

05.08.2025 – 09:05 Uhr

Grundlegender Denkfehler beim Online-Dating: Neue Erkenntnisse stellen gesamte Partnersuche im Netz infrage



Hannover (ots) -

Psychologe Dr. Guido F. Gebauer betrachtet gängige Dating-Praktiken als kontraproduktiv - und präsentiert ein radikal neues Erfolgsmodell für die Partnersuche

Mehr Auswahl, mehr Chancen auf eine Beziehung? Klingt logisch - ist es aber nicht.

Die meisten Menschen, die online auf Partnersuche gehen, handeln meist nach einem unausgesprochenen Prinzip - sie glauben, je mehr Profile sie sehen und je mehr Kontakte sie knüpfen, desto besser stehen ihre Chancen. Dabei wird jedoch oft übersehen, dass gerade dieses Verhalten dazu führen kann, dass Beziehungen gar nicht erst entstehen.

Dr. Guido F. Gebauer, Psychologe, [Dating-Coach](#) und Mitgründer der psychologisch ausgerichteten Partnervermittlung [Gleichklang.de](#), hat diesen Mechanismus über Jahre hinweg untersucht - in seiner Praxis, in zahlreichen Interviews mit Mitgliedern und in seinem Buch *A Perfect Match - Online-Partnersuche aus psychologischer Sicht*. Sein Fazit:

"Das gesamte Online-Dating steht auf dem Kopf - und muss wieder auf die Füße gestellt werden. Beziehungen entstehen nicht durch Schnelllebigkeit und Oberflächlichkeit, sondern durch Innehalten, Verbindlichkeit und Konzentration auf eine einzige Person."

Was viele nicht wissen - das ständige Swipen, Scrollen und Vergleichen aktiviert im Gehirn automatische Bewertungsmechanismen. Plötzlich erscheinen überall vermeintliche Mängel. Und was eigentlich interessant sein könnte, wirkt nach drei weiteren Profilen nur noch mittelmäßig. So verpufft Potenzial, noch bevor überhaupt ein Gespräch beginnt.

Was wir übersehen: Mehr Kontakte bedeuten nicht mehr Beziehung

Tatsächlich erleben wir gerade einen historischen Widerspruch: Noch nie war es so einfach, mit potenziellen Partner:innen in Kontakt zu treten - und gleichzeitig war der Anteil an Menschen, die trotz klarer Beziehungswünsche dauerhaft allein bleiben, nie höher.

Mehr Auswahl verführt zur Oberflächlichkeit. Tiefe entsteht anders.

Gebauer sieht darin keine Zufälligkeit, sondern ein strukturelles Problem. Der Aufbau intimer Beziehungen erfordert Ruhe, Konzentration, Vertrauen. Was das gängige App-Design hingegen begünstigt, ist das Gegenteil: ständiges Weiterziehen.

Ein alternatives Vorgehen - gegen den Strich, aber wirksam

Aus 19 Jahren Erfahrung mit digitaler Partnervermittlung hat Gebauer ein Schema entwickelt, das gängigen

Gewohnheiten beim Online-Dating widerspricht - aber genau deshalb funktionieren kann. Denn es schützt vor Zerstreuung, die Nähe verhindert.

Die sieben Schritte des alternativen Dating-Schemas:

1. Nur 1-3 Profile pro Tag ansehen.

Oder besser: alle 2-3 Tage. Kein Dauerinput, keine Reizüberflutung.

2. Jedes Profil anschreiben, bei dem eine gewisse Offenheit spürbar ist.

Viele erfolgreiche Gleichklang-Paare berichten, dass sie das Profil ihrer späteren Beziehungsperson zunächst eher unauffällig fanden. Erst durch die Kontaktaufnahme entwickelte sich Interesse - und später Liebe.

3. Sobald eine Antwort kommt: keine neuen Profile mehr ansehen, niemand anderen anschreiben.

So lässt sich vermeiden, sich zu verzetteln oder innerlich auf Standby für "Besseres" zu bleiben.

4. Schnell den Schritt aus der App heraus machen:

Telefonieren, Video-Gespräch, persönliches Treffen. Kein endloses Schreiben.

5. Mehrere reale Begegnungen ermöglichen.

Auch wenn es beim ersten Treffen nicht sofort funkt. Sympathie und sogar körperliche Anziehung können wachsen. Menschen finden nicht nur jene attraktiv, die sie sofort anziehend finden - sie beginnen auch, attraktiv zu empfinden, mit wem sie sich wohlfühlen.

6. Solange ein Kontakt besteht: keine Rückkehr zum Online-Dating.

Das ständige "offen bleiben" ist kein Zeichen von Freiheit, sondern ein Sabotageprogramm für Bindung.

Gebauer berichtet von Klient:innen, deren Beziehungen genau daran scheiterten - weil das Online-Dating weiterlief. Das ist kein Einzelfall. Studien zeigen: Ein erheblicher Teil der aktiven Nutzer:innen von Dating-Apps ist bereits in einer Beziehung. Verbindlichkeit sieht anders aus. Nicht nebenher weitersuchen. Nicht "mal schauen". Wer eine Beziehung aufbauen will, braucht Fokus - nicht Ablenkung.

7. Kommt es zu einer beginnenden Beziehung: Dating sofort beenden.

Online-Dating sollte enden, sobald eine echte Verbindung entsteht. In seiner Arbeit als Dating-Coach berichtet Gebauer regelmäßig von Klient:innen, deren beginnende Beziehungen daran scheiterten, dass das Online-Dating nicht beendet wurde. Dieses Verhalten steht nicht nur der Bindungsentwicklung entgegen - es entspricht auch einem Muster, das in Studien gut dokumentiert ist: Ein erheblicher Teil der aktiv Suchenden auf Dating-Plattformen befindet sich tatsächlich bereits in einer Beziehung.

Gleichzeitig zeigt Gebauers Beratungspraxis, dass bei konsequenter Umsetzung des vorgestellten Schemas - selbst nach jahrelanger erfolgloser Partnersuche - oft überraschend schnell tragfähige Beziehungen entstehen. Entscheidend ist der bewusste Verzicht auf Parallelkontakte und die klare innere Ausrichtung auf nur eine einzige Person. Nur so kann sich echte Nähe entfalten.

Wer Beziehungen will, muss sich entscheiden

Die vielen Optionen heute verführen zur Unverbindlichkeit. Aber Nähe braucht Konzentration.

Die höchste Zahl an Kontaktmöglichkeiten in der Geschichte der Menschheit hat nicht zu mehr, sondern zu weniger Beziehung geführt.

Gebauers Modell fordert Disziplin - aber genau diese Disziplin macht Beziehung möglich. Es ist ein bewusster Ausstieg aus dem Schleifenmodus des ständigen Vergleichens. Wer sich traut, den Fokus auf eine einzige Person zu richten - und parallel alles andere auszublenden -, erhöht seine Chancen auf echte Verbindung erheblich.

Hinweis:

Die hier vorgestellten Erkenntnisse und Empfehlungen basieren auf der langjährigen Vermittlungserfahrung der psychologisch ausgerichteten Partnerplattform Gleichklang.de. Seit 2006 unterstützt Gleichklang Menschen mit ernsthaftem Beziehungswunsch dabei, auf wertorientierter Grundlage zueinanderzufinden.

Pressekontakt:

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

Medieninhalte



Vergleichen fördert Ablehnung bei der Partnersuche / Weiterer Text über ots und 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/100015842/100933854> abgerufen werden.