

01.11.2023 – 09:00 Uhr

## Der Weg zur wahren Liebe: Die 15 Gebote des erfolgreichen Online-Datings



Laatzen (ots) -

Der Psychologe [Guido F. Gebauer](#) hat über einen Zeitraum von 17 Jahren umfangreiche Daten zur Online-Partnersuche auf der Plattform [Gleichklang](#) analysiert. Seine Auswertungen führten zur Identifizierung eines zentralen Leitprinzips, 10 häufiger Fehler oder Irrtümer und 15 wesentlicher Grundregeln für ein erfolgreiches Online-Dating.

### Viel hilft nicht viel

Ein bedeutender Irrtum, den Gebauer herausstellt, ist die weitverbreitete Annahme "*viel hilft viel*". Trotz der schier endlosen Anzahl von Dating-Apps und Kontakt-Optionen haben tatsächlich viele Singles Schwierigkeiten, eine passende Beziehung zu finden, da sie glauben, aus einer Vielzahl von Kontakten auswählen zu können. Dies führt oft zu Oberflächlichkeit und geringer Bindungsbereitschaft. Entsprechend steigen die Single-Raten laut Gebauer in allen Industrieländern an, obwohl die große Mehrheit der Erwachsenen weiterhin eine Beziehung wünscht.

Gebauer nennt zwei psychologische Faktoren, die die bei vielen Kontakt-Optionen die Partnerfindung erschweren:

"**Choice Overload**", bei dem zu viele Auswahlmöglichkeiten die Qualität der Entscheidungen verschlechtern, und "**Entscheidungs-Blockade**", bei der die endlose Auswahl die Unzufriedenheit steigert und die Partnersuche behindert.

Beim *Choice Overload* wird wegen der Überlastung auf oberflächliche Auswahlstrategien zurückgegriffen, die keinen Bezug dazu haben, ob die Betroffenen in einer Beziehung miteinander glücklich werden können.

Die *Entscheidungs-Blockade* entsteht, weil die vielen und ständigen Kontakt-Optionen die Hoffnung nähren, dass noch ein besserer Kontakt entstehen werde. So kann keine Bindungsentscheidung getroffen werden.

### Die zentrale Leitlinie für die Partnerfindung

Die zentrale Leitlinie für erfolgreiches Online-Dating, die Gebauer empfiehlt, lautet:

"Partnersuche ist kein Vergleichsprozess zwischen verschiedenen Personen, sondern das Einlassen auf eine einzelne Person. Da Partnerfindung ein seltenes Ereignis ist, ist ein hohes Ausmaß an Geduld erforderlich"

Nach den Auswertungen von Gebauer dauert die Online-Partnersuche im Durchschnitt zwei Jahre. Es gebe aber auch viele Partnersuchende, die länger brauchten, um ihr Beziehungs-Glück zu finden.

### Kurzfristige Belohnungen schaden

Gebauer warnt davor, dass Dating-Apps oft kurzfristige Belohnungen bieten, indem sie ständig neue attraktive Profile präsentieren, was jedoch langfristig von der Partnersuche ablenkt und Suchtverhalten fördern kann.

## 9 weitere Fehler und Irrtümer beim Online-Dating

Neben dem Hauptirrtum "viel hilft viel" hat Gebauer 9 weitere Fehler in der Online-Partnersuche identifiziert:

**Beim Online-Dating muss ich mich positiv darstellen:** Übertriebene Selbstdarstellung führt oft zu Ablehnung, Enttäuschung und Kontaktabbruch, sobald es zum ersten Treffen kommt.

**Den freien Text halte ich kurz:** Eine ausführliche Vorstellung der eigenen Person ist hilfreich und trägt maßgeblich zur Resonanz bei.

**Ich sehe sofort am Foto, ob mir jemand gefällt:** Das erste Foto sagt wenig über eine Person aus. Nach Studien kann sich im Verlauf des Kennenlernens der erste Attraktivitäts-Eindruck verändern oder sogar umkehren.

**Ich lasse mich lieber finden, als selbst aktiv den Kontakt aufzunehmen:** Wenn dies beide so denken, ist die Entstehung einer Beziehung zwischen ihnen von vornherein ausgeschlossen.

