

Auf einen Blick

Über die Autorin	9
Einleitung	25
Teil I: Der Einstieg ins Moderne Dating	29
Kapitel 1: Modernes Dating: Ist die Liebesgeschichte zum Horrorfilm geworden? . . .	31
Kapitel 2: Tinder, Hinge, Bumble. Oje! Einen Weg durch den App-Dschungel bahnen.	41
Kapitel 3: Die Suche nach der großen Liebe beginnt bei Ihnen selbst.	53
Kapitel 4: Bewusst daten – Standards setzen und einhalten	63
Kapitel 5: Neustart für Ihr Dating-Mindset: Alte Regeln hinter sich lassen und Ihre eigenen aufstellen	71
Teil II: Jemanden kennenlernen und ein Date ausmachen ...	75
Kapitel 6: Das Flirt-Einmaleins: Die Formel, mit der Sie alle um den Finger wickeln.	77
Kapitel 7: Ganz ohne WLAN: Wo und wie man Menschen offline trifft	95
Kapitel 8: Ein Date ausmachen oder ablehnen.	103
Kapitel 9: Die richtige Stimmung in der richtigen Umgebung: So finden Sie den perfekten Ort für Ihr Date.	121
Kapitel 10: Augen auf im Chatverlauf: Red Flags erkennen und vermeiden.	129
Kapitel 11: Wer bezahlt? Einen guten Umgang mit der Rechnungs-Etikette finden	135
Teil III: Das ultimative »Get-Ready-With-Me«-Handbuch für Ihr erstes Date	151
Kapitel 12: Vom Outfit bis zur Einstellung: Einen guten ersten Eindruck hinterlassen	153
Kapitel 13: Bye-Bye Butterflies: Die Nervosität beim ersten Date überwinden und das Selbstvertrauen stärken.	163
Kapitel 14: Gut gelaunt durchs erste Date	173
Teil IV: Geht es weiter oder ist es aus? Was passiert nach dem ersten Date?	189
Kapitel 15: Das Beste aus dem zweiten Date und allen folgenden machen.	191
Kapitel 16: Enttäuschungen, Abschiede und wie man darüber hinwegkommt: Ein Survival-Guide für gebrochene Herzen.	205
Kapitel 17: Mehr als Small Talk: Die wirklich wichtigen Fragen stellen	221

Teil V: Romantik neu gedacht: Liebe und Dating mit Ihren eigenen Bedingungen.....	237
Kapitel 18: Lust statt Frust: das Sexleben richtig angehen	239
Kapitel 19: Zweite Chancen: Erfolgreich daten nach der Scheidung	247
Kapitel 20: Liebe, Vielfalt und Selbstverständlichkeit	257
Teil VI: Der Top-Ten-Teil	267
Kapitel 21: Zehn Dinge, die Sie sich vor und nach einem Date sagen sollten.	269
Kapitel 22: Zehn Red Flags, die Sie auf keinen Fall ignorieren sollten	273
Stichwortverzeichnis	283

Inhaltsverzeichnis

Über die Autorin	9
Widmung	10
Danksagung der Autorin	10
Über den Fachkorrektor	11
Einleitung	25
Über dieses Buch	25
Törichte Annahmen über die Leser	26
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	26
Wie es weitergeht	27
TEIL I	
DER EINSTIEG INS MODERNE DATING	29
Kapitel 1	
Modernes Dating: Ist die Liebesgeschichte zum Horrorfilm geworden?	31
Im modernen Dating-Chaos den Durchblick behalten	32
Situationships versus Beziehungen: Geht überhaupt noch jemand eine feste Bindung ein?	32
»Was ist das mit uns?« wird zu »Werden wir jemals?«	33
Roster: Werden unserer Bindung durch unbegrenzte Möglichkeiten Grenzen gesetzt?	33
Gelegenheitssex und gelegentliche Gefühle	34
Catfishing: Vorsicht, Betrüger!	34
Post-pandemische Angst vor Dates	34
Herzlose Romantiker: Dating zum Vergnügen statt aus Liebe	35
TikTok-Storytimes und endloses Swipen: Die Kommerzialisierung der Liebe	35
Alle haben Dating-Tipps – Was sollten Sie beachten, was ignorieren?	36
Social-Media-Gurus: Echte Hilfe oder nur Gerede?	36
Dating-»Regeln« die mehr schaden als nützen	37
Nachrichten schreiben, Flirten und die tiefe Kluft zwischen Online und Offline	38
Wie man sich im Dating-Dschungel zurechtfindet und dabei auch noch Spaß hat	39
Kapitel 2	
Tinder, Hinge, Bumble. Oje! Einen Weg durch den App-Dschungel bahnen	41
Wie Apps die Welt des Datings verändert haben	42
Mit Dating-Apps zur Traum-Beziehung	43

