

07.03.2023 – 09:15 Uhr

Das ist das optimale Dating-Skript



Hannover (ots) -

Viele Singles haben falsche Vorstellungen über die Online-Partnersuche und verpassen daher ihre Chancen.

Der Psychologe und Dating-Coach [Guido F. Gebauer](#) von der Datingseite [Gleichklang.de](#) hat die fünf größten Fehler in den

Dating-Skripten von Singles untersucht. Er schlägt ein ideales Dating-Skript vor, welches die Aussichten für eine erfolgreiche Partnerfindung verbessern kann.

Skripte steuern unsere Handlungen

Skripte oder interne Handlungsanleitungen bestimmen zu einem großen Teil, was wir tun und wie wir es tun. Solche Skripte sind im Gedächtnis abgespeichert und werden in passenden Situationen aufgerufen, ohne dass dies den betreffenden Personen unbedingt vollauf bewusst sein muss.

So legt das Skript Friseurbesuch als einzelne Handlungsschritte u.a. fest, einen Termin zu vereinbaren, den Friseurladen aufzusuchen, auf dem Friseurstuhl Platz zu nehmen, den gewünschten Haarschnitt zu erklären, Konversation zu betreiben, den Haarschnitt zu prüfen und Korrekturen zu erbitten, den Haarschnitt abzunehmen, sich zu bedanken, zu bezahlen und den Frisörladen zu verlassen.

Unsere Skripte können uns zum Erfolg führen, indem sie unsere Handlungen erleichtern und beschleunigen. Skripte können uns aber auch zum Misserfolg führen, wenn sie falsch, unvollständig oder unflexibel sind.

Auch Online-Dating hängt von Skripten ab

Bei der Online-Partnersuche ist es laut Psychologen Gebauer wie beim Friseurbesuch. Skripte entscheiden auch hier über Erfolg und Misserfolg. Gebauer hat für die Partnervermittlung Gleichklang.de untersucht, welche Skripte beim Online-Dating zum Erfolg oder zum Misserfolg führen. Er gelangt zu dem Ergebnis, dass manche Partnersuchende aufgrund effektiver Dating-Skripte in den Hafen der Liebe gelangen, während andere aufgrund ihrer starren, falschen oder rigiden Skripte die Liebe verpassen.

Was enthalten Dating-Skripte?

- Ein effektives Dating-Skript muss nach Gebauer Aussagen zur Dauer der Partnersuche treffen, damit Partnersuchende weder vorschnell aufgeben noch bei hoher Geschwindigkeit der Partnerfindung Angst vor der eigenen Courage bekommen und sich zurückziehen.
- Unbedingt müsse das Skript auch die verschiedenen möglichen Umwege enthalten, die bei der Online-Partnersuche eintreten könnten. Denn seien Partnersuchende auf Umwege oder Komplikationen nicht vorbereitet, scheiterten sie oft an ihnen.
- Auch sollte das Skript motivierende Handlungsanleitungen enthalten für mögliche Zeiten der Frustration und Hoffnungslosigkeit. Denn solche Zeiten träten bei der Mehrheit der Partnersuchenden mindestens temporär auf. Fehlten Anleitungen hierfür, gäben Partnersuchende verfrüht auf.
- Sehr wichtig sei es außerdem, dass in den Skripten Aussagen zum Ort getroffen würden, wo die Liebe entstehen könne. Bei der Online-Partnersuche entstehe die Liebe oft in weiterer **räumlicher Entfernung**. Psychologische Studien zeigten, dass solche anfänglichen Fernbeziehungen genauso oft glücklich werden, wie Beziehungen, die in Nähe entstünden. Viele Partnersuchende hätten hierzu jedoch falsche Vorstellungen, wodurch Chancen verloren gingen.
- Ein ganz wichtiger Aspekt sei schließlich, dass die Liebe auf verschiedene Art und Weisen entstehen könne. Es könne die Liebe auf den ersten Blick sein. Es könne aber ebenfalls sein, dass eine Beziehung durch langsame Annäherung entstehe. Auch eine Freundschaft könne der Beginn einer Liebesbeziehung sein. Manche Partnerschaften entstünden mit starker sexueller Anziehung. Bei anderen Partnerschaften stehe eine Fremdheit oder Irritation am Anfang, die sich im Verlauf in Liebe auflöse. Alle diese verschiedenen Entstehungswege müssten im inneren Dating-Skript verzeichnet sein, da ansonsten schnell Chancen vertan würden.