**Weite Entfernungen stehen einer glücklichen Beziehung entgegen:** Fernbeziehungen werden nach Studien ebenso glücklich wie Nahbeziehungen. Nach einer Auswertung mit Gleichklang-Paaren hat die initiale Entfernung zwischen Paaren keinerlei Einfluss auf die nachfolgende Beziehungszufriedenheit und Beziehungsstabilität.

**Körpergröße, Einkommen und sozialer Status sind wichtige Auswahlkriterien:** Stimmen die Werte, Lebensziele und Beziehungsvorstellungen überein, spielen Körpergröße, Einkommen und sozialer Status keinerlei Rolle für die Beziehungszufriedenheit.

**Kommt es zu Komplikationen im Kontaktverlauf, ist ein weiteres Kennenlernen zwecklos:** Nach einer Auswertung mit Gleichklang-Paaren traten bei vier von 10 Paaren Komplikationen dergestalt auf, dass Antworten nicht erfolgten oder Treffen mehrfach abgesagt wurden. Die Beziehungen konnten nur entstehen, weil eine der Beteiligten noch einmal nachfragte oder einen neuen Termin für ein Treffen vorschlug.

**Entstehen beim ersten Treffen keine starken positiven Gefühle, sollte ein Kontakt beendet werden:** Nur bei 48 % der Gleichklang-Paare traten starke Gefühle beim ersten Treffen auf. Bei der Mehrheit Paare vertiefte sich Sympathie schrittweise zur Liebe.

**Treten frühe Irritationen in der Phase des Beziehungsaufbaus auf, ist dies ein schlechtes Zeichen:** Irritationen sind in der ersten Phase normal, weil sich die Paare noch nicht kennen, sodass immer wieder Überraschungen auftreten. Mit wachsendem Vertrauen können diese Irritationen überwunden werden.

Gebauer empfiehlt, diese Fehler oder Irrtümer zu vermeiden und sich auf die zentrale Leitlinie zu konzentrieren, um die Online-Partnersuche zum Erfolg zu bringen.

## Die 15 Grundregeln des Sucherfolges

Aus seinen Beobachtungen hat Gebauer 15 Grundregeln für ein erfolgreiches Online-Dating entwickelt. Diese Regeln sollen Partnersuchenden helfen, ihre Chancen auf eine erfolgreiche Partnerfindung zu erhöhen:

**Auf einzelne Person einlassen:** Die Partnersuche sollte nicht als Auswahlprozess aus vielen Profilen verstanden werden. Lasse Dich ganz auf eine Person ein, um eine emotionale Resonanz zu ermöglichen. Setze neue Vorschläge und Kontakte aus, wenn sich ein Kontakt vertieft.

**Authentizität ist Trumpf:** Stelle Dich mit vollständiger Authentizität dar. Dein Dating-Profil sollte nicht wie eine Bewerbung wirken. Authentizität ermöglicht es, eine Person zu finden, die Dich so liebt, wie Du wirklich bist.

**Ausführlicher Text ist hilfreich:** Nutze den freien Text in Deinem Profil, um Dich ausführlich vorzustellen. Hier kannst Du Deine Persönlichkeit, Lebensprinzipien, Lebensstil und Vorstellungen von Beziehungen umfassend darlegen. Vermeide Plattformen, die die Zeichenanzahl für den freien Text beschränken.

**Foto hat begrenzten Informationswert:** Bedenke, dass ein Foto nur begrenzte Informationen liefert. Betrachte das Profil als Ganzes und gib einem Kontakt eine Chance, wenn Du unabhängig vom Foto Interesse an einem Kennenlernen verspürst.

**Aktives Anschreiben ist zentral:** Gewöhne Dir an, immer eigeninitiativ den ersten Schritt zu machen und die andere Person anzuschreiben, wenn Du Interesse hast und sich nicht bereits ein anderer Kontakt gerade vertieft.

**Weitere Entfernungen sind kein Hindernis:** Glaube an die Liebe und sei offen für Beziehungen, die geografische Entfernungen überbrücken. Wahre Liebe überwindet jede Distanz.

**Ignorieren oberflächlicher Merkmale:** Konzentriere Dich auf die Übereinstimmung in Werthaltungen, Lebenszielen und Beziehungsvorstellungen. Verabschiede Dich von oberflächlichen Kriterien wie Körpergröße, Einkommen oder sozialem Status.