16 Inhaltsverzeichnis

Unterschiedliche Apps für unterschiedliche Bedürfnisse	44
Stellen Sie klar, ob Sie einen One-Night-Stand, eine lockere Beziehung oder eine ernsthafte Bindung wollen	44
Schützen Sie Ihr Herz (und Ihre Gesundheit): Priorisieren Sie Ihr sexuelles Wohlbefinden	45
Swipen Sie intelligenter, nicht häufiger: Der ultimative Leitfaden für das richtige Set-up.	46
Fotos: Es gibt keine zweite Chance für den ersten Eindruck.	46
Bio-Bootcamp: Statt Langeweile die Lacher auf Ihrer Seite.	48
Offline gehen: Raus aus der App, rein in die Realität.	50
Was tun, wenn Sie kein Match bekommen	50
Match gesichert! Wie geht es jetzt weiter?	51

Kapitel 3

Die Suche nach der großen Liebe beginnt bei Ihnen selbst 53

Wie man sich auf der Suche nach Liebe verirrt (und wie man den Weg zurück findet)	54
Hören Sie auf, sich mit Leuten zu verabreden, nur weil sie gerade da sind.	54
Stellen Sie Ansprüche – Sie sind es wert!	54
Verabreden Sie sich zuerst mit sich selbst.	55
Stellen Sie Ihre Einstellung zu Beziehungen in Frage	55
Daten Sie aus Begeisterung, nicht aus Verzweiflung	55
Erkennen Sie Ihren Wert: Wer sich nicht kleinmacht, wächst über sich hinaus.	56
Sie sind wertvoll – also verhalten Sie sich auch so	56
Geben Sie sich nie mit dem absoluten Minimum zufrieden	57
Daten Sie nie aus Einsamkeit oder Langeweile.	57
Selbstvertrauen üben und ausstrahlen	57
Locken Sie Ihre Dates an, statt sie zu jagen	58
Vergessen Sie nicht, dass Sie selbst Ihre Ansprüche festlegen.	58
Umweg statt Hindernis: Versinken Sie nach einer Zurückweisung nicht in Selbstzweifeln	59
Wer sich ständig vergleicht, kann nur verlieren	59
Sie sind einzigartig – stehen Sie dazu	59
Sie sind gut so wie Sie sind – da draußen wird Sie niemand »vervollständigen« können.	60
Sie stehen nicht halb so sehr unter Beobachtung wie Sie denken.	60
Nicht jeder hat Geschmack, nehmen Sie sich nicht jeden Kommentar zu Herzen	60
Ist es ein Korb oder doch eher Glück im Unglück?	61

Kapitel 4

Bewusst daten – Standards setzen und einhalten 63

Ist das Ihr perfekter Partner oder sind Sie nur sein persönlicher Alleinunterhalter?	63
Erarbeiten Sie einen Dating-Plan – denn in der Liebe sollten Sie nichts dem Zufall überlassen.	65

Ihr Plan für die Liebe: Erstellen Sie Ihre Checkliste für den idealen Partner 66

Null Toleranz: Definieren Sie K.o.-Kriterien, bei denen Sie keine Kompromisse eingehen werden 66

Toxisches Bingo: Finden Sie heraus, wie unreflektiert Ihre Dating-Gewohnheiten sind 67

