

Dr. Arnd Stein

## Erfolgreiche Wege zum richtigen Partner

---

Vor einigen Jahrzehnten kam er in Mode: der Single. Zunächst Vorreiter einer neuen, unabhängigen Lebensweise gehört er mittlerweile zu einer der stärksten Bevölkerungsgruppen. Nahezu jeder dritte Haushalt in Deutschland wird von einer Einzelperson geführt – in Großstädten sogar noch mehr. Viele dieser „Solisten“ wohnen nicht nur alleine, sie haben auch keinen Partner\* – manche aus echter Überzeugung, die meisten aber ungewollt. Typische Argumente der unfreiwilligen Einzelkämpfer, die sich – häufig insgeheim – nach Zweisamkeit und Liebesglück sehnen: „Ich kann den Richtigen einfach nicht finden!“ oder auch: „Ich gerate ständig an den Falschen.“

Eigentlich erstaunlich. Denn: Die Auswahl unter Alleinstehenden, die sich ebenfalls einen Partner wünschen, war noch nie so groß und die Möglichkeiten des Kennenlernens noch nie so vielfältig wie heute. Woran liegt es also, dass die Suche nach der idealen Ergänzung zum eigenen Ich immer wieder fehlschlägt? Sind Menschen grundsätzlich so kompliziert und unterschiedlich, dass es nur in glücklichen Ausnahmefällen gelingt, für den Schlüssel das passende Schloss zu entdecken? Auf den ersten Blick vielleicht. Doch psychologische Studien haben gezeigt, dass für Misserfolge bei der Fahndung nach dem optimalen Pendant im Wesentlichen vier Gründe verantwortlich sind:

- Ein (unbewusster) Zwiespalt zwischen Unabhängigkeit und fester Bindung
- Mangelnde Klarheit eigener Zielvorstellungen
- Ein (unbewusster) Hang zu falschen Partnern
- Falsche Strategien bei der Partnersuche

Im Folgenden finden Sie wichtige Informationen, die Ihnen dabei helfen können, Ihre auf eine Zweisamkeit bezogenen Wünsche und Befürchtungen besser kennenzulernen, Ihre Erwartungen genauer einzuordnen und Ihre Begegnungen mit möglichen Partnern systematisch und effizient zu gestalten.

Die regelmäßige Anwendung der CD „Den richtigen Partner finden“ kann wesentlich dazu beitragen, dass Sie diese psychologischen Erkenntnisse nicht nur rational verstehen, sondern auch in Ihre Gefühlswelt einfließen lassen. Zudem geben die vielfältigen Leitsätze und Sprachmuster der Tiefensuggestion Ihrem Unbewussten wichtige Handlungsimpulse für eine erfolgreiche Partnersuche.

### Zwiespalt zwischen Bindung und Freiheit

Bevor Sie sich systematisch auf die Suche nach einem Partner begeben, sollten Sie zunächst eine ganz wichtige Frage klären: Wollen Sie wirklich eine Zweierbeziehung? Wünschen Sie sich eine Partnerschaft von ganzem Herzen? „Ganz sicher!“, werden Sie wahrscheinlich antworten. Und trotzdem: Es ist gut möglich, dass Sie tief in Ihrem Innern unschlüssig sind.

In der Tat erweist sich der (oft unbewusste) Zwiespalt zwischen Single-Leben und fester Bindung immer wieder als entscheidende Ursache für Fehlschläge bei der Partnersuche. Typische Verhaltensmuster, die auf einen inneren Widerstreit schließen lassen: Sie reden ständig über Ihre Sehnsucht nach einer glücklichen Beziehung, ohne irgendetwas dafür zu tun. Oder Sie werden zwar aktiv, machen sich aber nur halbherzig auf den Weg. Vielleicht sabotieren Sie sogar insgeheim Ihre eigenen Anstrengungen, indem Sie z. B. hartnäckig nach unerreichbaren

\* Zur Vereinfachung der Schreibweise verwenden wir nur die männliche Form, womit sowohl „er“ als auch „sie“ gemeint ist.

