **spreche diese Details gezielt an**. Hebe - falls vorhanden - Gemeinsamkeiten hervor und stelle die Frage so, dass diese nicht nur mit einem Wort zu beantworten ist. **Garniert mit einer lustigen Phrase** ist Dir Aufmerksamkeit gewiss.

Und falls das Profil einfach gar keine Frage zulässt, dann kannst Du z.B. ein negativ wirkendes „Hi“ in lustiger Form völlig neu verpacken.

Wie wäre es also mit einem: „Bist Du wie ich auch immer so davon genervt, mit Hi angeschrieben zu werden?“.

Du kannst Dir sicher sein, dass Dein Match dabei schmunzelt und Deine Frage beantwortet wird.

Dating-Hack #3

Du sagst, Du hattest einen anstrengenden Tag und kannst Dich gerade wirklich nicht kreativ bei einer Nachricht verausgaben? Kein Problem, das ist nachvollziehbar.

Ich möchte Dir verraten, wie Du mit einer speziellen ersten Nachricht trotzdem große Resonanz erzeugen kannst.

Die Antwort ist einfach: Visuelle Stimulierung gepaart mit Unterhaltungswert! Damit meine ich animierte **GIF Grafiken**. Lustig animierte Sequenzen, die eine Stimmung oder

einen Moment ausdrücken. Es gibt bestimmte Apps, die diese Grafiken versenden können.

Und weißt Du was? Sie schlagen ein **wie eine Granate!**

Nach einer Studie erhöhen GIF Grafiken die Wahrscheinlichkeit um bis zu 30%, eine Antwort zu erhalten. Ganz ohne eigene Nachricht.

Weiterhin dauern die entstehenden **Konversationen doppelt so lange** an. Eigentlich genau was Du Dir erhoffst, oder?

Soll ich Dir noch ein Geheimnis verraten, wie Du mehr Antworten erhältst? Dann folgt sogleich der vierte Dating-Hack.

Dating-Hack #4

Dieser Hack ist zwar auch sehr spezifisch, allerdings kann er große Auswirkungen haben. Aus diesem Grund möchte ich ihn Dir nicht vorenthalten.

Stell Dir vor, Du erhältst eine interessante Nachricht und schaust Dir das Profil des Absenders an. Das Foto geht durch und die Beschreibung ist originell.

Potential oder nicht ist nun die Frage, die Dir auf der Zunge brennt.

Auf einmal siehst Du, dass ihr besonders viele übereinstimmende Gruppen bei Facebook habt. Serien, Künstler und Aktivitäten, die gemeinsame Interessen belegen. Überlegst Du immer noch, ob Du antworten sollst? Nein, Du überlegst nicht, denn Du siehst schon die tolle Konversation vor Augen.

Diesen Effekt kannst Du Dir auch selber zunutze machen. Zwar weißt Du nicht, welche Interessen andere Personen verfolgen, jedoch kannst Du die Wahrscheinlichkeit einer Übereinstimmung massiv erhöhen. Ganz einfach indem Du einfach **möglichst viele Interessen bei Facebook** angibst.

Und Du hast sogar noch einen weiteren Vorteil davon. Du siehst nämlich noch vor dem Wischen, ob Gemeinsamkeiten vorhanden sind, oder eher nicht.

Einfach, aber genial? Dann ran ans liken!

A dark, moody photograph of a young man and woman sitting on a park bench. They are facing each other, looking into each other's eyes. The background is filled with dense green foliage and trees. The overall tone is romantic and intimate.

2. WIE DU DAS ERSTE DATE PLANST

Soweit so gut, Du hast das Fundament für eine erfolgreiche Kontaktaufnahme gelegt und Du hast einen potentiellen Traumpartner gefunden, mit dem Du Dich im Chat bereits gut verstehst.

Dann lass uns jetzt nicht aufhören, sondern das Aufziehen der Grundmauern ins Auge fassen.

Wie das geht? Du musst es nun schaffen, die Konversation aus dem Internet in die reale Welt zu verlagern. Also am Besten durch ein erstes Date.

Erstes Date, ach herrje. Was vielen bei dem Gedanken die Schweißperlen ins Gesicht treibt, ist für andere Routine. Natürlich fahren die Gefühle dabei Achterbahn. Du willst schließlich einen guten Eindruck hinterlassen und um jeden Preis verhindern, eine Abfuhr zu bekommen.

Bei der Erlangung der Routine kann ich Dir natürlich nicht so leicht helfen. Wobei ich Dir aber helfen kann, ist die Vorbereitung auf das Date, damit du weniger dem Zufall überlassen musst und die Gefühle etwas gebändigt werden.

Der erste Rat den ich Dir geben möchte besteht darin, Deine **Erwartungen zu reduzieren**. Je mehr Du Dir nämlich einredest, Deinen Traumpartner kennenzulernen, desto mehr Loopings werden Deine Gefühle in der Achterbahn fahren.

Warum Du Deine Erwartungen verringern solltest

Wie oft hast Du Dich beim Chatten vor dem ersten Date wohl gefühlt, um anschließend bei einem Treffen zu merken, dass ein 2. Date keinen Sinn macht?

Dieses Phänomen wurde bereits wissenschaftlich untersucht. Aber es gibt einen kleinen mentalen Trick, mit dem Du die Erfolgsquote des ersten Dates immens steigern kannst.

Nach der „social cues context hypothesis“ ist physische Nähe besonders wichtig, um Deinen Gegenüber anhand diverser Faktoren wie z.B. Körpersprache, Mimik, Gestik oder anhand der Stimme einschätzen zu können.

Da dies im Chat nicht möglich ist, versucht Dein Kopf diese fehlende Wahrnehmung durch **überhöhte Offenheit und veränderte Verhaltensweisen** zu kompensieren. Du idealisierst sie/ihn nach Deinen Vorstellungen.

Welchen Rat kann ich Dir also geben? Vereinbare das erste Date möglichst zeitnah und rede Dir einfach ein, dass er/sie sowieso ganz anders sein wird als in Deiner Vorstellung.

Indem Du Dir einredest, dass das Date gar nicht so umwerfend wird, nimmst Du Dir selber etwas den Druck, Deine **Gefühle drehen nicht durch** und Du kannst eigentlich nur positiv überrascht werden.

Einfach - aber plausibel, oder?

Nach etwas Übung wirst Du nun in der Lage sein, Deine Gefühle besser zu kontrollieren.