Sendet Ihr Körper Ihnen Warnsignale oder sind es doch nur »Schmetterlinge«? 67

Ihre Ex-Partner sind eine Lektion, kein Maßstab: Lernen Sie daraus für die Zukunft. 68

Sagen Sie Nein zur Mittelmäßigkeit: Warten Sie auf die richtige Person 68

Die Dating-Checkliste für das, was wirklich zählt 68

Diszipliniert Ihre Ansprüche durchsetzen 69

Sich voll darauf einlassen oder lieber zurückhalten: Finden Sie Ihre sexuelle Komfortzone 69

Auf die Meinung anderer pfeifen. 70

Kapitel 5
Neustart für Ihr Dating-Mindset: Alte Regeln hinter sich lassen und Ihre eigenen aufstellen 71

Die alten Regeln, von denen wir uns verabschieden müssen. 72

Stellen Sie Ihre eigenen Dating-Regeln auf 73

TEIL II
JEMANDEN KENNENLERNEN UND EIN DATE AUSMACHEN 75

Kapitel 6
Das Flirt-Einmaleins: Die Formel, mit der Sie alle um den Finger wickeln 77

Flirten und Ablehnung 78

Tipps für charmante und unterhaltsame Chats 79

Die Regeln des Textnachricht-Flirts 79

Beginnen Sie mit einem guten Eisbrecher 80

Haben Sie Spaß mit der Charme-Offensive 80

Flirten in den Sozialen Medien 81

Vermeiden Sie Fallstricke 81

Wissen, wann man den Flirt ins echte Leben verlegen sollte 82

Maßgeschneiderte Textnachrichten, die zu Ihnen passen 82

Flirten im echten Leben: Wie man ein Lächeln in ein Date verwandelt. 84

Grundlegende Flirt-Tipps 84

Flirten in freier Wildbahn: Lustig-leichte Beispiele für persönliche Treffen 87

Die Stimmung aufrechterhalten 89

Sich elegant zurückziehen und das Date sichern 91

Kapitel 7**Ganz ohne WLAN: Wo und wie man Menschen offline trifft**

Ganz ohne WLAN: Wo und wie man Menschen offline trifft	95
Die besten Orte finden, um sich unter Leute zu mischen	96
Die besten professionellen Kupidos auswählen	98
Ihren Match(maker) finden	98
Speed-Dating: Eine Blitz-Romanze?	99
Blind Dates und Freunde bitten, dich zu verkuppeln	100
Ihre Eintrittskarte zum erfolgreichen Dating: Die Liebe an neuen Orten finden	101
Verabreden Sie ein Date mit sich selbst	101

Kapitel 8**Ein Date ausmachen oder ablehnen**

Ein Date ausmachen oder ablehnen	103
Sollten Sie den ersten Schritt machen?	104
Wer fragt wen zuerst	104
Wann ist es zu spät, jemanden um ein Date zu bitten?	105
Nervosität und Mut: Wie man nervös ist und es trotzdem tut	106
Wie man jemanden persönlich um ein Date bittet	107
Wie man einen Freund oder Kollegen um ein Date bittet, ohne dass es unangenehm wird	108
Online um ein Date bitten	110
Wann sollten Sie Ihre digitale Beziehung in die reale Welt hinüberholen?	111
Vom Bildschirm in die Wirklichkeit: Sicher beim ersten Offline-Date	114
Seien Sie wachsam: Sollten Sie diese Person um ein Date bitten?	116
Emotionale Gepäckkontrolle: Ist Ihr Date wirklich bereit?	117
Kann emotionaler Ballast für Sie zum Problem werden?	117
Zielausrichtung: Passen Ihre Zukunftspläne überhaupt zusammen?	117
Beziehungsstatus: Wirklich ungebunden?	118
Amor auf der Arbeit: Die Risiken von Dating im engen Umfeld	118
Wie man eine Verabredung höflich ablehnt	119
Seien Sie ehrlich, aber nicht grausam	119
Schuld ist das Timig, nicht Ihr Date	119
Werden Sie nicht zu Caspar, dem unfreundlichen Gespenst	120