Leider seien die Dating-Skripte vieler Partnersuchender jedoch zu starr und unflexibel. Dies sei vermutlich eine der Ursachen dafür, warum die Single-Raten immer mehr anwachsen, obwohl sich die überwältigende Mehrheit der Erwachsenen weiterhin eine feste Beziehung wünsche. Die Erwartungen an den Verlauf der Partnersuche seien oftmals so falsch, dass vielen Singles die Partnerfindung nicht mehr gelinge.

Die fünf größten Fehler

Auf der Basis seiner eigenen Beobachtungen zur Online-Partnersuche seit mehr als 16 Jahren, der Auswertung mehrerer Umfragen von Gleichklang und der Durchsicht des psychologischen Forschungsstandes hat Gebauer die fünf größten Fehler in Dating-Skripten von Singles identifiziert.

Diese fünf Fehler können die Partnersuche behindern:

1. **Falsche Annahmen zur Geschwindigkeit der Partnersuche:** Nach den Auswertungen von Gleichklang befinden sich erfolgreiche Mitglieder im Durchschnitt zwei Jahre auf Partnersuche. Es gebe viele Mitglieder, wo dies schneller gehe, aber ebenso viele, wo die Partnersuche wesentlich länger dauere. Auch eine Partnersuche von drei bis fünf Jahren sei keineswegs eine Seltenheit. Sei eine Beziehung gefunden, bereuten die Betroffenen es keineswegs, solange dabei geblieben zu sein. Viele Partnersuchende erwarteten jedoch einen schnellen Erfolg des Online-Dating und geben dann nach wenigen Monaten oder einem Jahr auf, wenn dieser Erfolg nicht eingetreten sei. Es können aber ebenfalls riskant sein, von vornherein von einem langsamen Verlauf auszugehen. Denn wer glaube, es werde sowieso lange dauere, laufe Gefahr, Angst vor der eigenen Courage zu bekommen, wenn die Liebe plötzlich unerwartet vor der Tür stehe.
2. **Abzweigungen und Umwege werden als Sackgassen missverstanden:** Vier von 10 Personen, die Online eine Beziehung fanden, berichten nach Umfragen von Gleichklang, dass das erste Treffen nicht überzeugend oder enttäuschend gewesen sei, mehrfache Verschiebungen von Treffen stattfanden, Partner nicht sofort antworteten, dass sie oder ihre Partner nachfragen mussten oder dass ein Kontakt zunächst abgebrochen sei, bevor daraus doch eine Beziehung entstanden sei. In den Dating-Skripten vieler Singles seien solche Umwege, die oft notwendig seien auf dem Weg zum Ziel, jedoch nicht vorgesehen oder gar als Sackgassen eingetragen, die die betreffenden Personen entsprechend sofort verlassen. So würden Vorschläge sofort

gelöscht oder ein Kontakt werde abgebrochen, weil ein Treffen abgesagt worden sei. Genau solche scheinbaren Sackgassen seien aber für ca. 40 % der Paare der Weg zum Ziel seien.

3. **Keine Vorbereitung auf Gefühle von Frustration und Hoffnungslosigkeit:** 57 % aller erfolgreichen Partnersuchenden waren nach Umfragen von Gleichklang vor ihrer Partnerfindung zwischendurch hoffnungslos oder frustriert. Sie ärgerten sich über Misserfolge, fühlten sich chancenlos, waren frustriert über unpassende oder wenige Vorschläge oder das Ausbleiben der Kommunikation. 12 % überlegten sogar bereits, zu kündigen, bevor sie doch ihre Partner fanden. In vielen Dating-Skripts gebe es jedoch keine Handlungsanleitungen für den Umgang mit solchen Frustrationen. Entsprechend reagierten viele mit Rückzug und blieben Single.
4. **Irrglaube, dass die Liebe nur in der Nähe entstehen kann:** Psychologische Studien zeigen, dass Fernbeziehungen ebenso langfristig und glücklich sein können, wie Beziehungen, die in der Nähe entstehen. Auch bei Gleichklang zeige sich dies seit vielen Jahren immer wieder in Paarbefragungen. Gerade beim Online-Dating sei es sogar eher die Regel als die Ausnahme, dass am Anfang eine räumliche Distanz zwischen den Paaren liege. So entstünden bei Gleichklang beispielsweise nur 46 % der Beziehungen mit einer anfänglichen Distanz von weniger als 100 km. Bei 54 % der Paare betrage die anfängliche Distanz 100 km oder mehr. Bei jedem zehnten Paar betrage die anfängliche Distanz sogar 400 km oder mehr. Wenn Singles in ihren Dating-Skripten festlegen, dass Partner in der Nähe leben müssten, verpassten sie oftmals genau die Menschen, mit denen sie sonst glücklich geworden wären.
5. **Fixierung auf nur einen Weg zur Liebe:** Liebe könne auf verschiedenen Wegen entstehen. Seien diese Wege nicht im Dating-Skript eingetragen, würden sie oft übersehen und chancenreiche Kontakte würden beendet. Eine Umfrage mit Gleichklang-Paaren habe gezeigt, dass bei 31 % starke sexuelle Anziehung am Anfang stand. Bei 15 % war die Beziehung eine langsame Annäherung. Bei 12 % war es die Liebe auf den ersten Blick. Bei 11 % war es eine gute Freundschaft und bei 2 % war es anfängliche Fremdheit, aus der erst später Liebe wurde. Gebauer berichtet, dass alle diese Wege in vielen Fällen zu dauerhaften und glücklichen Beziehungen führten. Liebesbeziehungen könnten hoch romantisch, mit starker sexueller Anziehung, aber auch als Freundschaften oder schrittweise entstehen und bei manchen Paaren sei es sogar so, dass eine anfängliche Fremdheit und Irritation sich in Liebe auflösen. Es sei bedauerlich, dass in vielen Dating-Skripten diese verschiedenen Wege unbekannt seien. So trafen Partnersuchende falsche Entscheidungen, die das Entstehen einer Liebesbeziehung verhindern könnten.