Personen (Verheiratete, überzeugte Einzelgänger) Ausschau halten – um dann schließlich scheinbar resigniert zu verkünden: „Für mich gibt es den Richtigen einfach nicht!“

Hinter einem solchen Zwiespalt können sich zahlreiche Motive verbergen: Vorbeugung gegen (erneute) Enttäuschung, Abneigung gegen zu viel Nähe (oftmals verursacht durch verdrängte Trennungsangst) oder Furcht vor dem Verlust eigener Freiräume. Solange Sie Ihre Zweifel nicht überwunden haben, wird Ihr Weg zum richtigen Partner beschwerlich sein und früher oder später in einer Sackgasse enden. Deshalb sollten Sie zunächst selbstkritisch prüfen, ob Ihr Wunsch nach einer festen Beziehung ehrlich und ernst gemeint ist oder in Konkurrenz zu anderen, für Sie ebenso wichtigen Bedürfnissen und Zielen steht. Beantworten Sie die folgenden Fragen deshalb so detailliert wie möglich – am besten schriftlich:

- Was habe ich bislang unternommen, um meinen Partnerwunsch zu erfüllen?
- Welche Möglichkeiten, einen Partner zu finden, habe ich noch nicht genutzt?
- Aus welchen Gründen bin ich immer noch alleinstehend?

Wer weiß – vielleicht tauchen in Ihren Antworten einige Widersprüche auf, die auf einen verborgenen inneren Zwiespalt hindeuten. Möglicherweise kommen Sie aber auch zu dem Ergebnis, dass Sie trotz klarer Zielsetzung sowie wirklich intensiver Suche – und keineswegs wegen unbewusster Widerstände – Ihr passendes „Gegenstück“ noch nicht gefunden haben. Das sollte Sie nicht beunruhigen. Denn: Statistisch gesehen gerät man viel eher an den Falschen als an den Richtigen und benötigt deshalb fast immer einen längeren Zeitraum, um „fündig“ zu werden. Um sicher zu gehen, dass Sie innerlich wirklich offen für eine Zweierbeziehung sind, sollten Sie die folgenden Aussagen überprüfen:

	<i>Ja</i>	<i>Nein</i>
1. Ich brauche einen Partner, der mir viel Freiheit lässt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Wenn ich alleine bin, werde ich leicht unruhig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Irgendwie leide ich noch unter einer früheren Beziehung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Ich gerate immer an Leute, die keine feste Beziehung eingehen wollen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Meine Ansprüche an einen Partner sind eigentlich viel zu hoch.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Häufig träume ich von Liebe und Zärtlichkeit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Meine Gedanken und Gefühle gehen niemanden etwas an.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Ich habe einige Ziele, die genau so wichtig sind wie eine Partnerschaft.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Konflikte und Meinungsverschiedenheiten sind mir sehr lästig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Im Grunde bin ich ein sensibler und romantischer Mensch.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Wenn mir jemand zu nahe kommt, ziehe ich mich sofort zurück.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

12. Eigentlich fehlt mir die Zeit, mich nach einem Partner umzusehen.
13. Innere Unabhängigkeit ist mir sehr wichtig.
14. Ich neige zu übertriebener Eifersucht.
15. Ich habe oft Angst, von anderen durchschaut zu werden.
16. Das Single-Leben hat unbestreitbar viele Vorteile.
17. Ich schließe nur ungern Kompromisse.
18. Ich brauche viel Bestätigung und Anerkennung.
19. Ich glaube, dass ich ziemlich misstrauisch bin.
20. Oft frage ich mich, ob es für mich überhaupt den richtigen Partner gibt.

Je höher Ihre Anzahl an Ja-Antworten, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass Ihre Partnersuche durch zwiespältige Regungen und Stimmungen beeinträchtigt wird.

**Bis 7 Punkte:** Sie sind weitgehend frei von widerstreitenden Tendenzen und unbewussten Motiven, die einer erfolgreichen Partnersuche im Wege stehen. Sie sind ehrlich und ernsthaft an einer Zweierbeziehung interessiert und haben deshalb auch gute Chancen, in absehbarer Zeit Ihr Ziel zu erreichen.

