

Startseite > Panorama > Experten raten: So verlieben Sie sich richtig

Vor großem Speed-Dating

Experten raten: So verlieben Sie sich richtig

📍 Bad Schussenried / Lesedauer: 4 min



Feedback

Wer Lust auf Bauchkribbeln und Herzklopfen hat, ist beim Speed-Dating der Schwäbischen Zeitung genau richtig. (Foto: CB)

Jeder dritte Deutsche ist Single - das zeigt eine aktuelle Umfrage von ElitePartner. Für alle Liebessuchenden organisiert die "Schwäbische Zeitung" ein Speed-Dating in Bad-Schussenried. Gedated wird am 18. Oktober ab 16 Uhr in der Schussenrieder Brauerei Ott.

Veröffentlicht: 27.09.2024, 15:23

Von:  Franziska Stölzle





ANZEIGE

Insgesamt 400 Singles haben am Speed-Dating im Februar teilgenommen. Hierzulande gibt es 2500 Dating-Apps. Tinder zählt gut eine Million deutsche Nutzer. 22,7 Millionen Menschen zwischen 18 und 65 Jahren sind allein. Und trotzdem haben die Deutschen kein Glück in der Liebe. Wieso?

Eines vorweg: Singles sind nicht automatisch unglücklich, weil sie Singles sind. Oftmals sei genau das Gegenteil der Fall, weiß Michael Hegele. Er ist Persönlichkeitstrainer, Speaker und Experte für Selbstbewusstsein aus Möggingen. „Es gibt viele Alleinstehende, die ein erfülltes Leben führen, weil sie sich intensiv mit sich selbst auseinandergesetzt haben und ihre Unabhängigkeit genießen“, ergänzt er. Dennoch gibt es genug Alleinstehende, die sich einen Partner an ihrer Seite wünschen.

Feedback

Habe ich das Beste? Partnersuche im Amazon-Stil

Christine Stegmann ist Partnervermittlerin in Ulm – sie sucht täglich nach der großen Liebe für andere und weiß ganz genau, mit welchen Herausforderungen es umzugehen gilt. „Heutzutage stehen Selbstbestimmung und Selbstverwirklichung auf dem Plan. Heiraten und eine Familie gründen ist für viele zunächst nicht so wichtig“, sagt sie. „Auch tiefsitzende Unsicherheiten oder das Gefühl, nicht gut genug zu sein, tragen oft dazu bei, dass Menschen enge Bindungen vermeiden“, ergänzt Michael Hegele.



Digitalisierung stark zugenommen hat, es herrscht eine regelrechte Reizüberflutung. „Deshalb leiden meiner Meinung nach viele Singles unter dem Amazon-Syndrom. Sie sind auf der Suche nach der besten Option, wählen mehrere aus und legen sich erst nach einer gewissen Testphase fest. Der Rest kommt dann wieder weg“, verdeutlicht Stegmann. Diese Annahme ist nicht nur bloße Theorie, sondern Realität im Arbeitsalltag der

Partnervermittlerin. „Ich werde des Öfteren von Klienten gefragt, ob sie mehrere Personen zeitgleich daten können. Die Antwort ist immer dieselbe natürlich nicht“, ergänzt sie.

ANZEIGE

Schon jetzt legendär

Das beste Speed-Dating der Region: Jetzt kostenlos anmelden!

Bad Schussenried



Kriminalität

Frauen per Dating-App betrogen: Urteil wegen Liebesschwindel

München



Alltagsmythen im Check

„Schtimmt dees?": Im Frühling verlieben wir uns leichter

Wissen



Feedback





Michael Hegele Persönlichkeitstrainer, Speaker und Experte für Selbstbewusstsein aus Möggingen weiß, dass der erste Schritt zu einer gesunden Partnerschaft immer bei sich selbst beginnt. (Foto: Antje Salzmann)

Das ABC des Dating-Horrors

Auf dieselbe Frage ist auch Partnervermittlerin Christa Appelt vom Bodensee bereits gestoßen – nicht nur einmal. „Mittlerweile bin ich der Meinung, dass Geschlechter gar nicht mehr wissen, wie sie miteinander umgehen sollen“, macht sie deutlich. Nicht nur paralleles Daten, sondern auch Maschen wie Ghosting (abrupter Kontaktabbruch), Loveboming (sehr überschwänglich sein, um zu manipulieren) und Hying (eigenes Ego aufpolieren) sind mittlerweile Gang und gäbe. „Es gibt bereits das sogenannte ABC des Dating-Horrors, das muss man sich mal vorstellen“, so Appelt.

