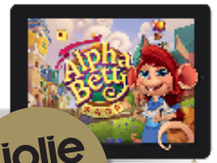
Nice to meet you

Schluss mit schwitzigen Händen und peinlichen Gesprächspausen: Wir verraten, wie Sie mehr Spaß beim **Dating** haben – und dabei (klaro!) den ***Traummann*** finden

WENN ES SO LÄUFT WIE LINKS, dann ist ja alles gut: Sie lacht über seine Witze, beide haben Spaß, und der erste Körperkontakt ist auch schon hergestellt. Bingo! Sieht aus wie das perfekte erste Date – von dem wir alle (zumindest die, die gerade Single sind) träumen. Doch während die beiden auf dem Foto sich vielleicht bei der letzten Tanzparty kennengelernt haben und sie am nächsten Tag ungeduldig vor dem Schnurtelefon auf seinen Anruf wartet, läuft in Sachen Dating heute so einiges anders als früher.

WISCH, WISCH, WISCH, LIKE ... MATCH!
Seit Apps wie Tinder & Co. unser Balzverhalten revolutioniert haben, ist Männer kennenzulernen so einfach wie noch nie. Eigentlich. Ein Like, ein Hallo, ein paar hin- und hergeworfene Sätze – schon folgt als logische nächste Konsequenz das persönliche Kennenlernen. Wenn man denn, und hier wird's knifflig, nicht vorher schon wieder aussortiert wurde, ohne sich überhaupt im Real Life präsentieren zu können. Mit neuen Apps soll das Ganze noch ausgefeilter werden: Bei „Tab Dating" zum Beispiel schlägt der Logarithmus dem User anhand des Browserverlaufs passende Datingprofile vor, die man per Klick aufs Herzchensymbol matchen kann. „Das ist doch alles voll oberflächlich ... also nein, ich könnte das nicht", schüttelt die seit Langem vergebene Freundin den Kopf. Aber: Vor zehn Jahren hätten wir es auch oberflächlich gefunden, 360 Leute auf einmal als „Freunde" zu bezeichnen, heute entlockt uns das bei Facebook nicht mal mehr ein müdes Schulterzucken.

„ONLINEDATING wird von vielen verteufelt, es gibt Vorurteile ohne Ende. Dabei werden die Vorteile oft ignoriert“, sagt Onlinedating- und Liebeskummer-Coach Simone Sauter {datingrocks.de}. Am häufigsten echauffieren sich Frauen darüber, dass sie plump angemacht werden und sich alles nur um Sex dreht, so die Expertin. „Viele übersehen, dass genau dieses Szenario auch in einer Bar passieren kann. Und da sind wir gleich bei einem großen Vorteil des Onlineflirtens: Idioten können ohne Probleme ignoriert und gelöscht werden. Das ist im echten Leben etwas schwieriger.“ Rund 26 Millionen Tinder-Matches gibt es täglich, und da kann alles dabei sein – vom Aufreißer bis zur großen Liebe. Oh ja: Deutschland ist im europäischen Vergleich sogar Spitzenreiter, was Onlinedating-Ehen betrifft! „Wir sollten Apps und Internet als Ergänzung zu unserer Partnersuche sehen. Nicht mehr und nicht weniger. Schluss mit den ständigen Bewertungen“, findet Simone Sauter. Und eins hat sich seit der Zeit der Schnurtelefone nicht geändert: Beim ersten Treffen muss der Funke überspringen. Unser Guide verrät, wie das passiert – aber auch, warum selbst miese Dates ihre guten Seiten haben. Viel Spaß!



WIR VERLOSEN zur Einführung des Buchstabier-Mobile-Games „AlphaBetty Saga“ von King Digital Entertainment zwei iPad mini und zwei personalisierte Namensketten von thejeweller.de. Gesamtwert: ca. 560 €. Alle Mitmach-Infos auf S. 4, Stichwort: AlphaBetty

jolie.de
Hier geht’s direkt zur Teilnahme: www.jolie.de/alphabetty

Schönes Wetter heute ...

