

Authentisch sein: Das ist beim ersten Date viel wichtiger, als dem Gegenüber um jeden Preis gefallen zu wollen.

# Acht Tipps für das erste Date

VON VERA KAMMERER

SHUTTERSTOCK (2)

Vielen Menschen treibt es den kalten Schweiß hervor, wenn das erste Date mit einem oder einer noch Unbekannten bevorsteht. Doch das muss nicht sein.

Das Beste an einem ersten Date: Man hat eigentlich nichts zu verlieren. Und wer unvoreingenommen, mit Interesse und Neugierde zum Treffen geht, nimmt auch schon die richtige innere Haltung für eine neue Begegnung ein. Darin liegt die große Chance.

Folgende acht Tipps können dabei behilflich sein:

» **Tip 1 – Der Look:** Wähle ein Outfit, das du erprobt hast und in dem du dich wohlfühlst. Lieber natürlich, aber gepflegt.

» **Tip 2 – Der Treffpunkt:** Ideal ist ein öffentlicher Ort mit angenehmer Atmosphäre, der nicht zu überfüllt ist. Ein Café oder ein Spaziergang bieten sich bestens an. Auf ein aufwendiges Essen sollte verzichtet werden, denn die neue Situation ist meist schon aufregend genug.

» **Tip 3 – Sei du selbst:** Du musst dem Gegenüber nicht um jeden Preis gefallen, bleib authentisch und dir selbst treu.

» **Tip 4 – Gesprächsthemen:** Unverfängliche Themen wie Reisen, Sport oder grundsätzlich Hobbys sind meist gute Aufhänger. Sei aufmerksam und stelle Zwischenfragen. Meist ist der Inhalt gar nicht so entscheidend, sondern es geht vielmehr um die Chemie, die nicht greifbar ist.

» **Tip 5 – Pausen:** Ein kurzer Moment des Schweigens kann sich bei einem ersten Date wie eine Ewigkeit anfühlen. Keine Angst davor, das ist völlig normal. Problematisch ist eher das Gegenteil: Wenn einer redet wie ein Wasserfall und den anderen kaum zu Wort kommen lässt, wird das in der Regel als weniger sympathisch wahrgenommen. Gut zuhören können ist viel wichtiger.

» **Tip 6 – Ausstrahlung:** Menschen, die selbstbewusst sind und eine angenehme innere Ruhe ausstrahlen, wirken besonders attraktiv.



» **Tip 7 – Gedanken:** Während des ersten Dates schwirren dir vielleicht schon tausend Gedanken durch den Kopf. Versuche sie vorerst abzuschalten, bleib ruhig, hör nicht bereits die Hochzeitsglocken läuten oder rede schon gar nicht über Familienplanung. Oder vielleicht bist du enttäuscht, dass es nicht gleich Liebe auf den ersten Blick ist. Gefühle und Emotionen können auch langsam wachsen, dann aber umso stärker werden. Setz dich auf keinen Fall selbst unter Druck, sondern sei einfach offen für das, was kommt.

» **Tip 8 – Die Fortsetzung:** Lass das Gegenüber nach dem ersten Date nicht zu lange in der Luft hängen, sondern sag einfach, wenn du dich wohlfühlt hast und ein Wiedersehen wünschst.

Und was ist, wenn es dem oder der anderen nicht so geht wie dir selbst? Die Antwort ist ganz einfach, sie lautet: Schade, aber wenigstens

hast du mit offenen Karten gespielt und brauchst nicht zu denken, was wäre bloß passiert, wenn ... Das ist meistens der bessere Weg.

**Vera Kammerer** ist Partnervermittlerin aus Südtirol und Inhaberin der Partnervermittlungsagentur „Vera Kammerer“ in Niederdorf.  
» [www.partneragentur.it](http://www.partneragentur.it)



KOTTERTEGER MANUEL