



# Singlelounge

---

Leitfaden fürs  
Online-Dating



# Inhaltsverzeichnis

---

## **Mehr Gelegenheiten zum Kennenlernen**

### **Partnersuche im Internet**

**Nachteile der Partnersuche im Internet**

**Vorteile der Partnersuche im Internet**

*Menschen, die Partnerschaft wollen*

*Der richtige Modus*

*Personen mit dem richtigen Geschlecht kennenlernen*

*Zeitlicher Aufwand*

*Rahmenbedingungen sind leichter zu überprüfen*

**Tipps für die Partnersuche im Internet**

**Ein aussagekräftiges Profil ist der Schlüssel zum Erfolg!**

*Vollständigkeit*

*Ehrlichkeit*

*Konkrete Inhalte*

*Keine Anforderungen – bleibe bei Dir!*

*Passende Partnerwahl*

*Beispiel eines optimalen Partnersuche-Anzeigentexts*

**Profilfoto**

*Tipps für das ideale Profilfoto*

*Hinweise speziell für Männer und Frauen*

**Effektivität bei der Partnersuche im Internet**

*Werde selbst aktiv!*

*So schnell wie möglich treffen*

*Vor dem ersten Treffen telefonieren?*

*Kontaktaufnahme während Covid-19*

*Sicherheitshinweise*

*Sei auf Überraschungen vorbereitet!*

**Auch noch offline suchen?**



# Singlelounge – Leitfaden fürs Online-Dating

---

In diesem Leitfaden geht es darum, wie Du die Singlelounge Online-Dating-Plattform effektiv für die Partnersuche nutzen kannst. Du wirst erfahren, worauf Du bei der Partnersuche im Internet achten solltest. Dabei geht es um Effektivität, Zeitmanagement und Spass! (-;

## **Mehr Gelegenheiten zum Kennenlernen**

Um einen passenden Partner zu finden, braucht es Gelegenheiten zum Kennenlernen. Stell Dir bitte einmal die Frage, wie viele Singles Du bis jetzt im Jahr kennengelernt hast, von denen Du das Gefühl hattest, dass sie halbwegs zu Dir passen könnten. Ein, zwei, oder drei? Wenn es mehr als fünf waren, sind das schon viele. Die Standard-Antwort ist zwei bis drei halbwegs passende Kandidaten pro Jahr. Das ist sehr wenig. Diese Anzahl muss deutlich höher sein, wenn Du zeitnah einen passenden Partner finden möchtest.

Die Online-Partnersuche bei Singlelounge.ch bietet Dir deshalb praktische Möglichkeiten, Dich in Deinem eigenen Tempo auf den Weg zu machen, um neue Menschen kennenzulernen. Es ist eine wunderbare Plattform, um Menschen zu treffen, die einem im normalen Alltag nicht begegnet wären. Entscheidend ist dabei, dass es als Werkzeug effektiv genutzt wird, damit es nicht zur Frustration kommt. Richtig angegangen ist es leicht, über das Internet in Kontakt zu kommen, was die Voraussetzung für die Entstehung einer Partnerschaft ist.



# Partnersuche im Internet

---

Die Partnersuche im Internet hat sowohl Vorteile als auch Nachteile. Lass uns zuerst die Nachteile anschauen und dann die Vorteile.

## Nachteile der Partnersuche im Internet

Einer der wichtigsten Punkte ist dabei der **Vertrauensfaktor**. Bei der Partnersuche im Internet treffen wir uns mit Menschen, von denen wir nichts wissen, deren Umfeld wir nicht kennen, die uns komplett fremd sind. Offline ist das wesentlich leichter. Gemeinsamer Freundeskreis, gleiches Umfeld, gemeinsame Hobbies, regelmässige Treffen jeglicher Art, Geburtstagsfeiern, Firmenveranstaltungen, Jubiläen, Ehemaligentreffen oder auch Hochzeiten – all das verbindet. Alles, was mit einem gemeinsamen Nenner und gemeinsamen Aktivitäten verbunden ist, erhöht das Vertrauen. Das Verkuppeln fällt ebenfalls in diesen Bereich. Wenn Vertrauen im Spiel ist, fällt es den meisten leichter, sich zu öffnen, als wenn wir uns mit jemandem treffen, den wir über das Internet kennengelernt haben.

Was bedeutet das für die Partnersuche im Internet? Bei der Online-Suche ist es erst einmal essenziell, auf die eigene Sicherheit zu achten. Wenn Du durch ein Profil oder während der ersten Kontaktpunkte das Gefühl hast, dass etwas grundlegend merkwürdig ist, sei bitte vorsichtig und prüfe sehr genau. Lege den Fokus auf Handlungen, die Vertrauen fördern und schau sehr genau, in wie fern Worte und Taten übereinstimmen. Darüber hinaus solltet ihr euch bei grundsätzlichem Interesse möglichst schnell persönlich treffen. Dadurch geht die Anonymität verloren und man hat die Möglichkeit, einen anderen Menschen Schritt für Schritt kennenzulernen und Vertrauen aufzubauen.



## Vorteile der Partnersuche im Internet

Abgesehen vom Vertrauen, hat die Partnersuche im Internet entscheidende Vorteile, die die Suche sehr viel leichter machen.