Wie geht's nun bei der Planung des Dates weiter? Ihr müsst euch natürlich auf einen Ort für euer erstes Date verständigen. Kreativität ist gefordert.

Ohje, die Kreativität wieder. Keine Sorge. Wir regeln das!

Ein besonderer Ort für das erste Date

Es gibt im wahrsten Sinne tausende Orte, die sich für erstes Dates eignen. Einige eignen sich mehr, einige eignen sich weniger. Wie soll man da noch den Überblick behalten?

Natürlich kannst Du auf Deine eigenen Erfahrungen zurückgreifen. Was sich in der Vergangenheit bewährt hat, muss schließlich gut sein? Aber wie wäre es mal, was Neues auszuprobieren?

Es gibt wahrscheinlich dutzende Vor- und Nachteile, die es pro Ort gilt abzuwägen. Da wären z.B. das Café, die Bar, das Restaurant oder das Kino, das Bowling-Center oder der Tretbootverleih.

Aber muss es immer eine Rechnung nach sich ziehen? Warum soll ein erstes Date immer spektakulär sein? Vielleicht muss es das ja gar nicht. Vielleicht ist „Beeindruckendes“ ja sogar kontraproduktiv?

Stell Dir vor, Du versucht sie/ihn zu beeindrucken. **Eigentlich kannst Du nur verlieren.** Je höher die Messlatte liegt, desto höher die Enttäuschung wenn es dann doch kein Erfolg war.

Wenn wir nun einmal etwas querdenken, dann könnte doch eine verringerte

Erwartungshaltung nur einen positiven Effekt hervorrufen! Stimmt genau.

Schlag einfach ein **erstes Date im Stadtpark auf einer Parkbank** vor.

Ein gemütliches kleines Picknick mit einer Kanne Kaffee. Klingt total langweilig? Warte ab, bis ich Dir die Vorteile erkläre.

Der erste Vorteil ist die **Stille die dort herrscht**. Ihr könnt euch vollkommen auf das Kennenlernen konzentrieren und werdet nicht durch laute Störgeräusche abgelenkt.

Der zweite Vorteil besteht im Picknick selber. Das ganze ist auf die bereits wissenschaftlich untersuchte „Imbiss-Technik“ zurückzuführen und geht davon aus, dass Meinungen durch **gemeinsames Speisen positiv beeinflusst** werden. Also auch die Meinung über Dich und euer erstes Date.

Das kannst Du auch im Restaurant haben? Natürlich, jedoch ist ein Picknick günstiger, persönlicher und sie/er fühlt sich **mehr wertgeschätzt**, da Du für ein Picknick im Voraus umfangreich planen musst. Du bestellst nicht einfach nur.

Das ganze fußt auf dem sogenannten Verdrängungseffekt. Du knüpfst die **positive Stimmung des gemeinsamen Speisens an Deine Anwesenheit** – nicht aber an ein außergewöhnliches Restaurant.

Trefft euch also an einem gewöhnlichen Ort wie einer Parkbank zum Kaffee und zolle ihrer/seiner Anwesenheit Respekt. Zugleich **nimmt es den Druck**, beeindruckt zu müssen. Dein Date wird es Dir danken.

Apropos Kaffee. Kaffee steigert die Aufmerksamkeit und sie/er wird dadurch empfänglicher für direkte Persuasion. Aber dazu später mehr.

Vielmehr bewirkt das Koffein, dass das Herz anfängt schneller zu pumpen. **Der Körper wird energetischer**. Beides Eigenschaften, die auch mit Liebe und Zärtlichkeit verbunden sind. Unbewusst ruft dies also positive Stimulation hervor, die sich direkt auf deine Anwesenheit überträgt.

Kaffee ist schon etwas Tolles.

Gut, Du sagst, Du probierst es aus. Super! Natürlich sollst Du jetzt nicht jedes erste Date auf der Parkbank verbringen. Variation stärkt nämlich Deine Sicherheit und beugt

unbekannten Szenarien vor.

Obwohl das Café oder das Restaurant laut sein mag und – wenn Du ein Mann bist – Deine Brieftasche stärker strapaziert wird, so gibt es natürlich auch Vorteile.

Stell Dir vor, Dein erstes Date ist im Winter. Ich denke, ein Picknick fällt da definitiv raus.

Und wo wir schon bei Temperaturen sind: Diese spielen eine große Rolle.

So kann sogar im Sommer eine **kühle Erfrischung negative Auswirkungen** auf euer Date haben. Weshalb? Weil Kälte nicht mit Liebe und Geborgenheit assoziiert wird.

Mit diesem Wissen im Hinterkopf kommen wir zum nächsten Dating-Hack.

Dating-Hack #5

Aus wissenschaftlicher Sicht erhöhst Du bei korrekter Anwendung eines psychologischen Tricks Deine Chancen, durch sie/ihn positiver wahrgenommen zu werden.

Wenn Du die Wörter „warm“ oder „heiß“ im Kopf hast, beginnst Du automatisch damit, diese mit Deinem Gegenüber zu assoziieren. Hat sie/er also einen Eis-Latte Macchiato bestellt, so **bestelle einfach ein warmes Getränk** und biete ihr/ihm einen Schluck an.

Sogar das Anfassen des warmen Getränks führt schon dazu, dass Du positiver wahrgenommen wirst.

So erzielen auch warme Räume den gleichen Effekt. Ziehe also bei Deiner Planung eine **warm temperierte Bar** dem kühleren Außenbereich vor. Nachvollziehbar, oder?

A person's hand is holding a white mug. The background is a blurred table setting with a cupcake on a white plate, a glass of water, and other items. The text is overlaid in the center.

3. WAS DU BEIM ERSTEN DATE BEACHTEN SOLLTEST

Gut, wir sind nun bei der Durchführung des Dates angelangt. Die Grundmauern sind aufgezogen. Nun wollen wir alles in trockene Tücher bringen und den Dachstuhl zimmern.

Ja, ich weiß, die Anspannung ist groß und die Gefühle spielen auch wieder verrückt. Das ist auch ganz normal.

Wie erlangst Du beim Aufeinandertreffen also einen kühlen Kopf? Indem Du vorher einen Plan aufstellst.

Der erste Blick ist ja bekanntlich besonders entscheidend. Wir Menschen schätzen den Gegenüber innerhalb des **Bruchteils einer Sekunde** genau ein.