Kapitel 9**Die richtige Stimmung in der richtigen Umgebung: So finden Sie den perfekten Ort für Ihr Date**

Die richtige Stimmung in der richtigen Umgebung: So finden Sie den perfekten Ort für Ihr Date	121
Sprungbrett für die Liebe: Den perfekten Ort für Ihr erstes Date finden	121
Einen Ort für einen romantischen Abend finden, der zu Ihrem Budget passt	123
Happy Dating in der Happy Hour	124
Kostenlose Ausstellungen in Museen und Parks	124
»Einen Kaffee trinken gehen« neu denken	124
Eine beliebte Wahl: das Picknick	125
Vermeiden Sie Orte, die zu unangenehmen Momenten führen können	125

**Kapitel 10
Augen auf im Chatverlauf: Red Flags erkennen
und vermeiden 129**

- Klare Erwartungen formulieren. 130
- Verabredungen lieber zuerst an öffentlichen Orten, erst später zu Hause 131
- Das Zeitverschwender-Einmaleins: Wie man Menschen erkennt,
die sich niemals auf ein erstes Date einlassen werden 132
- Love-Bombing und Liebesschwüre: Wenn Begeisterung zur Red Flag wird. 133

**Kapitel 11
Wer bezahlt? Einen guten Umgang mit der
Rechnungs-Etikette finden 135**

- Ihre Antwort auf die Frage »Wer zahlt?« sollte schon vor dem
Date feststehen 136
- Zahlungsoptionen und mögliche Diskussionen bei einem Date 137
 - Die große Frage: Wer begleicht die Rechnung? 138
 - Red Flags beim Teilen der Rechnung 141
- Wenn der Bezahlvorgang nicht verläuft wie geplant: Ein Survival-Guide 143
 - Szenario 1: Der »Oh-ich-habe-meinPortemonnaievergessen«-Trick 143
 - Szenario 2: Die überraschende 50/50-Anfrage 144
 - Szenario 3: Der hypnotische Blick auf die Rechnung 144
 - Szenario 4: Ihr Date geht automatisch davon aus, dass Sie bezahlen 144
 - Szenario 5: Die kulturelle oder persönliche Erwartung 145
 - Szenario 6: Das übermäßig großzügige Angebot 145
- Wenn das Einkommen nicht mit dem guten Geschmack mithalten kann:
Dating über Einkommensklassen hinweg 146
 - Pro und Kontra abwägen 146
 - Die Beziehung am Laufen halten, ohne den Verstand
(oder die Ersparnisse) zu verlieren 148
- Daten ohne drohende Pleite 149

**TEIL III
DAS ULTIMATIVE »GET-READY-WITH-ME«-HANDBUCH
FÜR IHR ERSTES DATE 151**

**Kapitel 12
Vom Outfit bis zur Einstellung: Einen guten
ersten Eindruck hinterlassen 153**

- Fantastisch aussehen beim ersten Date 154
 - Das Rezept für Ihr Glow-Up: Unsicherheiten in Selbstvertrauen
verwandeln 155
 - Ein Traumoutfit für Ihr Traumdate 156
- Frisch und vorbildlich: Ihre Hygiene-Checkliste vor dem Date 157
- Von Anfang an authentisch auftreten 159
- Der rechte Duft zur rechten Zeit 159
- Sitzen Sie aufrecht, lächeln Sie und seien Sie selbstbewusst:
Die Kraft der Körperhaltung für Ihr Date 161

Kapitel 13**Bye-Bye Butterflies: Die Nervosität beim ersten Date überwinden und das Selbstvertrauen stärken 163**

Warum werden wir vor einem Date nervös?	164
Von »Was wäre, wenn« zu »Was könnte daraus werden?«	165
Aufregung statt Nervosität.	166
Der SOS-Anruf: Warum Freunde immer die besten (oder schlechtesten) Ratschläge haben	167
Tricksum einen klaren Kopf zu bewahren und aufmerksam zu bleiben.	168
Jedes »Nein« ist nur ein Umweg zu einem »Ja« hinter der nächsten Ecke	169
Trinken oder nicht trinken, das ist hier die Frage: Vorglühen, ja oder nein?	170
Der Selbstvertrauen-Check: Positive Affirmationen gegen die Aufregung	171