### Menschen, die Partnerschaft wollen

Im Internet hast Du einen Pool von Menschen, von denen Du annehmen kannst, dass sie ernsthaft auf Partnersuche sind und Partnerschaft wirklich wollen. Es gibt zwar immer mal den einen oder die andere, die sich einfach aus Spass ein Profil anlegt, um „ihren Marktwert zu testen“, das sind jedoch die wenigsten, insbesondere nicht bei kostenpflichtigen Dating-Plattformen wie Singlelounge.ch. Die meisten sind ernsthaft auf der Suche. Offline suchst Du beim Kennenlernen als erstes den Finger Deines Gegenübers ab, ob Du einen Ring findest, musst irgendwie herausfinden, ob jemand gerade zu haben ist und dann noch im Gespräch in Erfahrung bringen, ob er oder sie überhaupt Interesse an einer neuen Partnerschaft hat. Dieser Prozess fällt vielen sehr schwer. Im Internet kannst Du ihn Dir komplett ersparen. Wenn jemand ein Profil hat, möchte er oder sie gefunden werden und es kann erst einmal davon ausgegangen werden, dass der- oder diejenige grundsätzlich offen für das Thema Partnerschaft ist. Diesen Punkt gilt es dennoch bei den ersten Treffen sehr genau zu überprüfen, ebenso, ob vorherige Partnerschaften abgeschlossen sind und derjenige wirklich frei ist.

### Der richtige Modus

Im Alltag sind wir meistens nicht offen dafür, neue Menschen kennenzulernen. Überlege Dir einmal, wie oft Du tatsächlich mit neuen Menschen ins Gespräch kommst, oder was Du (vielleicht unbewusst) tust, um Kontakt aktiv zu vermeiden? Wie oft hast Du Dein Handy in der Hand, versteckst Dich hinter einem Buch, rennst gestresst von einem Termin zum anderen oder bist mit einem Bekannten in ein Gespräch vertieft? In solchen Momenten bist Du nicht offen dafür, neue Menschen kennenzulernen. Bei der Partnersuche im Internet ist es jedoch klar, in welchem



Modus Du bist. Wenn Du Dir Profile anschaust oder Dich mit jemandem triffst, geht es um das Thema Partnersuche.

### Personen mit dem richtigen Geschlecht kennenlernen

Es ist ein wirklich interessantes Phänomen – suchende Frauen sagen, dass es keine Singlemänner gibt und suchende Männer sagen, dass es keine Singlefrauen gibt. Irgendetwas passt hier nicht zusammen, denn es gibt sie! Im Alltag verbringen wir meistens Zeit mit Menschen, die uns ähnlich sind. Alleinstehende Frauen kennen alleinstehende Frauen und alleinstehende Männer kennen alleinstehende Männer. Bei der Offline-Partnersuche ist das eine Herausforderung, da die beiden Gruppen oft kaum Berührungspunkte haben. Im Internet ist das jedoch anders und wir haben die Möglichkeit, suchende Personen kennenzulernen, die das richtige Geschlecht haben. Das macht es wesentlich leichter! (-;

### Zeitlicher Aufwand

Der zeitliche Aufwand ist bei der Partnersuche ein extrem wichtiger Faktor. Die meisten Menschen sind sehr vielbeschäftigt und haben sowieso schon wenig Zeit neben Beruf, Freundeskreis, Familie oder weiteren Aktivitäten. Auch wenn viele einen Partner lieber offline kennenlernen würden, fehlt den meisten die Zeit dazu, neue Aktivitäten auszuprobieren und neue Menschen kennenzulernen. Das Internet ist dafür eine wunderbare Alternative.

### Rahmenbedingungen sind leichter zu überprüfen

Durch Profile ist es sehr viel leichter, anhand des Profils oder während der ersten Treffen gleich zu Beginn die Rahmenbedingungen zu überprüfen und dadurch eigenen Wünschen und Bedürfnissen treu zu bleiben. Der Aktionsradius ist zum Beispiel einer dieser Faktoren. Wenn Du den Aktionsradius für Dich bereits festgelegt hast, kannst Du ihn durch die Partnersuche im Internet wunderbar steuern und Dich nur mit Personen treffen, die innerhalb dieses Radius wohnen. Offline, zum Beispiel im Urlaub oder bei Weiterbildungen in anderen Städten, haben



wir hingegen die Gefahr, dass wir uns in jemanden verlieben, der 300 km von uns entfernt wohnt und dann haben wir ein Problem. Da ist das Internet die deutlich bessere Wahl.

## Tipps für die Partnersuche auf der Singlelounge Dating Plattform

### Ein aussagekräftiges Profil ist der Schlüssel zum Erfolg!

Ein aussagekräftiges Profil ist bei der Partnersuche im Internet das A und O. Im Folgenden findest Du dafür diverse Anregungen und Tipps.

#### Vollständigkeit

Fülle bitte alle Felder Deines Profils aus und lade ein Profilfoto hoch. Dein Profil ist Deine Visitenkarte, Dein Aushängeschild. Mit Deinem Profil steuerst Du, wie Du von aussen wahrgenommen wirst und ob Du Zuschriften erhältst. Es komplett auszufüllen zeigt, dass Du es ernst meinst. Nimm Dir deshalb unbedingt die Zeit dazu, es vernünftig auszufüllen. Bitte einen Freund oder eine Freundin um Feedback, oder tritt mit einer Singleberatung in Kontakt, damit Du professionelle und neutrale Unterstützung bekommst. Dein Profil sorgt beim Gegenüber für den ersten Eindruck von Dir. Du hast die Möglichkeit zu zeigen, was Dich auszeichnet, was Dir wichtig ist, was man mit Dir erleben kann und wen Du suchst. Nutze diese Chance!

Du wirst diverse Profile finden, die nur zum Teil ausgefüllt sind. Was löst das in Dir aus? Lädt es Dich dazu ein, mit dieser Person in Kontakt zu treten? Eher nicht. Mach es deshalb anders.