Grob ausgedrückt, entscheidet sie/er sich direkt auf den ersten Blick, ob sie/er Dich als potentiellen Partner – ob nun lang- oder kurzfristig – vorstellen kann. Wurde der Eindruck einmal geschwächt, so ist es bewiesenermaßen enorm schwer, diesen Eindruck noch zum Guten wenden zu können.

Wie also das Risiko eines Fettnäpfchens umgehen? Zuallererst musst Du Dich etwas ablenken, indem Du einen **festen Ablauf im Kopf** hast.

Mit einem festgelegten Ablauf beugst du bösen Überraschungen vor.

Das Ziel muss es sein, den **ersten Eindruck so positiv wie möglich** zu gestalten. Und dieser Eindruck beginnt bereits vor dem ersten Wortwechsel.

So ist es sehr wahrscheinlich, dass ihr euch am Treffpunkt bereits von einiger Entfernung aus erkennt. Also unmöglich für Dich, verbal zu punkten.

Ich habe ja bereits erwähnt, wie wichtig visuelle Wahrnehmung für uns Menschen ist. Es ist also vollkommen logisch, dass der erste Eindruck mit Deinem visuellen Auftreten eingeleitet wird.

Hände in den Taschen? Kaugummi ausspucken? Kurz die letzte Whatsapp Nachricht mit dem Smartphone verschicken? Alles Tabu! Denn **jegliche Handlungen fließen in den ersten Eindruck ein**. Der einzige Weg, diesen positiv zu gestalten muss also darin liegen, zu strahlen.

Überstrahle Dein gesamtes Umfeld während dieser wenigen Sekunden.

Wie Du das genau erreichst? Baue den ersten **Blickkontakt auf und lächle**. Achte auf Deine Körperhaltung und Deine Gangart. Verzichte kurz auf das gewohnte Schlurfen und bewege Dich wie ein Model auf dem Laufsteg. Natürlich darfst du nicht übertreiben. Es muss natürlich wirken.

Wenn Du Dich daran hältst, dann hast Du bereits Deinen ersten Pluspunkt gesammelt – noch bevor das erste Wort gefallen ist.

Nun steht ihr euch gegenüber. Die Begrüßung. Was Du machen sollst fragst du Dich? Küsschen? Umarmung? Hände schütteln?

Das kommt immer darauf an. Du kennst sie/ihn noch nicht und weißt nicht, welche Begrüßung vorgezogen wird. Aber es gibt einen Trick.

Während Du beim Aufeinander-Zugehen Dein hübschestes Lächeln aufgesetzt hast, musst Du einfach **auf mögliche Signale achten**. Hat sie/er selber die Hände in der Tasche? Werden Anstalten gemacht, die Hände für eine Umarmung zu heben? Oder einen Händedruck?

Obwohl diese Anzeichen nur kurz vor dem ersten Wortwechsel sichtbar sind, so können sie Dir helfen, Deine eigene Reaktion besser anzupassen. Nichts ist peinlicher als eine Umarmung, obwohl sie/er gerade die Hand für einen einfachen Händedruck ausgestreckt hat, oder?

Diese Methode hat aber noch einen weiteren Vorteil. So kannst du **proaktiv die Begrüßung einleiten** und deinem Date die gleiche schwierige Frage erleichtern.

Indem du eine Umarmung nämlich bereits im voraus sichtbar einleitest, sendest du ihr/ihm ein klares Signal wie ohne einen peinlichen Moment zu reagieren ist.

Hebe Deine Arme ganz langsam, aber trotzdem locker an und deute die folgende Umarmung gepaart mit einem „Hiiii“ an.

Das ganze noch, bevor Du ihr/ihm gegenüber stehst. Achte dabei weiterhin auf Signale. Ob Deine Geste erkannt und erwidert wird. Meistens wird Dein Date Deine Geste aber erwidern.

Ihr habt euch umarmt und schaut euch das erste Mal direkt in die Augen. Was ein aufregender Moment. Und nun? Bitte **nicht hibbelig werden und die Zunge verschlucken**.

Ich gebe Dir einen Tipp, wie Du direkt den nächsten Pluspunkt sammeln kannst: Mit Augenkontakt.

Dating-Hack #6

Augenkontakt ist auch nach der Begrüßung enorm wichtig, da es eine direkte Verbindung aufbaut.

Wenn Du aber auf die Idee kommen solltest, vor Aufregung nach unten zu schauen, dann kann ich Dir versichern, dass du diesmal keine Rose bekommst. Du ziehst sogar die Niete.

Mit einem kleinen Trick kannst Du die Aufregung allerdings verbergen und Deine Sympathiewerte enorm steigern.

Versuche nach der Begrüßung einfach, **ihre/seine Augenfarbe zu erkennen**. Du sollst natürlich **nicht starren**. Aber indem Du versuchst, ihre/seine Augenfarbe zu identifizieren, baust Du den nötigen Augenkontakt auf und lenkst Dich von Deiner Aufregung ab.

Abschließend kannst Du den positiven Eindruck noch mit einem Kompliment abrunden. Du hattest ja bereits genug Zeit, sie/ihn zu mustern. **Ein nettes Kompliment** zu ihrem/-seinem Kleidungsstil und Du hast die erste Hürde überwunden.

Kleiner Hack mit großer Auswirkung, oder?

Wie du mit deiner Körpersprache positive Signale sendest

Ihr habt es also geschafft. Ihr habt es euch gemütlich gemacht. Im Park auf der Bank, im Café oder an dem Ort, für den ihr euch zusammen entschieden habt.

Jetzt nicht nachlassen. Du wirst immer noch beobachtet und der zweite Eindruck wird ausgewertet.

Und was beeinflusst den zweiten Eindruck neben Deiner Persönlichkeit ganz besonders? Richtig, Deine **nonverbalen Signale**.

Natürlich ist dies ein riesengroßes Gebiet und ich kann Dir an dieser Stelle nur einen Überblick geben. Aber Du wirst merken, wie wichtig Deine nonverbalen Signale sind.

Eine wichtige Technik, die diese nonverbalen Signale zu deinem Vorteil einsetzt, ist das **„mirroring“ der Körpersprache**. Es bedient sich der Spiegelneuronen.

Spiegeln? Ja, richtig gelesen. Spiegeln ist in diesem Fall aber als Metapher gemeint.

Es geht davon aus, dass Du durch das **Imitieren Deines Gegenübers** eine starke Bindung aufbauen kannst. Es wird Gleichheit suggeriert.

