

Carepaket - Online-Dating



Was ist Online-Dating?

Online-Dating gehört mittlerweile für viele zum Alltag. Dabei lernen sich Menschen über eine Online-Plattform kennen und können verschiedenste Kontakte schließen. Dafür richten sich die Nutzer dieser Apps Profile ein, über die sie am Online-Dating teilnehmen und werden über Algorithmen einander vorgeschlagen.



Chancen von Online-Dating

Gründe für das Nutzen von Online-Dating sind vielseitig. Im Folgenden sind einige von ihnen aufgelistet:

- **Suche nach verschiedenen Formen von Kontakten:** Viele Menschen nutzen es beispielsweise für die Suche nach romantischen Partnern oder sexuell kurzfristigen Kontakten oder Freundschaften.
- **Größere Auswahl:** Vorteilhaft kann die "größere Auswahl" an potenziellen Kontakten empfunden werden, welche über das persönliche Umfeld hinaus geht.
- **Algorithmus:** Ein Algorithmus sorgt dafür, dass Menschen basierend auf ihren Angaben und Profilen einander angezeigt werden. Damit soll eine höhere Wahrscheinlichkeit für "Matches" generiert werden (also gegenseitig vorhandenens Interesse von Personen).
- **Erleichterte Kontaktaufnahme:** Für einige Menschen scheint es leichter zu sein, über den digitalen Weg in Kontakt zu treten. Dabei fällt die Notwendigkeit des persönlichen Kontakts weg und es besteht eine höhere Kontrolle bezüglich der Selbstdarstellung. Außerdem lässt sich hierbei das Daten ortsunabhängig gestalten.



Online-Dating wird zu einem Großteil von Menschen genutzt, die nach kurzfristigen, meist sexuellen Kontakten suchen. Dieser Fakt bleibt allerdings oft verschleiert und wird nicht offen kommuniziert. Insbesondere Plattformen, die mit Authentizität und Emanzipation werben, erwecken dadurch einen Eindruck, der sich nicht in der Realität widerspiegelt. Diese Verschleierung kann zu einer unrealistischen Erwartungshaltung gegenüber den Chancen des Online-Datings führen.



Risiken von Online-Dating



01

Gefühle wie Angst, Traurigkeit oder Unsicherheit können auftreten, wenn Menschen das Gefühl haben wenig Erfolg beim Online-Dating zu haben oder sich stark mit anderen vergleichen.

Zwanghaftes Nutzungsverhalten, bzw. die Vernachlässigung von anderen Lebensbereichen, kann insbesondere dann auftreten, wenn Online-Dating die Folge von unerfüllten Bedürfnissen ist und beispielsweise mit einem niedrigen Selbstwertgefühl oder Einsamkeit einher geht.



02



03

Durch die Weitergabe von Fotos, dem persönlichen Standort sowie persönlicher Meinung und Vorlieben kann es z. B. zur unerwünschten Weitergabe bis hin zu Missbrauch der persönlichen Daten kommen.

Manche Erfahrungen im Online-Dating können belastend sein, z. B. beleidigende Nachrichten oder aggressive Reaktionen auf eine Zurückweisung. In solchen Fällen ist es wichtig sich bei Bedarf Hilfe zu holen.



04



05

Auch sexuelle Belästigung kann im Kontext von Online-Dating vorkommen. Hierbei sind insbesondere Frauen oder sexuelle Minderheiten betroffen. Hierbei ist es essentiell sich bei Bedarf an professionelle Hilfe zu wenden.

Täuschung ist ebenfalls ein bekanntes Phänomen des Online-Datings. Hierbei sind Fälle bekannt in denen Menschen sich mit einer anderen Identität ausgeben um persönliche Zwecke zu verfolgen.



06

Auch wenn Online-Dating mit Risiken verbunden ist, bietet es Chancen. Ein verantwortungsvoller Umgang hilft dabei, sich zu schützen.

Mein Online Dating-Kompass

Der folgende Leitfaden soll dabei helfen, bewusst mit Online-Dating umzugehen und für sich zu prüfen, ob diese Form des Datings, für einen selbst das Richtige ist.

1. Meine Motivation verstehen:

Warum nutze ich Online-Dating gerade?



Suche ich eher nach:

- ☐ Beziehung
- ☐ Sexuellen Kontakten
- ☐ Kontakt/Austausch
- ☐ Bestätigung
- ☐ etwas anderes:

Inwiefern entspricht mein Verhalten beim Online-Dating meinen langfristigen Beziehungszielen?

2. Mein emotionales Erleben beobachten:

Wie fühle ich mich, bevor ich die App öffne?



Wie fühle ich mich während der Nutzung?

Wie fühle ich mich nach der Nutzung?

 Ziel: Zusammenhang zwischen Nutzung und Stimmung erkennen

3. Mein Nutzungsverhalten beobachten:

Wie oft nutze ich die App?



Ist es eine bewusste Entscheidung?

Welche Empfindungen treten auf, wenn ich die App sehr viel nutze?

 Ziel: Konstruktiven Umgang finden/frühe Warnzeichen erkennen können

4. Meine Bedürfnisse & Grenzen definieren:

Welche Art von Kontakt fühlt sich gut an?

Welche Nachrichten oder Situationen sind unangenehm?

Ab wann möchte ich persönliche Informationen teilen?



 Ziel: Einen sicheren und wohltuenden Umgang etablieren

Alternativen zum Online-Dating

Wer zu dem Schluss gekommen ist, dass Online-Dating aktuell nicht das Richtige ist oder wer gerne einfach mal etwas anderes ausprobieren möchte, sucht vielleicht nach neuen Alternativen. Im Folgenden sind einige Kennenlern-Alternativen zur Inspiration sowie konkrete Angebote in Düsseldorf aufgelistet.