#### Ehrlichkeit

Dein Profil sollte unbedingt **wahrheitsgetreu** sein. Sei zum Beispiel ehrlich, was Dein Alter angeht. Wenn Du ein falsches Alter angibst, wird Dein Gegenüber es



früher oder später herausfinden und dann wird es schwierig. Er oder sie fragt sich, wo Du eventuell sonst noch unehrlich warst?

Wenn Du Dir Kinder wünschst, gehört das ins Profil. Ebenso gehört es ins Profil, wenn Du auf keinen Fall Kinder möchtest. Sei an diesen Stellen Dir selbst und anderen gegenüber bitte ehrlich, das macht es im Nachhinein deutlich leichter.

Ebenso wichtig ist es, dass Du realistisch bist. Wenn Du einen Beruf hast, der Dir lediglich 3 Wochen Urlaub im Jahr ermöglicht, wäre es unrealistisch, im Profil den Schwerpunkt auf Urlaube zu legen. Hier bietet es sich vielmehr an zu verdeutlichen, was jemand mit Dir am Abend oder am Wochenende machen kann.

Die einzigen Bereiche, in denen Umschreibungen erlaubt und sogar notwendig sind, betreffen jene Punkte, die Dich als Person identifizieren, oder über das Internet auffindbar machen. Hier geht es ein Stück weit um Sicherheit und vorerst um Anonymität. In diesen Fällen ist es in Ordnung, Details ein wenig zu umschreiben oder zu verschleiern, das jedoch nur aus dem Grund, nicht über das Internet gefunden oder sofort erkannt zu werden.

### **Konkrete Inhalte**

Ein Profil sollte **so aussagekräftig wie möglich** formuliert sein. Mit dem Profil hast Du die Möglichkeit, gezielt die Personen auf Dich aufmerksam zu machen, die Du erreichen möchtest und andere wiederum überhaupt nicht anzusprechen. Es dient bei der Partnersuche als effektiver Filter. Sei deshalb dabei so konkret wie möglich! Details, Details, Details.... Zeige, was Dir wichtig ist und was Du magst!





#### Unkonkret:

- Ich liebe es in der Natur zu sein.
- Ich mag Spaziergänge.
- Ich mag meinen Garten und Hund.
- Ich höre gern Musik.
- Ich esse gern leckeres Essen.

#### Konkreter:

- Ich liebe es in Norwegen zu wandern.
- Ich mag Spaziergänge am Wasser oder im Wald.
- Mein Gemüsegarten ist mir wichtig und der Hund ist gern mit dabei.
- Ich höre gern Klassik und Rockmusik, oder eine Kombination aus beiden.
- Ich esse gern reichhaltiges und gleichzeitig gesundes Essen.

#### Am konkretesten:

- Ich liebe Ganztageswandertouren durch die norwegischen Fjorde mit Fotostopps, um zum Beispiel den Blick auf den Lysefjord einzufangen. Getrocknete Datteln und frische Croissants dürfen auf der Tour nicht fehlen! Wer hätte Lust mitzukommen?
- Ich liebe Spaziergänge am Rhein oder am Bodensee. Danach darf es gern ein heisser Cappuccino sein, am besten mit hausgemachtem Apfelkuchen und Schlagsahne.
- Am Wochenende liebe ich es, Zeit in meinem Gemüsegarten zu verbringen und Karotten, Petersilie und Zuckerschoten beim Wachsen zu unterstützen. Mein Hund Benno freut sich in diesen Momenten über die frische Luft, zwischendurch dürfen Bälle geworfen werden. Am Ende des Tages folgt meistens ein 1,5 stündiger Spaziergang durch den nahegelegenen Wald.



- Einen Tag den ich nie vergessen werde, war das Open-Air-Konzert von David Garrett mit seiner Interpretation auf der Geige von Michael Jacksons „Smooth Criminal“. Kennst Du ihn? Die Kombination von Rock und Klassik war genial, mit Tänzern und Feuerwerk im Hintergrund war es Gänsehautfeeling pur!
- Ich esse gern gutes Essen, bis ich wirklich satt bin. Kalorien zählen mag ich nicht. Eine Mischung aus Gemüse, Salat, Hülsenfrüchten und ab und zu Fleisch mag ich besonders. Eines meiner Lieblingsgerichte ist zum Beispiel Süsskartoffel-Karotten-Kokossuppe mit Ingwer, geräuchertem Tofu mit Mangold-Bohngemüse und Mangochutney, und zum Nachtisch selbstgemachtes Tiramisu ohne Alkohol. Magst Du das auch? Schokolade muss nicht sein, Lakritz dafür umso mehr (-;

Merkst Du den Unterschied? Bestimmt. Umso konkreter Du bist, desto mehr kannst Du über Dich und Deine Vorlieben preisgeben, desto interessanter liest sich Dein Profil und es strahlt Begeisterung und Interesse am Leben aus. Egal ob jemand, der es liest, David Garrett kennt oder mag, das Profil wird lebendig und bietet darüber hinaus die Möglichkeit, dass Dein Gegenüber nachfragen kann. „Sag mal, Du hast in Deinem Profil geschrieben, dass Du die Musik von David Garrett magst. Das finde ich ja spannend! Ist nicht ganz so mein Fall, Open-Air-Konzerte finde ich jedoch spitze, mein letztes war ein Konzert der Wise Guys. Kennst Du die?“

Dein Profil soll nicht jeden oder jede ansprechen. Es soll vielmehr diejenigen ansprechen, die eine ähnliche Wellenlänge haben wie Du. Indem Du in Deinem Profil möglichst konkret bist, kannst Du es wunderbar als Filter nutzen. Darüber hinaus machst Du neugierig auf mehr, und erleichterst es dem Leser, mit Dir ins Gespräch zu kommen. Sei kreativ! (-;



## Keine Anforderungen – bleibe bei Dir!

Hier noch ein stilistischer Hinweis: Bleibe mit den Formulierungen bitte bei Dir und stell keine Anforderungen oder Erwartungen an andere. Sätze wie „Du solltest...“ oder „Es wäre schön, wenn Du...“ haben im Profil NICHTS zu suchen.