**8 bis 15 Punkte:** Sie zweifeln häufiger daran, ob Sie in einer festen Partnerschaft wirklich glücklich werden können – sei es, dass Sie einen großen Freiraum brauchen, emotionale Nähe als bedrohlich erleben oder Angst vor Enttäuschungen haben. Für Sie wäre es wichtig, Ihre Wünsche und Zielvorstellungen genauer zu formulieren, unbegründete Zweifel auszuräumen und unterschwellige Ängste aufzuspüren, kurzum: sich Ihren inneren Widerstreit vollends bewusst zu machen.

**Ab 16 Punkte:** In Ihrem Gefühlsleben gibt es einen starken Zwiespalt. Sie sehnen sich nach Zuwendung und Geborgenheit, haben aber gleichzeitig Angst davor. Solange Sie scheinbar vernünftige Gründe vorschieben, warum Sie unfreiwillig alleinstehend sind, blüht Ihre Unschlüssigkeit weiterhin im Verborgenen – und Sie werden auch in Zukunft ein Single bleiben. Sind Sie jedoch dazu bereit, Ihre Befürchtungen, Sorgen und Zweifel wahrzunehmen und zu akzeptieren, dann haben Sie einen wichtigen Schritt zur Überwindung Ihrer unbewussten Barrieren getan. Denn: Sobald Ihre widersprüchlichen Motive in Ihr Bewusstsein gelangen, werden Sie auch eine wirklich freie Entscheidung für oder gegen eine feste Bindung treffen können. Um diesen Suchprozess leichter in Gang zu bringen, sollen Sie noch eine kleine Aufgabe erledigen: Schreiben Sie alle Vorteile auf, die Ihnen eine Partnerschaft einbringen könnte. Und notieren Sie danach alle Nachteile. Schon ein Vergleich beider Aufstellungen wird Ihnen mehr darüber sagen, ob und warum Sie eher überzeugter Einzelgänger oder unfreiwilliger Single sind.

Doch ganz gleich, wie viele Punkte Sie in dem Test erreicht haben – die folgenden Hinweise sowie die CD „Den richtigen Partner finden“ werden Ihnen auf jeden Fall dabei helfen, mehr

Klarheit über Ihre Gefühle, Wünsche und Befürchtungen zu bekommen sowie Ihre Ziele entschlossen und konsequent in Angriff zu nehmen.

### Wünsche, Erwartungen und Zielvorstellungen

Vielleicht haben Sie sich schon ein klares Bild von Ihrem idealen Partner vor Augen geführt. Umso besser! Denn wie können Sie Ihren Wunschtyp finden, wenn Sie gar nicht so recht wissen, wonach Sie suchen sollen? Möglicherweise sind Ihre Vorstellungen aber eher vage, diffus, undeutlich. Ein Zeichen für mangelnde Fantasie, Oberflächlichkeit oder Gedankenlosigkeit? Wahrscheinlich nicht. Vielmehr könnte sich dahinter ein unbewusster Schachzug verbergen: Je weniger Sie sich festlegen, desto größer wird Ihre Chance, einen Partner zu finden, der Ihren allgemein gehaltenen Erwartungen entspricht.

Diese Schlussfolgerung ist zwar richtig, aber trügerisch, weil Sie von falschen Voraussetzungen ausgeht. Auch wenn wir uns dessen oft nicht bewusst sind, trägt nämlich jeder von uns ein ziemlich konkretes Psychogramm (zumindest einige wesentliche Merkmale) seines Idealpartners in sich – geprägt durch all unsere Eindrücke und Lebenserfahrungen vom ersten Schrei bis zur Gegenwart. Entscheiden Sie sich nun für eine Person, die Ihren unklaren Vorstellungen genügt, Ihnen in Wirklichkeit aber nur „so ungefähr“ zusagt, dann gehen Sie einen faulen Kompromiss ein, der letztlich in einer unbefriedigenden Beziehung enden wird.