Dieses umfasst dabei Körpersprache, Mimik – aber auch Gestik. Alles Nonverbale also. Wichtig ist, dass Du nur positive Signale imitierst. Du willst doch nicht versehentliche Eigenarten kopieren, oder?

Auch soll es nicht künstlich wirken, sondern ganz natürlich. Nur wenn Deine Spiegelung natürlich wirkt, wird sie von ihr/ihm **unterbewusst als positiv wahrgenommen**.

Gute Beispiele für erfolgreiche Spiegelungen können Gesten wie Handbewegungen sein.

Auch Kopfbewegungen kannst Du gut imitieren. Das leichte Neigen des Kopfes wird zugleich als besonders freundliche Eigenschaft aufgenommen. Es suggeriert Interesse.

Warte aber jeweils ein paar Sekunden bevor Du imitierst, da unmittelbares Spiegeln zu auffällig ist und tendenziell eher negative Effekte hervorruft.

Ein ganz natürliches Phänomen hast Du vielleicht sogar selber schon einmal unbewusst erlebt. Ich meine damit das simultane Trinken.

Kaum hebt jemand sein Getränk an, so ertappst Du Dich dabei, unbewusst das Gleiche zu tun. Verrückt oder? Mit dem Wissen um das „mirroring“ weißt Du nun, dass das bewusste Imitieren sogar einen positiven zwischenmenschlichen Effekt hat. Nutze ihn!

Warum ein Cookie nichts mit Essen zu tun hat

Warum sollst du bitte Kekse essen? Und das im Restaurant?

Nein, natürlich sollt ihr keine Kekse essen. Auch hierbei handelt es sich wieder um eine Metapher.

Der Keks steht dabei für eine Belohnung. Und ich wette, Du hast so eine Art von

Belohnung in Deinem Leben schon einmal erhalten. Du wirst lachen!

Zwischenmenschliches Verhalten wird nämlich nicht durch Glück und Zufall bestimmt, sondern orientiert sich stark an Wechselwirkungen. Wechselwirkungen, die Du Dir auch als Belohnung oder Bestrafung vorstellen kannst.

Ist Dein Verhalten positiv, wirst Du von anderen Personen dafür belohnt.

Wird Dein Verhalten negativ empfunden, wirst Du dagegen eher bestraft.

Dieses Phänomen kannst Du beim Dating wunderbar ausnutzen. Du **belohnst sie/ihn einfach für das Verhalten**, das von Dir als positiv wahrgenommen wird.

Die Belohnung erfolgt dabei tatsächlich nicht durch einen Keks, sondern durch positive Reaktionen Deinerseits. Dazu kann bereits ein Lächeln oder interessiertes Zuhören zählen.

Das Tolle dabei ist, dass sie/er quasi süchtig nach Deinen Belohnungen wird und immer mehr will. Mal ehrlich, wer freut sich nicht über stetes Lächeln oder Zuneigung? So kann das Ganze auch als **positive Feedbackschleife** gesehen werden. Ihr profitiert beide davon.

Nun habe ich Dich so schön in ein Musterbeispiel der Persuasion eingeleitet, sodass ich Dir unbedingt einen weiteren Dating-Hack dieser Kategorie erzählen muss.

Dating-Hack #7

In diesem Dating-Hack geht es darum, sie/ihn dahingehend zu beeinflussen, sich Deinen Vorstellungen mental anzupassen.

Mit Vorstellungen meine ich in diesem Fall Deine eigene, dem Date zugrunde liegende Intention. Also der Wunsch nach einer Beziehung oder nach etwas Unverbindlichem wie einer Affäre.

Einer Studie zufolge kannst Du das „construal level“ Deines Gegenübers durch **persuasive Kommunikation** beeinflussen.

Die Abstraktion von Beziehung und Liebe findet hierbei in der Zukunft statt.

Eine unverbindliche Affäre oder dergleichen findet dagegen im Hier und Jetzt statt.

Merkst Du was? Dies sind Gegensatzpaare. Durch das gezielte Ansprechen dieser Gegensatzpaare kannst Du ihre/seine **Vorstellungen und Wahrnehmungen manipulieren**.

Wenn Du also auf der Suche nach der großen Liebe bist und Dir eine Beziehung wünschst, solltest Du besonders Langzeitpläne und Ziele ansprechen. **Frage nach dem Weshalb** und spreche dabei Tiefgründiges an. Du kannst damit Vertrauen aufbauen und Sehnsüchte wecken.

Bist Du dagegen eher an Unverbindlichem interessiert, vermeide es tiefgründig zu sein.

Spreche in diesem Fall **vergangene Aktivitäten oder Erfahrungen** an und diskutiert gemeinsam über Töne, Gerüche oder Geschmäcker. Einfach alles was im Hier und Jetzt stattfindet und dabei aufregend ist. Dies steigert die sexuelle Lust.

Welche Themen Du unbedingt außen vor lassen solltest

Gut, soeben habe ich Dir erklärt welche Themen Du gezielt ansprechen solltest. Gibt es auch Themen, die Du strikt vermeiden solltest? Ja, natürlich gibt es die.

Nach einer aktuellen Studie werden besonders Männer von zu intellektuellen Diskussionen abgeschreckt. Dies liegt nicht daran, dass Männer auf dieser Ebene nicht diskutieren möchten, sondern eher an der immer noch häufig vertretenen Erwartungshaltung einer klaren sozialen Hierarchie zwischen Mann und Frau – leider, aber so ist es halt.

Unter diese intellektuellen Themen fallen besonders polarisierende Inhalte wie **Politik, Weltanschauung und Religion**.

Diskutiert darüber gerne ein anderes Mal. Beim ersten Date kann es aber der Killer schlechthin sein.

Egal, ob es Dir die Lust an einer Beziehung oder einer unverbindlichen Affäre nimmt. Dies sind absolute No-Go Themen.

Wie Du sie/ihn durch Emotionstransfer ganz verrückt nach Dir machen kannst

Jetzt wird es zugegebenermaßen etwas esoterisch.

Da sich aber bereits unterschiedlichste Studien dieser Technik gewidmet haben, möchte ich sie Dir natürlich nicht vorenthalten. Probieren geht ja bekanntlich über Studieren.

An die Spiegelneuronen kannst du Dich noch erinnern? Diese sind bereits bei der Körpersprache von großer Wichtigkeit. Du kannst sie aber auch anderweitig nutzen. Nämlich beim Emotionstransfer.

