



GRATIS-REPORT

Das perfekte Dating-Profil: Fotos & Bio, die wirklich wirken

5 Regeln, die dein Profil sofort besser machen

VON QUINCY ENOW · FLIRT PSYCHOLOGIE



WARUM DU DAS LIEST

Dein Profil entscheidet in Sekunden, ob du gematcht wirst oder nicht. Die gute Nachricht: Von allem, was dein Aussehen ausmacht, hast du den größten Teil selbst in der Hand, nämlich Gepflegtheit, Fotoauswahl, wie du dich präsentierst. Das ist kein Los, das dir zugeteilt wurde, sondern eine Checkliste, die du abarbeiten kannst.

DIE 5 REGELN

REGEL 1

Das Hauptfoto

Klares Gesicht, guter Lichteinfall, echtes Lächeln. Keine Sonnenbrille, keine Gruppenfotos, kein verwaschenes Selfie.

REGEL 2

Foto-Vielfalt

Zeig dich in verschiedenen Situationen: mit Freunden, bei einem Hobby, in guter Kleidung. Vier bis sechs Fotos reichen, jedes mit eigenem Zweck.

REGEL 3

Kein Shirtless-Foto als Hauptfoto

Wirkt bei den meisten Frauen weniger anziehend als gedacht, außer es passt klar zum Kontext, etwa beim Sport.

REGEL 4

Die Bio kurz und mit Persönlichkeit

Kein Lebenslauf, keine Liste von Ansprüchen an sie. Ein bis zwei Sätze, die zeigen, wer du bist, idealerweise mit einem Funken Humor.

REGEL 5

Ein Gesprächsaufhänger einbauen

Erwähne bewusst etwas Konkretes, zum Beispiel ein Reiseziel, ein Hobby oder eine kleine Aussage, über das sie dich leicht ansprechen kann.



PRAXISAUFGABE · HEUTE, NICHT MORGEN

Check dein aktuelles Profil gegen alle fünf Regeln. Tausche mindestens ein Foto aus, das nicht passt, und schreib deine Bio neu, maximal zwei Sätze.

Bitte heute noch einen Freund oder eine Freundin um ehrliches Feedback zu deinem Hauptfoto.

Schau dir deine drei letzten Fotos an: Duschtest du und rasiertest du dich, bevor sie entstanden sind? Falls nein, mach in den nächsten Tagen ein neues Hauptfoto direkt danach.

DEIN NÄCHSTER SCHRITT

Ein starkes Profil bringt dir Matches, was du danach draus machst, entscheidet über Dates. In „Flirt Psychologie“ zeige ich dir das komplette System.

FLIRT-PSYCHOLOGIE.DE