Na ja. Kommunikationsexpertin Leil Lowndes (*Wie man das Eis bricht*, mvg Verlag, 14,99 €) kennt bessere Wege, das Gespräch in Gang zu bringen

Was’n das? Profiaufreißer nutzen diese Taktik schon lange: Tragen Sie zum Date mindestens ein sehr auffälliges Teil (etwa einen Hut oder eine Statement-Halskette), das sofort alle Blicke auf sich zieht und Komplimente hervorruft – oder zumindest Fragen: Woher hast du das? Schon haben Sie ein Gesprächsthema!

Nur keine Aufregung Er wirkt nervös? Fragen Sie doch einfach mal nach, wie er sich fühlt – und geben Sie im gleichen Atemzug zu, dass Sie auch etwas hibbelig sind. So werden Sie beide gleich entspannter. Tadaa!

Das geht immer Es gibt ein paar Notfall-eisbrecher, zu denen jeder etwas sagen kann: Welches Buch liest du gerade? Was ist deine Lieblingsserie? Warst du dieses Jahr schon im Urlaub? Zusatzbenefit: Sie erfahren gleich etwas über seinen Geschmack.

Die beste Nachricht zum Schluss Machen Sie sich keinen Stress. Denn worüber Sie reden, ist (fast) egal. Laut Studien sind rund 80 Prozent des ersten Eindrucks unabhängig vom Inhalt des Gesprochenen. Viel eher macht der Ton die Musik! Und Ihre schönen Augen ...

Stehteraufmich?

Seine Mimik und Gestik verraten es! FBI-Agent Joe Navarro (*Die Körpersprache des Datings*, mvg Verlag, 3,99 €) weiß, worauf es ankommt

➔ **Schau mir in die Augen, Kleines: Bei Ihrem Anblick weiten sich seine Pupillen? Ein gutes Zeichen! Wenn die Augen sich dagegen zu Schlitzen verengen, scheint er sich unwohl mit Ihnen zu fühlen. Next, please!**

➔ **Denn zum Küssen sind sie da: Wer seine Lippen schürzt oder aufeinanderpresst, signalisiert ebenfalls Ablehnung. Sein Mund sollte weich, voll und warm sein, wenn Sie sich küssen, sonst ist er in Gedanken woanders.**

➔ **Achten Sie auf seinen Hals! Er nestelt an seinem Hemdkragen herum, massiert seinen Nacken oder berührt seine Haut mit den Fingern? Das ist ein ziemlich sicheres Zeichen dafür, dass ihn etwas stört.**

➔ **Füßeln erwünscht! Wenn Ihre Füße sich unter dem Tisch zufällig berühren und keiner wegzuckt: Jackpot! Je näher sich Menschen stehen, umso mehr nähern sich auch ihre Füße an. Zeigt sein „Fluchtbein“ hingegen von Ihnen weg in Richtung Tür, sollten Sie ebenfalls mal über eine Exit-Strategie nachdenken.**

➔ **Dasselbe gilt für den Oberkörper: Ist er Ihnen auch im übertragenen Sinne zugewandt, wirkt sich das ebenfalls auf seine Körpersprache aus. Zeigt er Ihnen hingegen die kalte Schulter, sollten Sie ihn abhaken.**

➔ **Mag sein, dass es total süß aussieht, wenn Ihr Date seine Nase wie ein schnupperndes Häschen kräuselt. Laut Navarro ist das aber ein Zeichen, dass ihm das, was Sie gerade erzählen, unangenehm ist. Themenwechsel!**

TEXT: THERESA LACHNER; FOTOS: BETH STUDENBERG/THELICENSINGPROJECT.COM, TANJA KOCH (4); STILLS: PR; ILLUSTRATION: UNDREY/FOTOLIA.COM

Hallo, Mr Wrong!

Vier Gründe von Liebes-Coach Simone Sauter, warum es sich lohnt, auch mal den Falschen zu daten

1 Die Erfinder von Tinder begreifen ihre App als „Social Discovery Platform“ – tun Sie’s auch! Irgendetwas Interessantes hat (fast) jeder Mann zu bieten. Vielleicht trinken Sie ja gerade Kaffee mit Ihrem zukünftigen Steuerberater, Saufkumpan oder Patenonkel Ihres ungeborenen Kindes?