Deshalb sollten Sie Ihre Wünsche, Erwartungen und Ansprüche so präzise und ausführlich wie möglich formulieren. Notieren Sie alle wesentlichen Merkmale, Eigenschaften, Vorzüge, Begabungen, Fähigkeiten und Interessen, die Ihr Wunschpartner haben sollte. Lauschen Sie dabei in aller Ruhe nach Innen, lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf und schränken Sie sich in keiner Weise ein, selbst wenn Ihnen z. B. Ihre Vorstellungen zu unrealistisch oder Ihre Ansprüche zu hoch erscheinen.

Haben Sie alles aufgeschrieben, was Ihnen eingefallen ist? Dann gehen Sie Ihre Liste noch einmal durch, und kennzeichnen Sie jede Aussage mit einem der folgenden Buchstaben:

- S** = sehr wichtig
- Z** = ziemlich wichtig
- N** = nicht so wichtig

Damit haben Sie eine nützliche Orientierungshilfe für die Einschätzung neuer Bekanntschaften. Fehlen Ihrem Gegenüber Wesenszüge oder Verhaltensweisen, die Sie mit einem N gekennzeichnet haben – nun gut, das können Sie leicht akzeptieren.

Mangelnde Übereinstimmungen in den Z-Punkten dagegen sollten Sie kritischer betrachten und sich ehrlich fragen, ob Sie den jeweiligen Mangel auf die Dauer tolerieren könnten, auch wenn es sich dabei um eine scheinbare Banalität handelt. Geben Sie sich auf keinen Fall der Illusion hin, der andere werde sich Ihnen zuliebe ändern. Ein solcher Selbstbetrug könnte früher oder später für Sie zu einer herben Enttäuschung führen.

Die S-Aussagen auf Ihrer Liste umreißen eindeutig die entscheidenden Konturen Ihres Wunschpartners. Weicht Ihr Gegenüber auch nur in einem einzigen Punkt dieser für Sie unumgänglichen Erwartungen ab, so müssen Sie davon ausgehen, dass Sie an den Falschen (bzw. die Falsche) geraten sind. Lassen Sie sich von Ihren Gefühlen nicht in die Irre leiten, gehen Sie keine faulen Kompromisse ein, behalten Sie kühlen Kopf, und bleiben Sie weiterhin offen und aktiv, um schließlich einen Partner zu finden, der wirklich zu Ihnen passt.

Allerdings: Ihre Wunschliste soll lediglich ein hilfreicher Leitfaden sein. Veränderungen und Entwicklungen gehören zum Leben. Und je jünger Sie sind, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass Sie auch wichtige Standpunkte im Laufe der Zeit neu definieren. Möglicherweise werden Sie also Ihre Aufstellung nach einiger Zeit modifizieren oder ergänzen. Lassen Sie sich aber auf keinen Fall von Ihren Mitmenschen verunsichern oder gar beeinflussen. Die weitverbreitete Meinung, man müsse nur seine Ansprüche senken, um bei der Partnersuche erfolgreich zu sein, hat sich als äußerst schlechter Ratgeber erwiesen. Schließlich verlangen Sie ja nichts Unmögliches – weder einen Superstar noch einen strahlenden Helden, nichts Märchenhaftes oder Überirdisches, sondern lediglich einen Menschen, der dieselbe Art von Beziehung anstrebt wie Sie und der ein passendes „Gegenstück“ zu Ihrer ureigenen Persönlichkeit darstellt. Wer also von vornherein davon ausgeht, dass er zu wählerisch ist und seine wichtigsten Ansprüche (die S-Punkte auf der Wunschliste) unerfüllbar bleiben, der verleugnet sein eigenes Ich und flüchtet sich vielleicht in die Rolle eines unfreiwilligen Singles oder begnügt sich irgendwann mit einer mittelmäßigen und meist problematischen Beziehung. Die zwangsläufigen Folgen wären Unbehagen, Unzufriedenheit, Unausgefülltheit – ein fragwürdiger „Lohn“ für den Verzicht auf realisierbare Erwartungen und Ansprüche. Anstatt Ihr inneres Wunschbild zu verbiegen, sollten Sie unbeirrt Ihr ursprüngliches Ziel verfolgen. Je klarer, deutlicher und plastischer bestimmte Vorstellungen sind, desto mehr verstärkt sich ihre Tendenz, Wirklichkeit zu werden.