Im Profil geht es einzig und allein um Dich und um Deine Vision von Partnerschaft. Formuliere Sätze so, dass deutlich wird, was Dir wichtig ist. „Ich mag...“ „Ich liebe...“ „Besonders wichtig ist mir, dass...“ Gern kannst Du am Ende eine Einladung aussprechen. „Wer hätte Lust mitzukommen?“ „Wer mag das auch?“

Wichtig ist, dass der Leser nicht mit Anforderungen oder Erwartungen abgeschreckt wird. Bleibe deshalb bei Dir und zeige, was Dir wichtig ist, was Dich begeistert, was Dich einzigartig macht und wie Du gern in einer Partnerschaft leben würdest.



## Passende Partnerwahl

### Die wichtigsten Erfolgsfaktoren

1. Radius maximal 1 Stunde Entfernung zum Partner, oder Wohnort lässt sich in Zukunft vereinbaren (einer von beiden hat die Möglichkeit, zum andern umzuziehen, oder es lässt sich zum Beispiel in der Mitte der beiden Wohnorte ein neuer, gemeinsamer Wohnort finden) Arbeitsorte nicht vergessen: Radius Wohnort 1 Stunde Entfernung und Radius Arbeitsort 2 Stunden Entfernung macht keinen Sinn, wenn die Arbeitsstellen nicht mehr gewechselt werden können!
2. Altersabstand zwischen den Partnern kann individuell verschieden sein - als optimal werden plus/minus einige Jahre vom Partner abweichend angesehen, der Unterschied kann jedoch auch grösser sein. Die Erfahrung zeigt, dass ein Altersunterschied bis maximal 15 Jahre langfristig meist noch erfolgreich machbar ist, wobei hier auch noch zusätzliche Faktoren wie persönliche Reife und Lebens-, Berufs- und Wohnsituation, Alter der Freunde und anderes eine Rolle spielen
3. Aussehen des anderen wird als ansprechend wahrgenommen („mein Typ“), körperliche Anziehung
4. Ähnlicher Konsum (oder Nichtkonsum) bestimmter Substanzen (z.B. beide Raucher/Nichtraucher, Trinker/Nichttrinker, Drogen/keine Drogen)
5. Haustiere erwünscht/nicht erwünscht
6. Eigene/fremde Kinder erwünscht/nicht erwünscht
7. Geklärte Verhältnisse mit Ex-Partnern
8. Ähnliches Allgemeinniveau
9. Beachten hierarchischer Partnerwahlregeln: Der Mann sollte der Frau bezüglich Bildungsstand, Berufsstatus und Einkommen von Vorteil etwas überlegen oder zumindest gleichwertig sein
10. Ähnlicher Familienhintergrund, Herkunft, Prägung
11. Ähnliche oder vereinbare Charaktereigenschaften



12. Ähnliche Werte, Einstellungen, Vorlieben und Lebensstile
13. Ähnliche Wünsche betreffend Wohnen
14. Ähnliche Einstellung zum Thema Geld
15. Gleiche Vision für Zukunft und Partnerschaft
16. Ähnliches Selbstwertgefühl
17. Ähnliche Emotionale Kompetenz
18. Ähnlicher Eigenantrieb
19. Ähnliches körperliches Aktivitätsbedürfnis
20. Ähnliches geistiges Aktivitätsbedürfnis
21. Ähnliches Gesundheitsbewusstsein
22. Ähnliche Ansichten über Körperhygiene, Ordnung, Sauberkeit
23. Ähnliche sexuelle Bedürfnisse und Vorlieben
24. Gemeinsame Interessen, Themen und Projekte

Die meisten dieser Punkte kannst Du bei der Online-Partnersuche in einem Anzeigentext erwähnen. Einige Punkte (Nr. 3, 7, 8, 16, 17, 18 & 23) klärst Du am besten erst im Verlauf der weiteren Kontaktaufnahme ab.



## Beispiel eines optimalen Partnersuche-Anzeigentexts

Benutze dieses Beispiel gern als Vorlage, um Deinen perfekten Anzeigentext für Dein Singlelounge Online-Profil zu erstellen.

### 1. Feld zum Ausfüllen bei Singlelounge: Profilbeschreibung

(Vorstellen Deiner Person:

Alter, Wohnort, Ausbildung, Arbeit, Eigenschaften, Vorlieben, Interessen, Hobbies)

Ich bin 35 Jahre alt und wohne in der Stadt Zürich, in einer Altbau-Wohnung in Wiedikon. Nach Abschluss meines Kommunikationsstudiums habe ich zwei Jahre lang in Lausanne und Neuchâtel erste Berufserfahrungen gesammelt, seither arbeite ich in einer Werbeagentur in Zürich.

Ich bin Nichtraucherin, trinke aber gern ab und zu ein gutes Glas Pinot Gris Wein. Ich habe keine Haustiere, mag Tiere jedoch sehr gern. Ich bin eine gepflegte, ordentliche Person und lege viel Wert auf schönes Wohnen im Vintage-Stil, stilvolle Kleidung und vegane Ernährung. In meiner Freizeit bin ich oft im Fitnessstudio anzutreffen, außerdem mag ich Kinobesuche, Kochen, Yoga und Reisen.