Im Fall des Emotionstransfers lassen uns Spiegelneuronen **das fühlen, was andere Menschen fühlen**.

Das klingt etwas spukig? Ja, aber es ist nicht eindeutig zu widerlegen.

Wenn Du während eines ruhigen Moments kurz in Deine Gedankenwelt verfallst und Dir vorstellst, mit ihr/ihm intim zu sein, dann gerätst du automatisch in **körperliche Erregung**.

Schaust Du ihr/ihm dabei auch noch tief in die Augen, sorgen die Spiegelneuronen dafür, dass Deine **gefühlten Emotionen übertragen** werden. Völlig automatisch.

Dieser stille Moment darf natürlich nicht künstlich in die Länge gezogen werden. Ansonsten wird es eher eine peinlich Stille.

Mehrmaliger kurzer Emotionstransfer kann aber **wahre Wunder wirken**. Du musst Dich nur ernsthaft auf die Emotion einlassen.

Dating-Hack #8

Gut, Du hast nun etwas über Körpersprache, Persuasion und Emotionstransfer erfahren. Nun folgt zur Abwechslung wieder ein Dating-Hack aus dem Alltag. Dieser hat mit Deinem Smartphone zu tun.

Smartphone beim Date? Vorhin wurde doch das Smartphone beim Date für Tabu erklärt?

Ja, das stimmt auch. Aber es gibt eine Möglichkeit, aus dieser unschönen Angewohnheit **einen Vorteil zu schlagen**.

Solltest Du tatsächlich vergessen haben, Dein Smartphone auf lautlos zu stellen und es klingelt, so gibt es eine Möglichkeit sogar einen Pluspunkt daraus zu sammeln.

Wie das gehen soll? Antworte auf die Nachricht! Aber nur **ganz offen per Sprachnachricht**. Halte Dich dabei kurz und knapp und sag´ etwas wie: „Du, sorry ich sitze hier gerade bei einem sehr netten Date und will jetzt nicht abgelenkt werden“.

Was das Ganze bewirkt? Ganze zwei Dinge: Erstens sprichst Du ein **indirektes Kompliment** aus, da Du sie/ihn als sympathisch bezeichnest. Zweitens wird ihr/ihm bewusst, dass Du ihre/seine **Anwesenheit schätzt**.

Das gibt einen ganz dicken Pluspunkt. Trotz Unterbrechung durch das Smartphone.

Wie du mit Date-Seeding die Chancen auf ein zweites Date steigert
Wir nähern uns langsam dem Ende des Dates. Ihr habt spannende Themen und werdet euch langsam vertrauter. Jetzt ist der beste Zeitpunkt um schon einmal über ein zweites Date nachzudenken. Aber nur indirekt.

Direkt schon nach einem zweiten Date zu fragen ist nicht angebracht. Dafür besteht noch zu wenig Gewissheit über das gegenseitige Empfinden.

Allerdings kannst du bereits Ideen sähen und sie/ihn unterbewusst **mit einem zweiten Date konfrontieren**.

Wie Du das machst? Es kommt sicher der Zeitpunkt an dem sich herausstellt, dass sie/er etwas noch nicht gemacht hast, in dem Du bereits Erfahrungen hast. Irrgarten, Bungee-Jumping oder der Besuch eines Museums könnte dies sein.

Indem Du beiläufig von den positiven Erlebnissen erwähnst und einen zukünftigen gemeinsamen Besuch einwirfst, wird im Kopf deines Gegenübers der **Gedanke eines zweiten Dates manifestiert** – und zwar in positiver Form.

Merke Dir also: Frage nicht direkt nach einem zweiten Date, sondern manifestiere eine

gemeinsame Aktivität.

Und ganz wichtig dabei: Merke Dir im Anschluss, welche Aktivitäten Du vorgeschlagen hast. Dies wird nämlich im Verlauf noch wichtig.

Warum Du das Date zu einer ganz bestimmten Stelle beenden solltest

Zwei oder drei Stunden sind nun vielleicht bereits vergangen. Ihr amüsiert euch beide und Du merkst, dass Du sie/ihn gerne wiedersehen möchtest. Vielleicht seid ihr ja sogar bereits näher aneinander gerückt.

Eigentlich das ideale Zeichen für einen langen Abend, oder? Warte, nicht so voreilig!

Du kannst trotz der positiven Signale noch alles verlieren. Stell Dir vor, Dich fragt jemand beim **Höhepunkt des Dates** nach der Meinung zu einem zweiten Date. Klar, Du wirst dies begeistert bejahen.

Und nun stell Dir vor, Dich fragt jemand nachdem das ganze Date weiter künstlich in die Länge gezogen wurde. Der Höhepunkt ist vorbei. Vielleicht setzt sogar bereits die natürliche Müdigkeit von der langen Unterhaltung ein.

Wie würdest Du nun antworten? Richtig, Du wärest nicht mehr ganz so begeistert.

Diese zum Schluss nachlassende Begeisterung dominiert leider die Erinnerungen an das eigentlich sehr positive Date. Im schlimmsten Fall verhindern diese Erinnerungen sogar das ursprünglich erhoffte zweite Date.

Wie verhinderst Du diesen Teufelskreislauf also? Ganz einfach. Während des Höhepunktes suchst Du Dir einen Grund, das Date zu beenden. Natürlich ganz im Positiven.

Ein Grund könnte so also ein „geschäftlicher“ Termin sein. **Beende das Date deshalb ganz freundlich** und weise darauf hin, dass Du es gerne wiederholen möchtest.

Die Enttäuschung über das Ende des Dates schürt auch gleichzeitig direkte **Freude bei dem Gedanken an eine erneute Begegnung.**

Eigentlich vollkommen logisch, oder?

A person's hands are shown holding a smartphone. The person has dark nail polish and a tattoo is visible on their left forearm. The image is overlaid with a dark, semi-transparent filter. Centered on the image is white, bold, sans-serif text.

4. WIE DU DICH NACH DEM ERSTEN DATE VERHALTEN SOLLTEST

Es ist zu diesem Zeitpunkt erst einmal besser, das Smartphone stecken zu lassen. Vielmehr kannst Du das Date im Geist noch einmal Revue passieren lassen.

Achte dabei darauf, ob Dir **folgende Zeichen** aufgefallen sind.