**Ausräumen von Komplikationen:** Komplikationen in der Anfangsphase des Kennenlernens sind üblich und sagen nichts über die Erfolgsaussichten einer Beziehung aus. Frage freundlich nach und schlage neue Treffen vor, wenn keine Antwort erfolgt oder Termine abgesagt werden.

**Zweite Chance geben:** Verabrede Dich erneut, auch wenn es beim ersten Treffen nicht sofort funkt. Oft kann sich Sympathie und Liebe über weitere Treffen entwickeln.

**Irritationen beim Beziehungsaufbau gemeinsam bewältigen:** Gehe gelassen mit Irritationen am Anfang der Beziehung um. Kommunikation ist entscheidend, um Missverständnisse zu klären und die Bindung zu vertiefen.

Gebauer empfiehlt zusätzlich zu diesen aus den Fehlern und Irrtümern abgeleiteten Grundregeln fünf weitere Grundregeln, die die Partnerfindung unterstützen:

**Schnelles Treffen:** Triff Dich möglichst bald außerhalb des Internets mit Deinen Online-Kontakten. Verzögerungen führen oft zum Abbruch der Kontakte, werden als Desinteresse verstanden oder können falsche Vorstellungen von der anderen Person erzeugen.

**Keine Wiederholung alter Fehler:** Reflektiere die Gründe für das Scheitern früherer Beziehungen. Suche gezielt nach Personen, die sich in den Bereichen unterscheiden, in denen vorherige Partnerschaften gescheitert sind.

**Reflexion der eigenen Wünsche:** Nutze die Erfahrungen aus früheren Beziehungen, um Deine eigenen Bedürfnisse und Möglichkeiten zu reflektieren. Suche nach Menschen, die zu Deinen Bedürfnissen passen. Suche beispielsweise nach einer monogamen Beziehung, wenn Du monogam sein möchtest und kannst. Entscheide Dich aber für eine offene oder polyamore Beziehung, wenn Du in einer monogamen Zweierbeziehung sexuell nicht zufrieden wirst.

**Kein Zwang zur Beziehung:** Zwinge Dich nicht zu einer Beziehung, wenn Du Dich nicht fest binden möchtest. Es ist besser, als Single ein erfülltes Leben zu führen, anstatt sich aus gesellschaftlichem Druck in eine Partnerschaft zu zwingen.

**Sinnerfüllter Alltag als Single:** Baue Dir bereits als Single ein glückliches Leben auf und warte nicht auf eine Partnerschaft, um glücklich zu sein. Ein erfülltes Single-Leben kann eine wertvolle Ressource für zukünftige Beziehungen sein.

### Partnersuchende haben Erfolg in eigener Hand

Diese Grundregeln sollen dazu beitragen, dass die Online-Partnersuche effektiver wird und eine bessere Partnerwahl getroffen wird. Partnersuchende, die diese Prinzipien beherzigen, haben gute Aussichten, erfolgreiche und glückliche Beziehungen zu finden.

### Weitere Informationen

Weitere Informationen und vertiefende Einblicke finden sich in Gebauers [Buch "A Perfect Match? Online-Partnersuche aus psychologischer Sicht"](#).

Gebauer steht für [Auskünfte und Interviews](#) zur Verfügung. Psychologisch vertiefte Informationen zu den hier genannten und weiteren Faktoren für ein erfolgreiches Online-Dating finden sich in dem [neuen Video](#) von Gebauer und in einem [Artikel in seinem Beziehungs-Blog](#).

Pressekontakt:

Dr. Guido F. Gebauer  
Gleichklang limited  
Oesterleystr 1  
30171 Hannover  
Tel.: +49 (0)15228973672  
E-Mail: [gebauer@gleichklang.de](mailto:gebauer@gleichklang.de)

### Medieninhalte



*Das Bild darf nur in Verbindung mit der Pressemitteilung verwendet werden. / Weiterer Text über ots und [www.presseportal.de/nr/71147](http://www.presseportal.de/nr/71147) / Die Verwendung dieses Bildes für redaktionelle Zwecke ist unter Beachtung aller mitgeteilten Nutzungsbedingungen zulässig und dann auch honorarfrei. Veröffentlichung ausschließlich mit Bildrechte-Hinweis.*

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100015842/100912950> abgerufen werden.