Feedback

» *Geschlechter wissen mittlerweile nicht mehr, wie sie miteinander umgehen sollen.*

- Partnervermittlerin Christa Appelt

Nach über 34 Berufserfahrung weiß die Partnervermittlerin, wo sie ansetzen muss: ganz am Anfang. Dabei handelt es sich um absolute Basics – beispielsweise, dass die erste Kontaktaufnahme nicht über WhatsApp und Co. erfolgen sollte, No-Gos am Telefon und dass man sich mindestens dreimal trifft, bevor man Sex miteinander hat. Simpel, aber erfolgversprechend.

Apropos simpel. Sich ausreichend Zeit zu nehmen, um jemanden kennenzulernen, klingt zunächst auch simpel. Allerdings nehmen sich Partnersuchende meist zu wenig Zeit oder geben dem Gegenüber erst gar



er vorher, weil er optisch nicht ins Beuteschema gepasst hat. Jedenfalls rief sie mich nach dem Treffen an, um mir ihre Begeisterung für den Herren mitzuteilen und sich für mein Engagement zu bedanken“, sagt Christa Appelt.

Weg vom Handy und flirten!

Doch nicht nur der Umgang miteinander, sondern auch der eigene Selbstwert und die eigenen Erwartungen stehen oft im Weg. Michael Hegele weist darauf hin, dass Partnerschaften oft aus einem Gefühl des Mangels heraus angestrebt werden, um Leere oder Unsicherheit zu füllen. Zudem sind viele Singles zu sehr mit ihrem Erscheinungsbild beschäftigt, anstatt damit sich selbst besser kennenzulernen.

ANZEIGE

Feedback



Christine Stegmann ergänzt: „Ich lehne mich weit aus dem Fenster, aber ich würde sagen, dass 70 Prozent meiner Klienten nicht wissen, was sie von einer Partnerschaft erwarten, weil sie selbst nicht wissen, wer sie sind“. Das führt oftmals auch zu unrealistischen Erwartungen oder zu einer ungesunden Anpassungsfähigkeit an den Gegenüber. „Menschen, die ihren eigenen Wert nicht erkennen, geraten oft in Beziehungen, die ihre Unsicherheiten verstärken, anstatt sie zu stärken“, weiß Michael Hegele.

» 70 Prozent meiner Klienten wissen nicht, was sie von einer Partnerschaft erwarten, weil sie selbst nicht wissen, wer sie sind.

- Partnervermittlerin Christine Stegmann

Der erste Schritt zu einer gesunden Partnerschaft, da sind sich die Experten einig, ist eine gesunde Haltung zu sich selbst. „Ein starkes Selbstwertgefühl und die Fähigkeit, authentisch zu sein, legen die Grundlage für gesunde, erfüllende Beziehungen“, sagt Michael Hegele. Zudem ist es wichtig, seine sozialen Kontakte zu pflegen, offen für neue Erfahrungen zu sein und laut Christa Appelt, ins Leben zurückzukommen. „Wie wäre es denn beispielsweise, mal jemanden in der Bahn anzusprechen?“, fragt sie. „Lernen Sie wieder, im wahren Leben zu flirten“, ergänzt Appelt.

Anmeldung zum Speed-Dating

Die Teilnahme am Speed-Dating ist kostenlos. Gedated wird am 18. Oktober ab 16 Uhr in der Schussenrieder Brauerei Ott. Es müssen lediglich eigene Getränke und Speisen bezahlt werden. Die Frauengruppen Ü50 sind bereits ausgebucht. Anmeldung und Kontakt bei Rückfragen: Robin Halle, 0751/29551405, E-Mail: r.halle@schwaebische.de

Empfohlene Artikel

Gesellschaft

Online-Dating kann sogar zu einer Art Burnout führen

📍 Berlin



Eiserne Hochzeit

65 Jahre Liebe und Respekt

📍 Ravensburg





© Schwäbischer Verlag 2024

Unsere App



Medienhaus

Schwäbisch Media

Karriere

Aktuelles

Mediadaten

Magazine

Magazine

Mecklenbook

Dienstleistungen

Südmail

Merkuria

Eurotape

mooove.media

Stellenanzeige buchen

Produkte

Regio TV

Neckar Alb Live

Bodensee.de

Lighthouse

Abo und Service

Aboshop

Kontakt

Newsletter

Engagement

SZ Nothilfe

GreenMail

Sie finden uns auch auf



Feedback

[Cookie Einstellungen](#)

[Datenschutz](#)

[AGB](#)

[Impressum](#)