- Ihr wart euch körperlich zugewandt?
- Ihr hattet viel Augenkontakt?
- Ihr habt viel miteinander gelacht?
- Ihr hattet auf Anhieb gemeinsame Gesprächsthemen?
- Ihr habt euch gegenseitig viele Fragen gestellt?
- Ihr habt auch eher persönliche Inhalte ausgetauscht?

Wenn Du diese Punkte alle bejahen kannst, dann kannst Du mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit davon ausgehen, dass sie/er das Date genauso genossen hat wie Du.

Fallen Dir im Nachhinein eher negative Zeichen ein, dann solltest Du Dich damit abfinden, dass ein **zweites Date vielleicht schwierig** werden könnte. Diese Zeichen können sich wie folgt äußern:

- Dein Date hat Deinen Augenkontakt eher selten erwidert?
- Dein Date hat selten gelächelt?
- Ihr hattet mehrere besonders Stille Momente?
- Die Diskussion war eher dem Small Talk zuzuordnen?
- Ihr hattet bei Themen sogar entgegengesetzte Standpunkte?
- Ihr seid aufgesprungen und habt euch beschimpft ;)

Gut, da Du das Date aber auf dem Höhepunkt der Gefühle beendet hast, nehme ich einfach mal an, dass die positiven Zeichen überwogen haben.

Du kannst also zurecht ganz aus dem Häuschen sein. Was solltest Du nun also tun? Melden? Aber wann? Und wie?

Wie Du den Kontakt wieder aufnehmen solltest

Da Du ja nicht aufdringlich sein möchtest, kann ich Dir jetzt Entwarnung geben.

Laut einer aktuellen Studie findet mehr als die Hälfte der Befragten, dass die **erneute Kontaktaufnahme noch am gleichen Tag** erfolgen sollte. Der Rest findet es besser, eine Nacht zu warten.

Gleichzeitig wird aber immer noch die Meinung vertreten, der **Mann sollte sich zu erst melden**. Laut Studien geschieht dies dann auch meist innerhalb der ersten 24 Stunden.

Als Frau kannst Du Dich also eher zurücklehnen und auf seine Antwort warten. Gegen eine Nachricht von Deiner Seite ist aber natürlich auch nichts einzuwenden. Proaktives Verhalten suggeriert nämlich bestehendes Interesse deutlich **besser als Pokern**.

Wie könnte eine solche Nachricht also aussehen ohne dabei creepy zu wirken? 15 Whatsapp Nachrichten und zehn Mailbox Hinweise kommen wohl in den seltensten Fällen gut an.

Damit Du Deine eigene Nachricht etwas besser einschätzen kann versetze Dich einfach in ihre/seine Lage. Wie würdest Du denken, wenn Du folgende Nachrichten bekommen würdest?

15 Whatsapp Nachrichten und zehn Mailbox Hinweise:

„Oh mein Gott! Wie werde ich sie/ihn wieder los?“

Eine Nachricht aber nachdem Du zuhause angekommen bist:

„Es scheint Interesse vorhanden zu sein. Vielleicht etwas euphorisch. Wie werden die Nachrichten morgen aussehen?“

Eine Nachricht am nächsten Morgen:

„Interesse ist nach einmal Schlaf vorhanden. Super Start in den Tag.“

Aber Eine Nachricht nach ein paar Tagen:

„Im Ernst? Hattest du noch andere Dates? Ich antworte nicht mehr.“

Ich denke, diese vier Beispiele zeigen recht deutlich, welcher Zeitpunkt am Besten geeignet ist. Wenn Dein Date am nächsten Morgen aufwacht und **direkt von Deiner positiven Nachricht überrascht** wird, fängt der Tag doch umso besser an.

So weit so gut. Weiter im Programm. Wie könnte diese eine Nachricht aussehen? Laut einer Studie **ganz einfach und klassisch**: „Guten Morgen, ich fand den Abend mit Dir

sehr schön. Ich hoffe, wir sehen uns wieder“.

Das ganze natürlich noch durch verschiedene Emojis an die heutige Zeit angepasst.
Emojis geben der Nachricht Nachdruck.

Eine amüsante Randnotiz gefällig? Laut dieser Studie würden sogar rund 40% der Frauen nach einem gelungenen Date noch am gleichen Abend auf die Nachricht: „Warum springst du nicht in ein Taxi und triffst mich zu Hause?“ positiv reagieren.

Bei den Männern ist dieser Anteil naturgemäß noch größer.

Gut, nun weißt Du, wie Du nach dem Date reagieren solltest. Ich drücke Dir die Daumen, dass Du eine positive Antwort auf Deine Nachricht bekommst. Bei Anwendung der Dating-Hacks sollte aber eigentlich nichts schief laufen.

Wie Du ein zweites Date einfacher planen kannst

Du hast nun also Gewissheit. Sie/Er hat Deine Anwesenheit genauso positiv wahrgenommen. Es geht also im nächsten Schritt darum, Dein imaginäres Haus langsam fertigzustellen.

Wie kommst Du zu Deinem erfolgreichen Richtfest? Ganz klar, es geht dabei um das zweite Date.

Erinnerst Du Dich an das Date-Seeding? Dieses hilft Dir nun bei der weiteren Planung und erhöht gleichzeitig die Chance eines zweiten Dates. Warum? Sie/Er hat sich ja während des Dates bereits mit dem Gedanken angefreundet.

Du musst also nur noch Deine **getätigten Vorschläge ins Gedächtnis zurückrufen** und diese aufarbeiten.

Wichtig ist dabei, dass Dein Vorschlag **spannender und adrenalin-geladener** ist als das erste Date; Du willst ja eine Spannungskurve erzeugen.

Ausschließen kannst Du auch direkt einen Kinobesuch oder ein Konzert. Auch wenn sich die Idee eines Kinobesuchs hartnäckig hält, so ist dieser ungeeignet.

Warum? Weil ihr nicht wirklich kommunizieren könnt.

Und Händchenhalten ist noch etwas zu früh.

Ein prima Einstieg für ein zweites Date wäre z.B. ein **kleiner Spaziergang im Park**.

Durch dieses Spaziergehen entspannst Du, und euer Unterbewusstsein gewöhnt sich bereits an das gemeinsame Zeigen in der Öffentlichkeit. Ein Spaziergang besitzt also **einen psychologischen Effekt**.

Das Unterbewusstsein nimmt die gemeinsame Zeit also positiv wahr. Es fühlt sich an, als würdet ihr euch schon viel länger kennen.