Jedoch: Die Beziehung zwischen Mann und Frau ist natürlich kein Schachspiel. Was nützt die beste Übereinstimmung in den gegenseitigen Erwartungen und Ansprüchen, wenn die Gefühle nicht in Schwingungen geraten wollen, wenn es einfach nicht „funkt“? Intuitiv wissen Sie dann natürlich, dass Sie nicht den Richtigen (die Richtige) gefunden haben. Aber auch Ihre Wunschliste wird diesen Mangel anzeigen, sofern sie vollständig ist. Ihr Gegenüber kann nämlich einen der wichtigsten Ansprüche Ihrer S-Punkte nicht erfüllen: „Ich muss emotional stark angesprochen werden.“ So werden Sie diesen Menschen vielleicht als Gesprächspartner oder guten Freund behalten, Ihre Suche nach dem (der) Richtigen jedoch unverzüglich fortsetzen.

### So entlarven Sie falsche Partner

Bei Ihrer Partnersuche werden Sie mit Sicherheit feststellen: Ihr passendes „Gegenstück“ fällt keineswegs vom Himmel. Sie geraten viel häufiger an den Falschen als an den Richtigen. Kein Problem, sofern Sie das bald erkennen und zu einer solchen neuen Bekanntschaft klar und deutlich „nein!“ sagen, bevor sich eine Beziehung entwickelt hat. Diese Einsicht ist aber nicht immer leicht. Irrtümer bei der Einschätzung eines potenziellen Partners sind weit verbreitet. Dafür gibt es einige typische Gründe:

- Sie haben nur unklare Vorstellungen von Ihrem künftigen Partner.
- Ihnen mangelt es noch an Menschenkenntnis.
- Ihre neue Bekanntschaft spielt Ihnen etwas vor.
- Ihre Verliebtheit macht Sie blind.
- Ihre Gefühle sprechen auf bestimmte Eigenarten Ihres Gegenübers an, die Sie eigentlich unzufrieden oder unglücklich machen.

Was lässt sich dagegen tun? Die wichtigste Maßnahme gegen eine Fehlentscheidung bei der Partnerwahl haben Sie bereits ergriffen: die Aufstellung einer detaillierten Checkliste Ihrer Wünsche, Ansprüche und Vorstellungen. Nun gut, vielleicht irren Sie sich zunächst bei der Beurteilung einiger Wesenszüge des anderen, vor allem, wenn er Sie durch geschickte Schauspielerei täuschen will. Doch keine Sorge – Sie werden ihm recht bald auf die Schliche kommen, indem Sie genau beobachten, Fragen stellen, eigene Standpunkte kundtun und entsprechende Reaktionen abwarten.

Achten Sie dabei auch auf scheinbare Nebensächlichkeiten. Kleine Gesten oder beiläufige Bemerkungen verraten nämlich über einen Menschen oft viel mehr als wohlformulierte Erklärungen. Auf diese Weise wird Ihre Partnersuche zu einem ebenso interessanten wie anregenden Training Ihres Urteilsvermögens und Ihrer Menschenkenntnis. Wenn Sie wachsam und kritisch bleiben, können Sie schon bald bei der ersten Begegnung abschätzen, ob es sich empfiehlt, eine Bekanntschaft zu vertiefen oder besser zu beenden.

Allerdings: Was nützen alle guten Vorsätze und vernünftigen Argumente, wenn Ihre Gefühle plötzlich in Wallung geraten und Sie sich verlieben? Der verklärte Blick durch die rosarote Brille idealisiert Ihre neue Bekanntschaft unabhängig von ihren realen Qualitäten zum Traumtyp. Sie übersehen Fehler und Schwächen wohlwollend oder interpretieren sie gar als Stärken. Wer weiß – vielleicht stellt sich ja später heraus, dass Sie tatsächlich den Richtigen gefunden haben. Möglicherweise sind Sie aber an jemanden geraten, der absolut nicht zu Ihnen passt. Nur: Das können Sie im Zustand der Verliebtheit kaum herausfinden, weil Ihr Urteilsvermögen erheblich getrübt ist. Was also tun?