Kapitel 14**Gut gelaunt durchs erste Date 173**

Begrüßen mit Stil	174
Entspannen und sich voll auf Ihr Date einlassen	175
Was man bei einem ersten Date vermeiden sollte	177
Trauma-Dumping	177
Über die Expartner sprechen	178
Love-Bombing – »Zu gut um wahr zu sein« ist meistens wirklich genau das	179
Heben Sie sich die gewagten Themen für später auf	179
Behalten Sie Ihre Hände bei sich (bis der richtige Moment kommt)	180
Bleiben Sie beim ersten Date locker – heben Sie sich die existenziellen Krisen für später auf	180
Der elegante Abgang: Wie man ein schlechtes Date ohne Drama beendet	182
Der Notfall-Anruf: Die klassische »Du-kommst-aus-dem-Gefängnis-frei«-Karte	182
Ehrlich sein: Wenn die Chemie nicht stimmt, sprechen Sie es an	183
Verzichten Sie auf den »Polnischen Abgang« – es sei denn, Ihr Date hat es verdient	183
Ihr Wohlbefinden steht immer an erster Stelle	183
Das Date über die Ziellinie bringen: Wie man den Abend erfolgreich ausklingen lässt	184
Kuss beim ersten Date: Top oder Flop?	184
Sex beim ersten Date: Glücksspiel, Gamechanger oder ein Kopfsprung in die nächste Situation?	184
»Kann es kaum erwarten, dich wiederzusehen«: Wann man diesen Satz sagen sollte	186
Nachrichten-Timing: Wann sollte man nach dem Date auf »Senden« drücken?	186
Check-in nach dem Date: Fragen, die Sie sich stellen sollten	187
Wie man sich das zweite Date sichert	187

**TEIL IV
GEHT ES WEITER ODER IST ES AUS? WAS PASSIERT
NACH DEM ERSTEN DATE? 189**

**Kapitel 15
Das Beste aus dem zweiten Date und allen
folgenden machen 191**

Das zweite Date: Woran sich zeigt, wie gut Sie zusammenpassen
(oder eben nicht) 192

- Lieber ein aktives Date als nur Abendessen und Drinks 192
- Die richtigen Fragen stellen 193
- Das Gespräch auf wichtige Themen herunterbrechen. 193
- Sind Sie ein Date unter vielen oder ist es wirklich ernst? 194
- Fühlen Sie sich wohl oder verlieren Sie das Interesse? 194
- Wie groß ist das Engagement? Bemüht Ihr Date sich wirklich? 195

Wann ist es an der Zeit, den Freundeskreis kennenzulernen? 195

- Was sind Ihre Absichten: Warum wollen Sie Ihr Date vorstellen? 195
- Zu früh: In welchen Fällen man mit dem Kennenlerntreffen
noch etwas warten sollte 196
- Der richtige Zeitpunkt: Wenn ein Kennenlernen sinnvoll ist. 196
- Beim ersten Kennenlernen einen guten Start hinlegen. 197
- Was, wenn es ... komplett in die Hose geht? 197

Das erste Mal – alles eine Frage des Timings 198

- Der richtige Zeitpunkt für Sex? Wann immer SIE bereit dafür sind 198
- Wird Ihr Date wirklich das Interesse verlieren, wenn Sie mit
ihm schlafen? 198
- Die Drittes-Date-Regel: Immer noch aktuell oder nur ein Mythos? 199
- Was, wenn Sie sexuell oder emotional nicht kompatibel sind? 199
- Wie Sie sicherstellen, dass Sie es nicht bereuen werden. 200

Wann Sie sich festlegen sollten: Durch die unsicheren
»Was-sind-wir-eigentlich«-Gewässer navigieren 200

