



GRATIS-REPORT

Die größten Fehler beim ersten Date, und wie du sie vermeidest

5 Stolperfallen, die dein Date sofort killen können

VON QUINCY ENOW · FLIRT PSYCHOLOGIE



WARUM DU DAS LIEST

Das erste Date entscheidet oft, ob es ein zweites gibt. Die meisten Männer scheitern nicht an fehlender Coolness, sondern an fünf wiederkehrenden Fehlern. Die kennst du jetzt.

DIE 5 FEHLER

FEHLER 1

Das Verhör

Frage auf Frage auf Frage fühlt sich an wie ein Bewerbungsgespräch. Das liegt selten an mangelnder sozialer Kompetenz, sondern daran, dass nie jemand gezeigt hat, wie man ein Gespräch ohne Fragenkatalog trägt. Besser: auf ihre Antworten eingehen, nachhaken, eigene Meinung dazugeben. Das ist Technik, keine Charaktereigenschaft, und Technik lässt sich üben.

FEHLER 2

Der zu große Plan

Ein dreistündiges Dinner beim ersten Treffen ist Druck pur, für beide. Besser: Café oder Drink, plan 90 bis 120 Minuten ein, und beende es, kurz bevor die Stimmung ihren Höhepunkt überschreitet. So bleibt die Erinnerung positiv, statt dass sich der Abend totläuft.

FEHLER 3

Das Handy auf dem Tisch

Jeder Blick aufs Display sagt: Du bist mir gerade nicht wichtig genug. Handy in die Tasche, volle Präsenz.

FEHLER 4

Über-Ehrlichkeit aus Nervosität

Exfreundin, Jobfrust, Familienprobleme direkt beim ersten Treffen überfordern. Leichte Themen zuerst, Tiefe kommt von allein.

FEHLER 5

Kein klarer Abschluss

Das Date läuft gut, aber am Ende bleibt alles vage („Wir schreiben mal“). Besser: klar sagen, dass es dir gefallen hat, und konkret ein zweites Date vorschlagen.



PRAXISAUFGABE · HEUTE, NICHT MORGEN

Schreib dir vor deinem nächsten Date drei Themen auf, über die du reden willst, keine Fragenliste, sondern Gesprächsanker. Zum Beispiel: ein lustiges Erlebnis aus der Woche, ein Reiseziel, eine Serie.

Leg dein Handy noch bevor sie ankommt lautlos in die Innentasche, nicht auf den Tisch.

Geh die fünf Fehler oben durch und bewerte dein letztes Date: Welcher ist dir passiert? Was machst du dieses Mal anders?

DEIN NÄCHSTER SCHRITT

Ein gutes erstes Date ist Handwerk, kein Talent. In „Flirt Psychologie“ zeige ich dir, wie du Gespräche natürlich führst, Schritt für Schritt.

[FLIRT-PSYCHOLOGIE.DE](https://flirt-psychologie.de)