Das ideale Dating-Skript

Um die Aussichten der Partnersuche maximieren zu können, empfiehlt Gebauer Singles das folgende ideale Dating-Skript:

- Gehe von Anfang an davon aus, dass die Partnerfindung sehr schnell gehen, aber auch mehrere Jahre dauern kann. Mit solch einem Script läufst Du nicht Gefahr, aufgrund einer hohen Geschwindigkeit der Partnerfindung Angst vor der eigenen Courage zu bekommen. Eben sowenig läufst Du mit diesem Script Gefahr, vorzeitig aufzugeben und so eine tatsächlich in der Zukunft eintretende Partnerfindung zu verpassen.
- Freue Dich, wenn es zu einer flüssigen Kontaktaufnahme, Vertiefung und Begegnung ohne Verzögerungen, Irritationen oder Komplikationen kommt. Stellt Dich aber darauf ein, dass dies nicht der Fall sein wird und dass Du auf Verzögerungen mit Nachfragen, erneuten Verabredungen oder Rückgriff auf frühere Kontakte reagieren kannst.
- Natürlich ist es hilfreich, das Online-Dating mit einer guten Stimmung und Optimismus anzugehen, denn dies hilft Dir, in Schwung zu kommen und selbst den Kontakt aufzunehmen. Erwarte aber nicht, dass der positive Flow immer erhalten bleiben wird, sondern stelle Dich ein auf Zeiten der Frustration, Unzufriedenheit, Enttäuschung und Langeweile. Lege Dir in Deinem Script zurecht, dass Du auf solche Zeiten nicht mit Aufgeben und Rückzug, sondern mit Geduld und Durchhalten reagieren wirst.
- Entgegen der Intuition vieler Menschen zeigt der Forschungsstand, dass Beziehungen, die in der Ferne entstehen, ebenso stabil und ebenso glücklich werden können, wie Beziehungen, die in der Nähe entstehen. Sei in Deinem Script also offen für beide Möglichkeiten und verbaue Dir so nicht die Chancen, die sich Dir eröffnen werden.
- Lege Dich in Deinem Script nicht darauf fest, wie die Liebe entstehen muss. Die Liebe kann sofort und mit großen Gefühlen entstehen, sie kann entstehen aus einer Freundschaft und sie kann sogar als anfängliche Irritation beginnen, bevor sie sich als Liebe zeigt. Wenn Du alle diese Möglichkeiten in Deinem Dating-Script verankerst, dann hast Du die besten Aussichten, dass bei Dir tatsächlich eines Tages die Liebe beginnen wird.

Gebauer betont, dass es nicht nur den einen Pfad gebe, dem alle Singles folgen müssen oder können. Wer die Liebe finden möchte, tue gut daran, offen für die verschiedenen Wege zu sein und diejenigen Wege einzuschlagen, die im Verlauf der Partnersuche sichtbar werden.

Ein ausführliche Darstellung dieser und weiterer Fehler und idealer Dating-Skripte findet sich im [Beziehungs-Videopodcast](#) von Gebauer bei YouTube. Eine kurze Zusammenfassung kann im [Gleichklang-Blog](#) nachgelesen werden.

Pressekontakt:

Dr. Guido F. Gebauer
Gleichklang limited
Oesterleystr 1
30171 Hannover
Tel.: 0511 51516678
E-Mail: gebauer@gleichklang.de

Medieninhalte



Dating-Coach Guido F. Gebauer / 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/100015842/100903897> abgerufen werden.