Danach solltet ihr in eine andere Location wechseln. Studien haben nämlich gezeigt, dass **multiple Locations einen positiven Effekt** bewirken.

Welche folgende Location bietet sich also idealerweise an? Ihr könntet gemeinsam in eine Eisdiele gehen. Zumindest im Sommer. Wie Du bereits gelernt hast, verbindet gemeinsames Essen ja ganz besonders.

Alternativ könnt ihr auch direkt etwas Adrenalin-Geladenes machen.

Die Kirmes ist gerade in der Stadt? Super! **Das große Karussell fördert Adrenalin** und ihr könnt euch dabei besonders nahe kommen.

Ein gemeinsamer **Cocktail- oder Kochkurs** ist auch eine sehr spannende Angelegenheit. Euch wird dabei mit Rat und Tat zur Seite gestanden und das Risiko sich zu blamieren, ist quasi gleich Null.

Wichtig könnte es auch sein, bereits im Voraus über den Verlauf des Dates nachzudenken. Immerhin möchtest Du das Date ja gerne mit dem ersten Kuss krönen.

Du solltest also einen **Backup Plan für eine gemeinsame Heimkehr** haben.

Backup Plan? Ja, indem Du eine Fährte legst. Stell Dir vor, ihr besucht im Laufe des Dates drei Locations. Es wäre doch taktisch unklug, wenn ihr euch bei jedem Location-Wechsel von euren Wohnungen entfernt, oder?

Cleverer wäre es, wenn Du so planst, dass ihr euch stets einer eurer Wohnungen nähert.

Dies steigert automatisch die Chance, noch ein **Getränk im privateren Umfeld** genießen

zu können.

Natürlich darf die Qualität Deiner Locationwahl darunter nicht leiden. Komme nicht auf die Idee, die Kneipe von nebenan der hippen Bar im nächsten Stadtviertel vorzuziehen.

Weiterhin ist auch der Tag und die Uhrzeit eures Dates wichtig. Zweite Dates werden gerne **auf einen Samstag** gelegt.

Warum? Es eröffnet die Möglichkeit, am nächsten Morgen zusammen aufzuwachen ohne dabei zur Arbeit hetzen zu müssen.

Die Uhrzeit solltest Du hingegen so kalkulieren, dass der Höhepunkt des Dates, also der erste Kuss, **nicht zu früh und nicht zu spät** eintritt.

Ein erster Kuss am hellen Tag ist lange nicht so romantisch wie ein Kuss kurz vor Mitternacht.



A romantic couple is shown from behind, embracing and kissing on a balcony. The man is wearing a dark plaid shirt, and the woman has long, straight blonde hair. In the foreground, the blurred backs of two people's heads are visible, suggesting they are part of a crowd or audience. The background features a city skyline with various buildings under a clear sky.

5. WAS DU BEIM ZWEITEN DATE BEACHTEN SOLLTEST

Jetzt geht es ans Eingemachte. Ihr habt euch auf einen Treffpunkt und eine Uhrzeit für ein zweites Date geeinigt.

Zeit, um Dein Haus einzurichten. Los geht's.

Bei diesem zweiten Date geht es darum, das erste Gefühl zu vertiefen und den zweiten Einblick zu erlangen. Auch wenn Du schon überzeugt sein magst, so darfst Du nichts überstürzen. Denn auch beim zweiten Date willst Du ja nicht creepy rüberkommen.

Natürlich gilt es, auch bei diesem Date die Regeln des ersten Dates zu beachten. Nonverbale Kommunikation, Persuasion und eine Prise Charme solltest Du wohldurchdacht einsetzen.

Vielmehr geht es aber nun darum, eine **innigere Verbindung** aufzubauen, Nähe zu schaffen und auch **körperliche Annäherung zu testen**.

Im Bezug auf körperliche Annäherung kannst Du drei verschiedene Arten unterscheiden:

Als „Social touch“ werden **alltägliche Berührungen** bezeichnet. Dies kann eine unbewusste Berührung am Arm sein, eine Umarmung oder sogar ein Begrüßungsküsschen auf die Wange. Auf diese Gesten darfst Du Dir noch nichts einbilden. Das ist sogar ein fataler Fehler.

Die nächste Art der Berührung wird als „seductive touch“ bezeichnet. Also eine **verführerische Berührung** der nicht spezifischen erogene Zonen.

Darunter fällt z.B. das Streichen durch ihre/seine Haare mit Berührung des Halses, das Berühren der Lenden oder des Gesäßes. Aber auch das bewusste Händchenhalten gilt bereits als „seductive touch“.

Erst wenn Du diese Gesten durchführen kannst ohne dabei auf Ablehnung zu stoßen, kannst Du davon ausgehen, dass Du auf dem richtigen Weg zum ersten Kuss bist. Führe aber niemals eine verführerische Berührung durch, wenn bereits die alltägliche Berührung auf Ablehnung stößt.

Der **„sexual touch“ ist nun die Krönung der Berührungen**. Damit sind Berührungen gemeint, die normalerweise nur einem intimen Partner erlaubt sind. Dies umfasst die spezifischen erogenen Zonen, also z.B. den Mund, Nase, Stirn oder Ohren.

So kannst Du Dich in dieser Phase daran machen, bewusste **Berührungen zu provozieren**. Du kannst sie/ihn etwas necken, indem Du im passenden Moment z.B. mit dem Finger an ihre/seine Nase stupst. Hier musst Du jeweils situationsbedingt entscheiden.

Natürlich umfasst der „sexual touch“ auch die intimen Zonen, aber diese wirst du während des Dates in der Öffentlichkeit eher nicht berühren.

Erst wenn Du also kein Unbehagen bei Durchführung des „sexual touch“ feststellen kannst, kannst Du davon ausgehen, dass der erste Kuss am gleichen Abend im Bereich des Möglichen ist.

Dating-Hack #9

Du fragst Dich jetzt, wie Du diese intimeren Berührungen am Besten angehen kannst? Da habe ich etwas für Dich. Den nächsten Dating-Hack.

Obwohl Dir zwecks Augenkontakt vielleicht oft geraten wird, Dich gegenüber von ihr/ihm zu setzen, so gibt es einen viel besseren Platz, um sich langsam einem „seductive touch“ zu nähern.

Setzt euch nämlich **direkt nebeneinander**. Keine Sorge! Dem Augenkontakt wird diese Sitzposition nicht schaden, da Du Deinem Gegenüber Deinen Körper einfach zuwenden kannst.