(Beschreibung Deiner Alltagsgestaltung, Deiner Wochenenden und Urlaube)

Mein Tag beginnt mit einem warmen Schaumbad, Meditationsmusik, Müsli mit Kokosmilch und einem Caramel Latte Macchiato. Zur Arbeit nehme ich jeweils meine Vespa, die ich vor einigen Jahren Secondhand gekauft habe. Nach der Arbeit entspanne ich häufig mit Yoga oder Fitness, und ich liebe es, abends raffinierte Rezepte auszuprobieren. Während der Woche trifft man mich abends auch gelegentlich im Kino an. Besonders Filme, die mich in eine magische Welt eintauchen lassen, haben es mir angetan. Da ich sehr gerne reise, mache ich am Wochenende oft Ausflüge in der Schweiz oder im nahen Ausland, um Kultur und



Natur zu entdecken. Meinen Urlaub verbringe ich bevorzugt in südlichen Gegenden mit Meer, Sonne, gutem Essen, Shopping und Wellness.

## 2. Feld zum Ausfüllen bei Singlelounge: Partnervorstellungen

(Wo möchtest Du mit Deinem Partner leben?)

In Zukunft möchte ich gern in der Nähe meiner Heimatstadt Zürich bleiben, da ich hier meinen Lebensmittelpunkt habe. Mit einem Partner aus einer weiter entfernten Region würde ich deshalb nur eine Beziehung aufbauen, wenn er sich vorstellen könnte, später einmal in meine Region zu ziehen.

(Was wünschst Du Dir zwingend von Deinem Partner, was kannst Du akzeptieren?)

Da ich bereits arbeite, suche ich einen Partner, der ebenfalls seine Ausbildung abgeschlossen hat. Da ich zudem nicht rauche, wünsche ich mir, dass mein Partner auch Nichtraucher ist, jedoch würde ich ein Haustier meines zukünftigen Partners akzeptieren. Ich möchte gern noch eigene Kinder haben und würde eher einen Partner bevorzugen, der noch keine Kinder hat.

(Was für eine Stimmung suchst Du in Deiner Partnerschaft und weshalb?)

Ich bin ein heiterer, fröhlicher Mensch, der optimistisch denkt und harmoniebedürftig ist. In einer Partnerschaft wünsche ich mir deshalb, dass eine positive, leichte, humorvolle, offene, kreative Grundstimmung vorherrschend ist, dass man zusammen lachen kann und die Chemie zwischen uns stimmt.

Ein freundlicher, wertschätzender, angenehmer Umgang ist mir in einer Beziehung wichtig, da ich ebenfalls ein freundlicher, harmoniebedürftiger Mensch bin. In einer Partnerschaft sollten ehrliches gegenseitiges Interesse, Verständnis und



Füreinander da sein eine Grundvoraussetzung sein.

Ich bin zudem ein großzügiger Mensch, der gern Geschenke macht und in einer schönen Umgebung lebt. Deshalb wünsche ich mir auch Großzügigkeit in einer Beziehung, im Alltag, bei der Einrichtung, beim Essen, bei gemeinsamen Ausflügen, beim Urlaub.

Da ich ein wissbegieriger Mensch bin und gern immer wieder etwas dazu lerne, wünsche ich mir eine Partnerschaft, in der Offenheit für Neues herrscht, in der man sich weiterentwickeln und auch immer wieder den Dialog zu interessanten Themen finden kann.

Ich habe in meinem Leben Ordnung geschaffen und viele Dinge hinter mir gelassen. Ich wünsche mir deshalb eine Partnerschaft, die einen ruhigen Lebensmittelpunkt darstellt und stabile Lebensumstände bietet. Ich möchte gern mit meinem Partner zusammen ein entspanntes, zufriedenes Leben führen und das Gefühl haben, ‚angekommen‘ zu sein.

(Wie bist Du aufgewachsen, was davon möchtest Du in Deiner Partnerschaft wieder erleben?)

Die Atmosphäre in meiner Herkunftsfamilie habe ich als positiv wahrgenommen, weshalb ich dies in meiner Partnerschaft gern wieder erleben möchte. Ich bin in einer sozial eingestellten und kreativen Familie aufgewachsen, in der man über alles sprechen konnte. Die Stimmung war offen, das Familienleben war unkonventionell, es gab wenig feste Regeln, aber viel Rückhalt und Zuwendung.

(Was möchtest Du in Deiner Partnerschaft gern gemeinsam machen?)

Gern würde ich mit einem Partner einige gemeinsame Interessen und Urlaubsvorstellungen teilen. An wichtigster Stelle stehen für mich das Interesse für Kochen und Wellness sowie der Urlaub in Griechenland, die mir für mein





persönliches Leben sehr viel bedeuten.

*(Welche Zukunftsvision möchtest Du mit Deinem Partner teilen?)*

Ich wünsche mir, einen Partner zu finden, der an einem ähnlichen Punkt wie ich im Leben steht und dieselben Ziele hat, so dass wir die gleiche Vision verfolgen: Verbindliche Partnerschaft, gemeinsame Wohnung, Familie.

## **Profildfoto**

Fotos sind wie die Kleidung eines Profils. Ohne Foto ist es nackt, mit Foto ist es komplett. Das Profildfoto entscheidet, ob jemand Dein Profil genauer anschaut oder nicht.