Ganz einfach: Da Sie Ihren Fehlgriff zu diesem Zeitpunkt ohnehin nicht einsehen würden, genießen Sie Ihren emotionalen Rausch! Wie immer dieses Abenteuer ausgehen mag – solch prickelnde Erfahrungen bereichern Ihr Leben, auch wenn später Ernüchterung und Enttäuschung folgen sollten.

Trotzdem ein äußerst wichtiger Rat: Treffen Sie jetzt keine weitreichenden Entscheidungen! Umzug, Wechsel der Arbeitsstelle, Abbruch des Studiums, größere Geldausgaben, geschäftliche Veränderungen, langfristige Verträge, Verlobung oder Heirat – warten Sie damit unbedingt, bis Sie wieder völlig klar denken können. Dann werden Sie auch in der Lage sein, anhand Ihrer Checkliste kritisch zu prüfen, ob Ihr emotionaler Höhenflug der Anfang einer wunderschönen Beziehung oder die berauschende Nebenwirkung eines vorübergehenden Irrtums war.

Besonders wachsam und vorsichtig sollten Sie allerdings an eine neue Beziehung herangehen, wenn Sie sich schon häufiger in einen Menschen mit ähnlichen Fehlern unglücklich verliebt haben – ganz gleich, ob sich ein scheinbar „lieber, netter“ Mensch nach einiger Zeit als rücksichtslos, egoistisch, abweisend, aggressiv oder als krankhaft eifersüchtig entpuppte, ob eine zunächst vertrauenswürdige Person plötzlich Unzuverlässigkeit und Verlogenheit an den Tag legte oder ein vermeintlich starker, selbstbewusster Typ unvermittelt Schwäche und Hilfsbedürftigkeit demonstrierte, vielleicht auch zu depressiven Stimmungen neigte.

Wiederholte gleichartige Enttäuschungen deuten darauf hin, dass man unbewusst ein „Gegenstück“ mit besonders ausgeprägten Fehlern sucht. Das klingt zwar paradox, lässt sich aber psychologisch erklären: Wie schon erwähnt, trägt jeder von uns bei der Partnersuche relativ fest gefügte Vorstellungen in sich – starke innere Bilder, die im Wesentlichen von frühen Bezugspersonen (in der Regel Vater und Mutter) geprägt wurden.

Genau das ist der Grund, warum uns nicht selten Menschen faszinieren, die in bestimmten Merkmalen unseren Eltern ähnlich (oder genau entgegengesetzt) sind. Derartige unbewusste „Programme“ sind ein typisches Merkmal der menschlichen Entwicklung und normalerweise völlig unproblematisch. Warum sollte man seinen Idealpartner nicht an seinem Elternbild orientieren? Nur: Falls die Beziehung zu Ihren Eltern unbefriedigend und konfliktbeladen war, dann laufen Sie Gefahr, dass Sie bei der Partnerwahl von einem verhängnisvollen Bedürfnis geleitet werden. Ohne es zu bemerken, versuchen Sie, die früheren Fehler Ihrer Eltern stellvertretend in der Person Ihres Partners zu korrigieren. Und dann „fliegen“ Sie mit traumwandlerischer Sicherheit auf Menschen, die in der Phase des Kennenlernens (und der Verliebtheit) zwar ideal

erscheinen, in Wirklichkeit aber mit Unzulänglichkeiten behaftet sind, die Ihnen wahrscheinlich früher oder später das Leben zur Hölle machen.

Sind Sie tatsächlich schon mehrfach an ähnlich strukturierte falsche Partner geraten, dann sollten Sie versuchen, mit Hilfe psychologischer Beratungsgespräche Ihre „seelischen Knoten“ aufzuspüren und zu lösen.