- Das Beste aus dem Dating-Pool herausholen: Wie viele
Menschen kann man gleichzeitig daten? 201
- Wissen, wann es ernst wird 201
- Herausfinden, ob die Person weiterhin andere Leute datet. 202
- Den Telefon-Code austauschen und die Beziehungs-Netiquette
auf Instagram befolgen. 202
- Wann ist der richtige Zeitpunkt, die Dating-Apps zu löschen? 203

**Kapitel 16
Enttäuschungen, Abschiede und wie man darüber
hinwegkommt: Ein Survival-Guide für gebrochene Herzen 205**

Schluss mit dem Warten: Hören Sie auf, pausenlos auf Ihr Handy zu starren 206

Eine »Situationship« überstehen: Über jemanden hinwegkommen,
mit dem man nie richtig zusammen war 207

- Was sind Situationships? 207
- Eine gescheiterte Situationship hinter sich lassen 208

22 Inhaltsverzeichnis

Von der Abfuhr zum neuen Anlauf: Wie ein Nein Sie wachsen lässt	209
Akzeptieren, dass Ablehnung einfach zum Dating dazu gehört	210
Ob Sie zusammenpassen oder nicht, sollte nicht Ihren Selbstwert beeinflussen	210
Hören Sie auf, die falschen Personen von sich zu überzeugen.	210
Ihre Energie sinnvoll umlenken	211
Vergessen Sie nicht: Die richtige Person wird Sie nicht zurückweisen.	211
Überleben im Dating-Dschungel.	212
Dating-Burnout vermeiden.	212
Wege aus dem Date-Desaster?	213
Das Interesse ist einfach nicht da: Wie man die Zeichen frühzeitig erkennt.	214
Schurken und Schwindler links liegen lassen	215
Frühe Anzeichen von Respektlosigkeit erkennen	215
Grenzen setzen und die eigene Sicherheit priorisieren	217
Verdächtiges Verhalten erkennen, bevor es zu spät ist	217
Toxische und manipulative Muster durchschauen.	218
Selbstachtung geht vor: Wissen, wann es Zeit ist, zu gehen	219
Aus Schmerz wird Stärke: Neues Selbstvertrauen nach einer Trennung gewinnen	220

Kapitel 17

Mehr als Small Talk: Die wirklich wichtigen

Fragen stellen. **221**

Geld regiert die Welt: Finanzielle Herausforderungen beim Dating	222
Unterschiedliche Lebensstile akzeptieren und auf gemeinsame Werte setzen.	223
Die Rolle der Religion im modernen Dating	225
Wenn beim Dating Politik ins Spiel kommt	227
Was, wenn Sie in unterschiedlichen politischen Lagern unterwegs sind?	228
Die eigenen Werte abgleichen, bevor die Hochzeitsglocken läuten.	229
Dating innerhalb und außerhalb des eigenen Kulturkreises	229
Das »Aber-meine-Familie-wird-durchdrehen«-Dilemma	229
Kulturelle Eigenheiten frühzeitig zur Sprache bringen.	230
Wenn die Familie einfach nicht mitzieht.	230
Ihre sexuellen Bedürfnisse aufeinander abstimmen – ganz ohne peinliche Momente	231
Sex nach der Ehe versus Sex ... am Donnerstag	231
Und wie soll man das jetzt ansprechen?	232
Andere wichtige Themen angehen: Familie, Zukunftspläne und mehr.	233
Umgang mit unterschiedlichen Familienvorstellungen	234
Vereinbarkeit von Sozialleben, Arbeit und Dating.	234
Was tun, wenn die Schwiegereltern in spe Sie nicht mögen.	235
Den Freundeskreis für sich gewinnen: Wie man einen guten Eindruck macht.	236
Mit dem Partner über psychische Probleme sprechen	236

TEIL V
ROMANTIK NEU GEDACHT: LIEBE UND DATING
MIT IHREN EIGENEN BEDINGUNGEN 237

Kapitel 18
Lust statt Frust: das Sexleben richtig angehen 239

Behalten Sie Ihre Grenzen bei, ohne sich unter Druck setzen zu lassen	240
Die Wahrheit über Sex: Er wird nicht dazu führen, dass jemand Sie (mehr) liebt	241
Zu Ihren Entscheidungen stehen, ganz ohne Schuldgefühle	242
Gelegenheitssex ohne emotionalen Kater	243
Jungfräulichkeit und der Weg zu Ihnen selbst	243
Das Selbstvertrauen beim Sex zurückgewinnen	245
Wie sag ich's meinem Partner?	245