## **Tipps für das ideale Profildfoto**

### ***Wähle ein qualitativ gutes Foto!***

Wähle ein Foto von Dir mit guter Bildqualität, optimaler Schärfe und Belichtung (zum Beispiel eine Hobbyaufnahme, die mit einer guten Kamera gemacht wurde, oder allenfalls sogar eine Aufnahme eines Profifotografen), damit Du gut zu erkennen bist und Deine natürlichen Vorzüge möglichst vorteilhaft zur Geltung kommen. Vermeide Fotos, die verwackelt oder verwischt sind.

### ***Was möchtest Du mit Deinem Foto aussagen?***

Was möchtest Du potenziellen Partnern mit einem Bild von Dir vermitteln? Wenn Du auf der Suche nach einer langfristigen Partnerschaft bist, wähle kein Foto mit freizügigem Sujet, sondern achte auf passende Kleidung. Entscheide selbst, welche Aspekte in Deinem Leben wichtig sind und welche Du mit dem Profildfoto zeigen



möchtest. Wenn Du Dich gern im Anzug bewegst, zeige ein Foto im Anzug. Wenn Du gern leger unterwegs bist, zeige ein Foto in legerem Outfit.

### ***Gute Erkennlichkeit!***

Wähle von Vorteil eine Aufnahme, auf der Du vollständig zu sehen bist - also nicht nur ein Ausschnitt des Gesichts, sondern das ganze Gesicht, und am besten sogar noch ein Teil des Oberkörpers. Dein Blick sollte am besten direkt in die Kamera, oder zumindest so gerichtet sein, dass man Dein Gesicht gut erkennen kann. Vermeide Bilder, bei denen Deine Haare ins Gesicht fallen, oder andere Accessoires wie Sonnenbrille oder Hut Dein Gesicht teilweise verdecken.

### ***Aktualität!***

Dein Profilfoto sollte unbedingt auf dem neuesten Stand sein. Wähle kein Foto, das bereits älter ist, und auf dem Du sichtlich anders aussiehst. Aussehen, Frisur, Haarfarbe, Figur usw. sollten mit dem aktuellen Zustand übereinstimmen. Andernfalls lässt Du besser ein neues Foto von Dir machen.

### ***Neutraler Hintergrund!***

Achte darauf, dass auf Deinem Profilfoto keine auffälligen Hintergründe von Dir und Deinem Gesicht ablenken, wie zum Beispiel wilde Landschaften, ausgeprägte Details, farbige Elemente usw. Besonders geeignet sind Aufnahmen vor einem neutralen, hellen, unifarbigen Hintergrund oder Aufnahmen, bei denen der Hintergrund unscharf gehalten ist, so dass Du im Fokus der Aufnahme stehst.

### ***Ordentliches Aussehen!***

Du musst auf Deinem Profilfoto keinesfalls wie ein Top-Model rüberkommen, und auch nicht Unmengen Make-Up auf dem Gesicht oder Gel im Haar tragen. Dein Bild sollte Dich so zeigen, wie Du auch in Natura auftrittst. Aber achte dennoch ein wenig darauf, dass Du auf dem Foto gepflegt erscheinst, und Deine Frisur und Kleidung in Ordnung sind. Bilder mit ungekämmten Haaren und Jogging-Anzug eignen sich nicht



als ideales Profilbild. Ein gepflegtes, sympathisches Äusseres wirkt ansprechender auf andere Menschen.

### ***Keine anderen Personen im Bild!***

Auf Deinem Profilfoto sollten keine anderen Personen ausser Dir zu sehen sein. Bilder von Familienfesten oder Firmenfeiern, bei denen Du neben anderen Menschen abgebildet bist, sind deshalb als Profilbild völlig ungeeignet, ebenso Bilder, auf denen Ex-Partner von Dir oder abgeschnittene Teile von anderen Menschen zu sehen sind. Du allein solltest im Fokus Deines Profilbildes stehen.

### ***Gewinne mit einem Lächeln!***

Wähle am besten ein Profilfoto, auf dem Du freundlich und aufgeschlossen wirkst. Durch eine offene Mimik bist Du präsenter und kommst zudem sympathischer rüber, da Du zufriedener scheinst und anderen Menschen signalisierst, dass Du mit Dir und Deinem Leben in Einklang bist. Dies wiederum macht dich als Partner anziehender und erhöht die Chancen, dass Du von anderen kontaktiert wirst.

### **Hinweise speziell für Männer und Frauen**

Männer und Frauen bewerten Fotos unterschiedlich. Wenn eine Frau das Foto eines Mannes nicht 100% ansprechend findet, sich das Profil jedoch interessant liest, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass sie den Kontakt dennoch in Erwägung ziehen wird. Wenn ein Mann das Foto einer Frau nicht ansprechend findet, kann es sein, dass er das Profil durchwinkt, unabhängig davon, was drinsteht. Männer und Frauen ticken an dieser Stelle anders... Was machen wir jetzt mit dieser Information?

