

Stichwortverzeichnis

A

Abfuhr 209
Ablehnung 210
Absicht 195
Affirmation 171, 269
Alkohol 170
Angst 164, 245
Anspruch 54, 69
Archer 265
Atmung 166
Aufregung 166
Augenkontakt 84
Ausgewogenheit 231
Aussehen 154
Ausstrahlung 161
Authentizität 159

B

Bauchgefühl 200, 203, 260
Bedürfnis 239, 246
Best-Case-Szenario 166
Betrüger 215
Beziehung
 aufbauen 202
 neue 251
Beziehungsstatus
 Gespräch darüber 33
Bio 48, 99
 Beispiel 50
Blind Date 100
Breadcrumbing 32, 218
Brieffreunde 133
Budget-Shaming 148
Bumble 44

C

Call to Action 50
Catfishing 34, 114, 130
Checkliste 157
 Beziehung 202

D

Date
 ablehnen 119
 Aktivität 192

beenden 181–182
 davor und danach 269
Erfolg 149, 184
genießen 175
Gesprächsanleitung 108,
 174
Gesprächseinstieg 175
Kontrolle 186
Kuss 184
mit Bekannten 108
Notfall-Kit 160
Notfallplan 115
online ausmachen 110–111
persönlich ausmachen
 105–107
Problem erkennen
 116–117
Rechnung 137, 141
schlechtes 213
Sicherheit 114–115
Trinkgeld 181
Vorgehensweise 109
Vorschlag 112
Date-O-Mat 131
Dating 42
 Abfuhr 169
 Ablehnung 210
 Angst 164
 Berührung 180
 Blind Date 100
 Budget 149
 Date mit sich selbst 101
 echtes Leben 95
 Erfolg 101
 Fehler 177, 179, 232
 Finanzielle Herausforderung 222
 Geld 135, 143, 146, 181
 Gesprächsthema 176, 179,
 227, 233
 Herausforderung 191
 Klarheit 44, 140
 Kommunikation 146
 Look 157
 nach der Scheidung 248

Ort 96–97, 101, 265
Plan 167
Potenzial 192
queeres 257, 260
Regel 136
Sexualität 179, 231
Speed-Dating 99
Tipp 149
Transparenz 136
Verhaltensmuster 148
Dating App
 Grindr 262
 LGBTQIA+ 262
Dating-Angst 35
Dating-App 42, 254
 Archer 265
 Bio 264
 erfolgreich nutzen 264
 Feeld 263
 Instagram 264
 löschen 203
 menschliche 99
 richtig nutzen 43, 46
 Tinder 101
 Übersicht 44
 Upgrade 51
Dating-Blockade 42
Dating-Burnout 212
Dating-Checkliste 68
Dating-Coach 261
Dating-Comeback 255
Dating-Dschungel 212
Dating-Erfahrung 250
Dating-Gewohnheiten 67
Dating-Leben 171
 Partnersuche 98
Dating-Mindset 72
Dating-Plan 65, 72, 269
 Checkliste 66
Dating-Pool 201
Dating-Profil 46
 Bio 48
 Foto 46
 Tipp 46
 Warnung 50

Dating-Regel 37, 73, 248
 Dating-Stil 194
 Dating-Strategie 211, 254
 Dating-Szene 253
 Dating-Tipp 212
 Dating-Tipps
 bewerten 36
 Dating-Wissen 248
 Drittes-Date-Regel 199
 Duft 159

E

Eifersucht 275
 Engagement 195
 Enthaltensamkeit 231
 Entscheidung 202, 242, 253
 Erkenntnis 203
 Erstes Date 50, 115, 173
 Begrüßung 174
 Bereitschaft 131
 Fehler 177
 genießen 168
 Gesprächseinstieg 175
 Gesprächsthema 180
 Glow-up 154
 Handbuch 151
 Hygiene 157
 Leitfaden 132
 Ort 121, 125
 Outfit 154
 Reflexion 185
 Sex 184
 Wohlfühlen 154
 Erwartung 243
 Expartner 178, 251

F

F&K-Methode 96
 Feeld 263
 Flirten
 Anregung 87
 Erfolg 91–92, 96
 Fehler 81, 90
 Hilfe 90
 im echten Leben 84
 Leitfaden 79
 Ort 87, 93
 Soziale Medien 81
 Spruch 90
 Textnachricht 79
 Tipp 84