Kapitel 19
Zweite Chancen: Erfolgreich daten nach der Scheidung 247

Über das Loslassen: Geben Sie beim Dating Ihre Vergangenheit an der Garderobe ab	248
Dating ohne Druck nach dem Verlust der großen Liebe:	
Entscheiden Sie, was Ihnen wichtig ist	249
Möchten Sie noch einmal heiraten?	249
Verabschieden Sie sich von dem Anspruch, schon auf alles Antworten haben zu müssen	250
Dating mal anders: Ohne Plan und klares Ziel	250
Lassen Sie Ihre vergangene Beziehung nicht Ihre Zukunft bestimmen ...	251
Vergessen Sie nicht: Liebe hat viele Gesichter	251
Wie Sie Ihren Expartner ein für alle Mal hinter sich lassen	251
Zurück in die Dating-Szene, ohne wie ein orientierungsloser Tourist zu wirken	253

Kapitel 20
Liebe, Vielfalt und Selbstverständlichkeit 257

Ihre eigene Identität entdecken: Lernen Sie sich kennen und seien Sie stolz darauf, wer Sie sind.	258
Sich ins Dating stürzen, wenn man noch dabei ist, seinen Weg zu finden	259
Queeres Dating – Vielfalt der Erfahrungen	260
Mit LGBTQIA+ Dating Apps swipen wie ein Profi	262
Grindr: Der Wilde Westen unter den Dating Apps	262
Feeld: Ein Spielplatz für Neugierige	263
Hinge, Tinder, und die anderen Mainstream-Apps: Wo es ganz besonders auf die Bio ankommt	264
Die gute alte Insta DM: Ein Klassiker, der immer funktioniert	264
Wo man die richtigen Leute trifft: Ihr queerer sozialer Spielplatz	265

**TEIL VI
DER TOP-TEN-TEIL..... 267**

**Kapitel 21
Zehn Dinge, die Sie sich vor und nach einem
Date sagen sollten 269**

- Selbstvertrauens-Boost: Seien Sie Ihr eigener Fanclub 269
 - »Ich bin der Hauptgewinn.« 270
 - »Ich sehe fantastisch aus und wenn die Person das nicht bemerkt,
ist sie blind.« 270
 - »Das Ziel ist, einen schönen Abend zu haben, nicht die wahre
Liebe zu finden.« 270
 - »Ich werde mir das nicht durch mein Kopfkino
kaputtmachen lassen.« 270
 - »Mein Expartner ist nicht der Maßstab.« 270
- Realitycheck: Ihre Erwartungen im Zaum halten 270
 - »Wenn es schlecht läuft, kann ich einfach gehen.« 271
 - »Ich schulde niemandem etwas, auch wenn die Person
noch so nett ist.« 271
 - »Ich werde es nicht persönlich nehmen, wenn die Person
mich nicht mag.« 271
- Pep-Talk nach dem Date: Was auch passiert, Sie gehen als Gewinner raus. 271
 - »Ich habe es überlebt – und das ist doch auch schon ein Erfolg.« 272
 - »Ich werde mich nicht verrückt machen, wenn die Person
nicht zuerst schreibt.« 272

**Kapitel 22
Zehn Red Flags, die Sie auf keinen Fall ignorieren sollten.... 273**

- Die Love-Bomber 273
- Die »Noch-wach?«-Texter 274
- Die Eifersüchtigen 275
- Die Gaslighter 276
- Die heimlichen Schmarotzer 276
- Die Personen, die keine Grenzen kennen 277
- Die Geheimniskrämer 277
- Die, die sich ein bisschen zu gut mit ihren Expartnern verstehen 278
- Die »Ist-doch-nur-Spaß«-Mobber 279
- Die Kontrollfreaks 279

Stichwortverzeichnis 283