Auch wenn Fotos im Profil extrem wichtig sind, sollten wir sie nicht überbewerten. Wahrscheinlich wirst Du Dich bei der Auswahl Deiner eigenen Fotos recht schwertun und Dich fragen, ob sie gut genug sind und Dich so zeigen, wie Du wirklich bist. Die Wahrscheinlichkeit ist hoch, dass Du nicht 100% zufrieden mit ihnen sein wirst. Geh davon aus, dass es den anderen genauso geht wie Dir. Viele



werden wenige Fotos von sich haben, die für ein Profil geeignet sind. Entweder sind sie zu alt, zu schlecht was die Qualität angeht, zu viele andere Menschen sind mit drauf, sie sind nicht für die Öffentlichkeit geeignet, oder... Es kann auch sein, dass das Profil erstellt wurde und die Fotos noch auf der To Do Liste stehen. Es gibt diverse Gründe dafür, warum die Fotos in einem anderen Profil nicht überzeugend und vielfältig sind. (Bei Dir natürlich nicht (-; )

Winke ein Profil bitte nicht durch, nur weil die Fotos Dich nicht vom Hocker hauen. Diese Aussage gilt besonders für die Männer. Dahinter steckt häufig noch ein weiterer Grund. Fotos zeigen nur Momentaufnahmen, im realen Leben wirken die meisten Personen komplett anders als auf Fotos. Wenn die Fotos Dich nicht 100% überzeugen, das Profil sich jedoch spannend anhört, ziehe den Kontakt dennoch in Erwägung. Es ist gut möglich, dass Du beim persönlichen Kontakt positiv überrascht wirst. Wenn nicht, hattest Du zumindest ein Date und konntest dadurch eine weitere Erfahrung machen und das ist gut. Schliesslich ist nichts ist schlimmer, als auf Partnersuche zu sein und keine Dates zu haben...

Fazit, bewerte Fotos in anderen Profilen nicht über. Sorge jedoch dafür, dass Deine ansprechend sind und dass Du (besonders als Frau) die Chance, auf Grund von schlechten Fotos durchgewunken zu werden, möglichst geringhältst.



## Effektivität bei der Partnersuche im Internet

Das Internet bietet Dir die Möglichkeit, dass Du Menschen kennenlernen kannst, die Dir im normalen Leben nicht über den Weg laufen würden. Hab in dem Prozess bitte Deine Rahmenbedingungen und Deine Partnerliste im Kopf. Wenn Aspekte auf Grund des Profils offensichtlich nicht zueinander passen, sortiere bitte rigoros aus. Wenn Du ein Eigenheim und einen festen Job hast und ein Profil von jemandem siehst, der 300 km von Dir entfernt wohnt und ebenso schreibt, dass er oder sie sich räumlich nicht verändern möchte, kommt er oder sie nicht in Frage. Kläre dafür sehr genau, wie Deine Rahmenbedingungen aussehen, damit Du nicht aus Versehen die falschen Profile aussortierst!

### Werde selbst aktiv!

Wenn Du nun auf Profile triffst, die Dich ansprechen, nutze die Chance und werde aktiv! Ergreife auch als Frau selbst die Initiative und schreibe Personen an, bei denen die Rahmenbedingungen passen und deren Profil Du interessant findest. Vermeide dabei Floskeln wie „Ich finde Dein Profil interessant, wollen wir Kontakt aufnehmen?“ und beziehe Dich direkt auf konkrete Inhalte im Profil. „Hallo! Das mit dem Surfen auf dem Neuenburgersee finde ich spannend. Ich bin immer wieder mal in Yverdon. Hättest Du Lust, mit mir in Kontakt zu treten?“

Gleichzeitig ist die Geduld bei der Partnersuche im Internet ein extrem wichtiger Faktor. Sei bitte nicht enttäuscht, wenn jemand Dir nicht antwortet, oder sich erst Wochen später bei Dir meldet. Du überlegst Dir, warum er nicht antwortet und stellst Dir vielleicht die Frage, ob er Dich auf Deinem Foto möglicherweise unattraktiv findet. Er hingegen steckt bis zum Hals in beruflichen Umstrukturierungen und hat den Kopf gerade nicht frei. Da die Mitgliedschaften bei Singlelounge.ch teilweise mehrere Monate laufen, wird das zwischendurch der Fall sein. Darüber hinaus kann es sein, dass jemand schon einen Partner gefunden hat, nicht mehr auf der Suche ist, das Profil jedoch noch geschaltet ist. Sei deshalb nicht



enttäuscht, wenn Du keine Antwort erhältst und schreibe stattdessen einfach dem oder der nächsten.

### So schnell wie möglich treffen

Die wichtigste Regel bei der Partnersuche im Internet ist diese: Bei beidseitigem Interesse so schnell wie möglich treffen! Diesen Punkt kann man nicht genug betonen und das hat mehrere Gründe.

Zum einen ist der erste Eindruck entscheidend und den kann man nicht über das Internet bekommen, dafür muss man sich einfach treffen. Ob wir jemanden sympathisch finden oder nicht, entscheidet sich bei einer Begegnung innerhalb von Sekunden: die Stimme - der Gesichtsausdruck - die Hände - die Körperhaltung. All das gefällt uns oder es gefällt uns nicht. Deshalb: so schnell wie möglich treffen!

Wenn man dieses Kennenlernen, aus welchen Gründen auch immer, unnötig hinauszögert, kann es sein, dass man viel zu hohe und unrealistische Erwartungen hat und im Nachhinein enttäuscht wird. Papier ist geduldig und ein Bildschirm ist das noch viel mehr. Im Endeffekt ist es egal, ob jemand wunderschön schreiben kann, letztendlich geht es um das alltägliche Zusammensein. Die Gefahr ist an der Stelle viel zu gross, dass sich jemand auf Grund von E-Mails verliebt und dann beim persönlichen Kennenlernen eine unerfreuliche Überraschung wartet. Wenn es nach langem Hin- und Herschreiben überhaupt noch zu einem Treffen kommt... Umso länger der Schriftwechsel, desto unwahrscheinlicher, dass es zu einem Treffen kommt und in Richtung Partnerschaft geht. Wer ernsthaft einen Partner finden möchte, wird sich möglichst schnell treffen wollen. Wer hingegen einfach nur jemanden zum Schreiben sucht und unbewusst vielleicht Angst vor einer Partnerschaft oder vor zu viel Nähe hat, wird ein Treffen hinauszögern. Damit ist Dir jedoch nicht geholfen. Also, möglichst schnell treffen! Ein Treffen kann sowohl die Frau als auch der Mann vorschlagen.