Aber durch diese Sitzposition erlangst Du eine viel bessere **Ausgangsposition für eine verführerische Berührung**.

Probiere es aus. Es macht vieles einfacher.

Wie Du den besten Zeitpunkt des ersten Kusses bestimmst

Das zweite Date läuft bis hierhin gut und Du bemerkst keine Anzeichen von Unbehagen bei einer Annäherung? Zeit den nächsten Schritt einzuleiten.

Natürlich kann zwischen der ersten Annäherung und dem ersten Kuss noch eine ganze

Weile vergehen. Vielleicht habt ihr inzwischen sogar noch einmal die Location gewechselt. Aber das Ziel sollte es jetzt sein, einen neuen Höhepunkt zu schaffen.

Das Ziel ist dabei natürlich der erste Kuss. Nach diesem Kuss nimmt das Date eine völlig neue Dimension an. Danach kann alles passieren. Im positiven Sinne.

So kann daraus eine Beziehung entstehen. Aber auch eine Affäre. Das bleibt natürlich euch überlassen. Auf jeden Fall hievt Dich dieser **Kuss auf das nächste Level**. Du ziehst quasi in das mühsam erbaute Haus ein.

Der erste Kuss geschieht natürlich selten unerwartet. Du musst **Vorbereitungen treffen** und es muss der passende Moment gegeben sein. Der Ort muss natürlich auch stimmen. So eignet sich die Ecke einer abgedunkelten Bar besser als Barhocker neben dem Tresen.

Romantische Stimmung spielt also immer eine sehr große Rolle.

Generell solltest Du bei einem Date auch immer einen **Mint-Bonbon oder ähnliches** dabei haben. Nachdem ihr eine längere Zeit miteinander spricht, ist es ganz natürlich wenn der Mund austrocknet und nicht mehr so frisch wirkt wie nach dem Zähneputzen.

Es sollte selbsterklärend sein, dass Du den Bonbon nicht während der Unterhaltung einwirfst. Mache dies lieber bei einem Gang auf die Toilette.

Hast Du wieder einen frischen Atem, kannst Du die Anstrengungen ihr/ihm näher zu kommen verstärken.

Die folgende Checkliste sollte Dir eine Orientierung für den **optimalen Zeitpunkt für den Kuss geben**:

- Ihr habt nicht gerade ein 5-Gänge-Menü gegessen. Seid hungrig auf den Kuss
- Ihr habt stetigen Augenkontakt
- Ihr habt bereits intime Geheimnisse verbal ausgetauscht und genießt den Abend
- Ihr befindet euch an einem romantischen und stillen Ort
- Du hast „seductive touch“ und „sexual touch“ wiederholt durchgeführt
- Du hast einen frischen Atem

Kannst Du diese Punkte alle bejahen, dann kannst Du Dich glücklich schätzen.

Der Zeitpunkt könnte besser nicht sein.

Aber warte. Es gibt noch Etwas, was ich Dir mit auf den Weg geben möchte. Den letzten Dating-Hack.

Dating-Hack #10

Küssen soll ja etwas Schönes sein. Auch wenn der Atem durch das Mint-Bonbon frisch ist, so ist noch nicht gewährleistet, dass der Kuss ein Selbstgänger ist.

Es gibt einen kleinen Trick, um den Kuss für euch beide angenehmer und inniger zu gestalten.

Nehme noch einmal einen großen Schluck von Deinem Getränk zu Dir. So ist **Dein Mund feucht genug**. Ein trockener Mund fühlt sich beim Küssen einfach nicht gut an. Besonders wenn die Zunge ins Spiel kommen sollte.

Und wo wir schon dabei sind. Nicht nur die Zunge sollte geschmeidig sein, sondern natürlich auch die Lippen. Egal ob Mann oder Frau. Führe einen **Lippenbalsam beim Date** mit. Diesen kannst du parallel zum Mint-Bonbon bei einem Gang zur Toilette benutzen.

Geschmeidige Lippen und ein feuchter Mund – beste Voraussetzungen für einen langandauernden ersten Kuss.

Was Du für den ersten Kuss beachten musst

Nun gehts ans Eingemachte. Es herrscht knisternde Atmosphäre und Du bist auf diesen einen Moment perfekt vorbereitet. Wie schaffst Du es nun den Plan in die Tat umzusetzen?

Grundsätzlich hängt das natürlich immer von der exakten Situation ab. Je mehr Du Dich mit deinem Kopf bereits angenähert hast, desto besser.

Augenkontakt ist auch in dieser Phase besonders wichtig. Nur so kannst Du ein wichtiges Signal erkennen.

Um welches Signal es sich dabei handelt? Wenn es besonders knistert und ihr beide

merkt dass sich ein Kuss anbahnt, dann suchen wir Menschen aktiv nach den finalen Signalen.

Deine **Augen schweifen also automatisch umher**. Du schaust auf die Lippen Deines Gegenübers, um eine Veränderungen zu erkennen. Indirekt weist Du dabei aber auf die Bereitschaft zum Kuss hin und ebnest so den **Weg zur Berührung der Lippen**.

Initiiere und erkenne dieses Signal gleichermaßen. Spielt Dein Gegenüber das Spiel mit, so küsst euch.

Wie lange der Kuss nun dauert und wie zärtlich er wird, hängt von euren Erfahrungen und Vorlieben ab. Du merkst relativ schnell, wie Dein Gegenüber küsst. **Passe dich an oder führe den Kuss**.

Herzlichen Glückwunsch! Du hast es soeben „**von der Couch zum ersten Kuss geschafft**“.

Wie es nun weitergeht? Das bleibt euch überlassen. Küsst noch eine Weile und bezahlt dann die Rechnung.

Wenn Du eine gute Location gewählt hast, dann habt ihr es für eine privاتere Umgebung in einer eurer beiden Wohnungen gar nicht mehr weit.

Viel Glück bei Deinem weiteren Liebesleben



KENNST DU SCHON DEN DATINGREPORT ZUM MITMACHEN?

Der Datingreport bringt das ans Licht, was dich schon lange brennend interessiert: Du erhältst anonymisierte Einblicke in deutsche Schlafzimmer.

Als Untersuchung an der Fachhochschule Kiel gestartet, stellt der Datingreport dir die Ergebnisse kostenlos und unterhaltend aufbereitet bereit.

JA, ICH WILL DIE ERGEBNISSE SEHEN