Flirty Friday 78
 Freunde vorstellen 196
 Freundeskreis 195, 236

G

Gaslighting 215, 218, 276
 Geheimniskrämer 277
 Geld 222–223
 Gelegenheitssex 34, 243
 Geschlecht 258
 Gesprächseinstieg 175
 Gesprächsleitfaden
 Religion 226
 Gesprächsthema 167, 193,
 233
 Ghosting 32, 120, 136, 184,
 199, 207
 Gleichberechtigung 258
 Glow-up 154, 156, 171, 211
 Grenze 243
 Grenze 217, 240, 277
 Grindr 262

H

Herzschmerz 205
 Hinge 44, 48

I

Identität 258
 Infrastrukturgespräch 221,
 223
 Instagram 264
 Interesse 179, 194, 214
 fehlt 214
 verlieren 199
 Intimität 232

J

Jungfräulichkeit 243

K

KI-Bot 50
 Kink 263
 Kommunikation 45, 136, 193,
 227, 240, 243, 245
 Kompatibilität 200, 210
 Kompliment 85, 96
 Kontaktabbruch 220
 Kontrolle 241, 279
 Kontrollfreaks 279
 Körpersprache 86, 162

Kulturkreis 229
 Kupido 98
 Kuss 184

L

Lebensstil 224
 Unterschiede 223
 LGBTQIA+ 258
 LGBTQIA+-Community 257
 Liebe 251, 277
 interkulturell 230
 Suche nach 54
 Liebeskummer 209
 Loslassen 248, 252
 Love-Bombing 133, 179, 273

M

Manipulation 215, 219
 Manipulatives Muster 218
 Match 43–44, 50–51, 264
 Matchmaking 98
 Meetup-Gruppe
 queere 265
 Meinungsverschiedenheit
 228
 Mindset 269
 Mobbing 218, 279

N

Nach dem Date 187
 Nano-Ship 48
 Nervosität 163–164
 Tipps 166
 Notfall-Anruf 182
 Notfall-Kit 160

O

»One-and-Done«-Phänomen
 191
 One-Night-Stand 45, 132
 Optimismus 165
 Outfit 156
 Oversharing 179

P

Partnersuche
 Partnervermittler 98
 Pep-Talk 269, 271
 Perfekter Partner 64–65
 Persönlichkeit 159
 Politik 227

Polnischer Abgang 183
 Polyamorie 263
 Problem 236
 Psyche 236

R

Raya 44
 Realitycheck 269
 Rechnung
 teilen 141
 Red Flag 32, 45, 50, 57,
 63–64, 67, 117, 130–131, 133,
 141, 143, 148, 170, 179, 181,
 196, 215, 224, 241, 265, 273
 Religion 225
 Respekt 242
 Respektlosigkeit 215
 Roster 33
 Roster Dating 32

S

Scham 245
 Scheidung 254
 Schmarotzer 276
 Schmetterlinge im Bauch
 163–164, 194
 Schwiegereltern 235
 Selbstachtung 219
 Selbstbewusstsein 259
 Selbstoptimierung 154
 Selbstvertrauen 154, 159,
 165, 220, 245

Selbstvertrauen-Check 171
 Selbstvertrauens-Boost 269
 Selbstwert 210, 244
 Selfie 47
 Sex 200
 Das erste Mal 198
 richtiger Zeitpunkt 198
 Sexualität 239, 245
 Bedürfnis 231
 entdecken, Tipps 258
 Sexuelle Chemie 199
 Sicherheit 217, 243
 Signale 214
 Situationship 32, 39, 56, 185,
 207
 SOS-Anruf 167
 Speed-Dating 99
 Standard 65
 STI-Tests 45
 Survival-Guide 143
 für gebrochene Herzen 205
 Swipen 46

T

Textnachricht
 maßgeschneidert 82
 TikTok-Storytimes 35
 Tinder 42, 44, 48
 Tinder Passport 101
 Tipp 166, 201
 Tipps 155, 187
 Toxisches Bingo 67

Toxisches Muster 218
 Transparenz 240
 Trennung 205, 220
 Trick 168

U

Ultimatum 233
 Unhöflichkeit 181

V

Veranstaltung 265
 Verbundenheit 242
 Verdächtiges Verhalten 217
 Vereinbarkeit 234
 Verkuppeln 98
 Vertrauen 275
 Vorab-Treffen 113
 Vorfreude 166
 Vorstellung 234

W

Weltanschauung 227
 Wert 223, 229, 245
 Worst-Case-Szenario 165,
 232

Z

Zeitverschwender 132–133
 Zweites Date 187, 191
 Interesse 194
 Ziel 193