### Vor dem ersten Treffen telefonieren?

Vor einem ersten Treffen kann man gern KURZ miteinander telefonieren, um einen weiteren Eindruck zu bekommen, und um Details für das Treffen zu besprechen. Ziel des Telefonats sollte es lediglich sein, für sich zu klären, ob ein Treffen in Ordnung ist. Es geht nicht darum herauszufinden, ob der- oder diejenige zu einem passt. Dafür sind die Treffen notwendig. Wenn Du beim Telefonat jedoch das Gefühl hast, dass sich etwas grundlegend komisch anfühlt, kannst Du von einem Treffen Abstand nehmen oder es so steuern, dass es nicht länger als maximal eine Stunde geht. Eine noch bessere Möglichkeit ist es, einen potenziellen Kandidaten oder eine potenzielle Kandidatin gleich an der nächsten Party von Singlelounge zu treffen. So gehst Du kein Risiko ein, ein unangenehmes Treffen verbringen zu müssen, da Du an dieser Party noch weitere Bekanntschaften schliessen und viel Spass haben kannst. Zudem bist Du gleichzeitig sicher und geschützt, da Du vom Team von Singlelounge persönlich betreut wirst.

Telefonate sollten jedoch kein persönliches Treffen ersetzen und hier gilt das Gleiche wie beim Schreiben. Bitte möglichst schnell treffen, damit Du für Dich Klarheit hast und im persönlichen Kennenlernen schaust, ob er oder sie grundsätzlich in Frage kommt. Lange, angenehme Telefonate sind Zeitverschwendung, wenn Du nach 3 Monaten beim Kennenlernen erst merkst, dass Du ihn oder sie überhaupt nicht näher kennen lernen möchtest, weil Dich irgendetwas stört. Deshalb auch hier, möglichst schnell treffen!

Das Telefonat vor dem Treffen muss jedoch nicht sein, es geht genauso gut ohne, wenn ihr Euch schriftlich auf Ort und Zeit geeinigt habt.



### Kontaktaufnahme während Covid-19

Unter den aktuellen Bedingungen macht es Sinn, persönliche Treffen erst in Erwägung zu ziehen, sobald von fremden sozialen Kontakten kein Sicherheitsrisiko mehr ausgeht. Um nun aber nicht monatelang mit einer unbekanntenen Person zu schreiben und später bei einem persönlichen Treffen enttäuscht festzustellen, dass keine gemeinsame Wellenlänge vorhanden ist, kann es deshalb sinnvoll sein, das Kennenlernen zusätzlich auch über Skype-Videochat zu führen. Dadurch kannst Du Gesicht, Stimme, Ausstrahlung, Mimik und Bewegungen Deines Gegenübers wahrnehmen und Dir ein noch besseres Bild Deines Kontaktpartners machen. Am besten legt ihr euch dafür einen Skype-Account mit einem Pseudonym-Namen zu, um inkognito und geschützt zu bleiben.

### Sicherheitshinweise

Auf die eigene Sicherheit zu achten, ist bei der Online-Partnersuche extrem wichtig, da Du Dich mit Personen triffst, zu denen Du noch keine Vertrauensbasis aufgebaut hast. Treffen sollten unbedingt im öffentlichen Raum stattfinden und keiner sollte in ein fremdes Auto steigen. Bevor Du Dich triffst, kannst Du auch einem Freund oder einer Freundin Bescheid sagen, damit jemand weiss, wo Du bist und wie lange. Du kannst Dir auch überlegen, ob Du Deinen echten oder einen anderen Namen angeben möchtest. Beides ist ok. Einige besorgen sich für den Prozess der Partnersuche auch eine weitere E-Mail-Adresse und eine andere Telefonnummer. Jeder sollte so handeln, wie es sich stimmig anfühlt. Schau was Du brauchst, damit Du Dich sicher fühlst! Wie bereits geschildert, kannst Du all diese Risiken umgehen, wenn Du Dich mit Deinem Date einfach an der nächsten Party von Singlelounge triffst.

### Sei auf Überraschungen vorbereitet!

Beim Internet-Dating kann es geschehen, dass Du seltsame Zuschriften erhältst. Indem Du das weisst, kannst Du Dir gleich zu Beginn die Erlaubnis geben, Nachrichten und Profile weg zu klicken, die nichts für Dich sind. Dann kann es auch





sein, dass es bei Treffen zu merkwürdigen Situationen kommt. Denen kannst Du am besten vorbeugen, indem Du die oben genannten Hinweise ernst nimmst oder die Treffen an den Singlelounge Partys oder den Kochevents von Cook 'n' Flirt stattfinden lässt. Stell Dich aber dennoch darauf ein, dass die Online-Partnersuche einige unerwartete Überraschungen für Dich bereithalten wird, sowohl positiv als auch negativ. Indem Du das tust, kannst Du Dir viel Frust ersparen.

### **Auch noch offline suchen?**

Wenn Du merkst, dass die Online-Partnersuche Dir nicht reicht und dass Du parallel offline aktiv werden möchtest, tue das gern und nimm gleichzeitig an den regelmässig stattfindenden Singleevents von Singlelounge und Cook 'n' Flirt teil! Schau was für Dich am besten funktioniert und hab Spass dabei :-)