### Strategien der Partnersuche

Es gibt für Sie zahllose Möglichkeiten, potenzielle Kandidaten in Augenschein zu nehmen und zu „testen“ – im Supermarkt, an der Bushaltestelle, in der U-Bahn, auf der Arbeitsstelle, in der Kneipe, beim Tanz, im Fitness-Center, an der Tankstelle, beim Joggen, im Kino, beim Popkonzert, kurzum: eigentlich überall. Mit folgenden Strategien können Sie Ihre Partnersuche angenehmer, unterhaltsamer und wirkungsvoller gestalten:

- Stürzen Sie sich nicht wahllos in irgendwelche Aktionen, sondern gehen Sie weiterhin Ihren Vorlieben und Interessen nach. Aber: Halten Sie Ihre Augen dabei offen und beobachten Sie Ihre Mitwelt gründlicher als bisher. Vielleicht kennen Sie Ihren Idealpartner ja bereits, ohne sich dessen bewusst zu sein.
- Nehmen Sie sich eine Reihe neuer Aktivitäten vor, bei denen Sie mit Menschen in Kontakt kommen – Volkshochschulkurs, Interessengruppe, (Sport-)Verein, Fitness-Center, Popkonzert. Planen Sie dafür feste Zeiträume ein, schränken Sie aber Ihre Lieblingsbeschäftigungen nicht ein. So wird Ihre Partnersuche zu einem Vergnügen, bei dem Sie auf nichts verzichten müssen. Und: Sie können den einen oder anderen Abend in Ruhe zu Hause verbringen, ohne von dem Gefühl beunruhigt zu werden, etwas Wichtiges zu verpassen. Der Termin für Ihre nächste „Suchaktivität“ steht ja bereits fest.
- Je mehr Leute Sie kennenlernen, desto größer ist Ihre Chance, dem Richtigen zu begegnen. Vergeuden Sie deshalb Ihre Zeit nicht mit Bekanntschaften, die weder Ihr Leben bereichern noch als mögliche Partner in Frage kommen.
- Nutzen Sie die vielfältigen Möglichkeiten des Internets, mit anderen Menschen unverbindlich Kontakt aufzunehmen. Gehen Sie aber davon aus, dass die Selbstdarstellung im Netz gern geschönt wird und das virtuelle Bild möglicher „Kandidaten“ deutlich von der Realität abweichen kann. Deshalb werden persönliche Begegnungen dann wahrscheinlich eher enttäuschend verlaufen. Suchen Sie trotzdem unbeirrt weiter – Sie wollen ja schließlich nur einen einzigen passenden Menschen kennenlernen!
- Lesen Sie Ihre Bücher und Zeitschriften in einem Café oder Bistro. So können Sie zahlreiche Menschen in Ruhe beobachten, ohne den Anschein zu erwecken, gerade „auf der Suche“ zu sein.
- Achten Sie auf Ihren Gesichtsausdruck. Eine ernste, unsichere oder gehemmte Miene wirkt oft unnahbar oder arrogant. Lächeln oder lachen Sie so viel wie möglich. Damit signalisieren Sie Offenheit und Kontaktbereitschaft. So machen Sie es anderen leichter, auf Sie zuzugehen.
- Sprechen Sie andere Menschen an – viele warten doch nur darauf. Bemühen Sie sich aber nicht darum, besonders geistreich zu wirken. Das kann einen verkrampten Eindruck machen. Wer Sie spontan sympathisch findet, der wird mit Ihnen auch gern mal übers Wetter plaudern.

- Anfängliche Hemmungen bei der Kontaktaufnahme mit anderen Menschen sind völlig normal. Ihrem Gegenüber geht es wahrscheinlich nicht anders. Je häufiger Sie mit anderen ins Gespräch kommen, desto leichter werden Sie diese Kontakthürde überwinden.
- Lassen Sie sich durch die Begegnungen mit ungeeigneten Kandidaten und durch die Zurückweisung vermeintlich reizvoller Menschen nicht entmutigen, sondern setzen Sie Ihre Suche konsequent und zielgerichtet fort.
- Eine regelmäßige Anwendung der CD „Den richtigen Partner finden“ erleichtert Ihnen den Kontakt mit anderen Menschen, stärkt Ihre Ausdauer und gibt Ihnen neue kreative Impulse für eine anregende und letztlich erfolgreiche Partnersuche.