2 Sie finden mit jedem Date weiter heraus, mit welchen Eigenschaften Sie umgehen können und welche den Kandidaten disqualifizieren. Wenn Sie angenervt sind, weil er fünf Minuten zu spät ist, sollten Sie sich keinen suchen, dem Pünktlichkeit egal ist.

3 Sie könnten sich einfach mal ohne schlechtes Gewissen ins Abenteuer stürzen. Vielleicht ist Mr Wrong ja zumindest Mr-Right-fürs-Bett? Die fehlende Erwartungshaltung kann total befreiend wirken: Wenn Sie sich schon nicht mit ihm im Reihenhaus mit Vorgarten sehen, dann vielleicht in einem Sex-Szenario, für das Sie bisher zu schüchtern waren?

4 „Und einmal, im Ferienlager ...“: Laut Statista gehört ein fehlendes Nähe-Distanz-Empfinden für Männer zu den größten Abturnern beim ersten Date. Nach ein paar Treffen bekommen Sie ein gutes Gefühl dafür, wie viel Sie von sich preisgeben sollten. Diese Eigenschaft ist übrigens auch im Job Gold wert!

Bye-bye, Dreitagesfrist

Unser Kennenlernen hat sich verändert. Zeit, die Regeln zu überdenken!

FRÜHER	HEUTE
Im Internet gibt’s doch nur Spinner und Perverse.	Ja, die gibt’s – aber alles andere eben auch. Inzwischen beginnt jede dritte Beziehung im World Wide Web. Ist also vielleicht doch mal einen Blick wert!
Am besten in einem Café treffen, so kann man sich in aller Ruhe kennenlernen.	Spontanität ist Trumpf! Verabreden Sie sich zum gemeinsamen Klettern, machen Sie ein Picknick in der Straßenbahn ... Gemeinsame Aktivitäten sind viel entspannter als Interviewsituationen.
Leichte Gesprächsthemen bevorzugen. No-Gos sind der Ex, Religion und Politik.	Wissenschaftliche Experimente haben gezeigt: Wer sich auch mal von seiner verletzlichen Seite zeigen kann, verliebt sich eher als jemand, der nur smalltalkt. Man will sich ja kennenlernen, oder?
Auf keinen Fall nach dem ersten Date miteinander ins Bett gehen!	Umfragen zeigen immer wieder: Die Zeiten, in denen man deshalb als Schlampe abgestempelt wurde, sind passé. Wenn die Chemie stimmt, why not?
Der Mann muss sich melden. Und zwar nach frühestens drei Tagen.	Wenn ein Mann eine Frau interessant findet, dann meldet er sich – und zwar so früh wie möglich. Viel besser als die nervige Warterei auf eine Nachricht: selbst ehrliches Interesse zeigen. Männer stehen auf Frauen, die die Initiative ergreifen!

Und wie lief Ihr letztes Date?

„Sehr erfolgreich, wir sind jetzt ein Paar! Dabei hatte ich erst gar kein gutes Gefühl, weil während unseres Treffens mein Handy klingelte und ich drangegangen bin. Ziemlich uncool, aber meine Freundin hat das zum Glück nicht allzu sehr gestört.“ Nehat, 27

„Das ist schon eine Weile her – und ich bin immer noch mit dem Mann zusammen. Wir haben uns in einer Bar getroffen und über unsere Jobs, Freunde und Bekannten gesprochen. Ich finde das besser, als ernste Themen auszupacken.“ **Melanie, 26**

„Ein wenig merkwürdig: Wir waren abends mit einigen Freunden feiern – unter anderem mit meiner Exfreundin, über die wir uns auch kennengelernt hatten. Ein Happy End gab’s trotzdem: Heute sind wir verheiratet und haben ein Kind.“ Niko, 29

„Der Typ war zuvorkommend und süß. Er hat angekündigt, sich in drei Tagen zu melden – und das auch getan. Doch dann habe ich ihn abserviert. Er war mir ZU nett und bemüht ...“ **Szonja, 27**