Gemeinsamen Interessen:

Begegnungen entstehen oft, wenn Menschen gemeinsam etwas unternehmen. Dies kann z. B. in Sportgruppen, Schützenvereinen, kirchlichen Gemeinschaften oder kreativen Angeboten passieren. Gemeinsames Interesse kann Gespräche erleichtern und Druck reduzieren.



Das Örtliche

Religiöse Gemeinschaften in Düsseldorf



VHS Düsseldorf

Sport und Teamgeist (Kurse von Fechten bis Kajak)



Soziales Engagement:

Gemeinsame Werte oder Ziele können ebenfalls Verbindung schaffen: beispielsweise in Initiativen oder ehrenamtlichen Projekten. Auch hier kann sich auf natürliche Weise eine Gesprächsbasis durch das gemeinsamen Engagement entwickeln.



Aktion Mensch

Ehrenämter in Bereichen wie Tierpflege, Handwerken und mehr



Deutsches Rotes Kreuz

Ehrenämter in medizinischen, sozialen Bereichen und mehr



Soziale Netzwerke:

Auch Freundeskreise, Kolleg*innen oder Veranstaltungen können neue Kontakte ermöglichen. Solche Kontexte bieten häufig einen gewissen Vertrauensvorschuss: Man kennt bereits gemeinsame Bezugspunkte oder wird einander vorgestellt.



Du IST LIEBE

Ungezwungen neue Leute kennenlernen, bei netten Veranstaltungen



SingAlong

Singe gemeinsam mit vielen Leuten Songs die du liebst



Zeitungsanzeige:

Ein etwas traditionelleres Vorgehen, oft in Vergessenheit geraten, jedoch zu Unrecht: Es ist ein wirksames Vorgehen, das für Männer einen leichten Vorteil bietet, da Frauen hier diejenigen sind, die eher gewillt sind, auf eine Anzeige zu reagieren (im Gegensatz zum Online-Dating).



Die Zeit

Kennenlernen per Kontaktanzeige



Gut zu wissen:

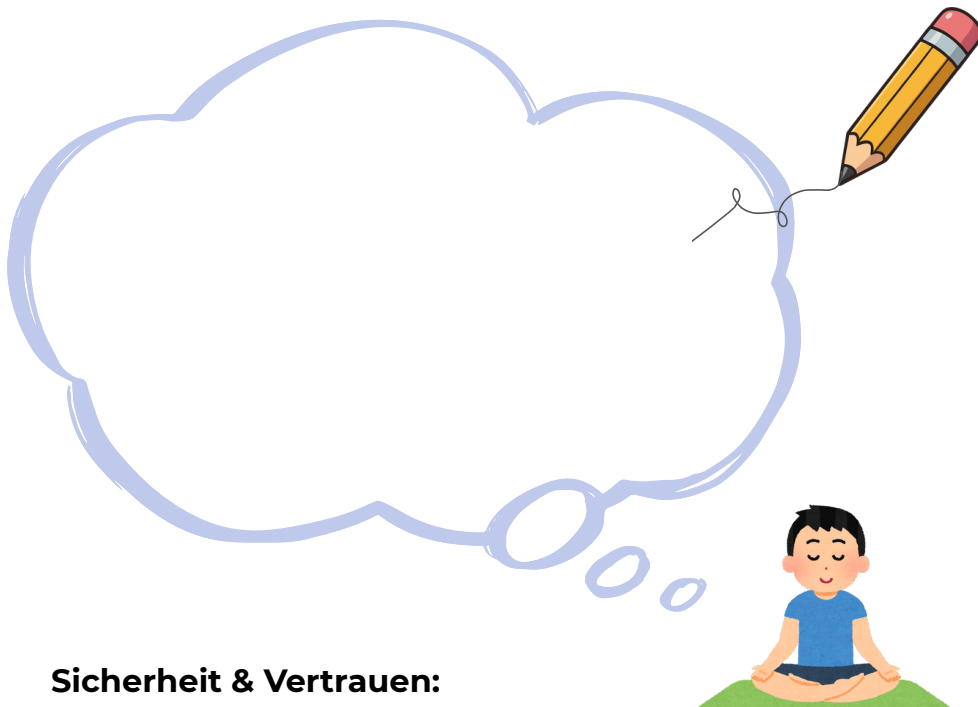
- **Wiederholte Begegnungen** schaffen häufig mehr Sicherheit als einmalige Treffen.
- **Klare Rahmenbedingungen** (z. B. Kurse oder regelmäßige Treffen) können helfen, soziale Situationen für sich besser einschätzen zu können.
- **Nähe entwickelt sich schrittweise**, denn Verbindung entsteht meist nicht sofort. Meistens braucht es wiederholte positive Erfahrungen. Geduld ist dabei hilfreich.
- **Die Schutzfunktion der Gruppe:** Wer sich innerhalb einer festen Gemeinschaft bewegt, möchte in der Regel kein Ansehen verlieren, da man sich wieder begegnet und gerne langfristig dazu gehören möchte. Genau darin liegt die psychologische Schutzfunktion: Kontinuität, Verbindlichkeit und gegenseitige Wahrnehmung fördern respektvollen Umgang. Genau die Hürde, die beim Online-Kennenlernen wegfällt und entsprechend missbraucht wird.

Meine Art der Begegnung

Hier hast du die Möglichkeit frei auf die Reflexionsfragen zu reagieren. Beispielsweise kannst du in den Sprechblasen deine Gedanken aufmalen oder schreiben.

Umgebung & Rahmen:

In welchen Situationen fühle ich mich (sozial) entspannt?

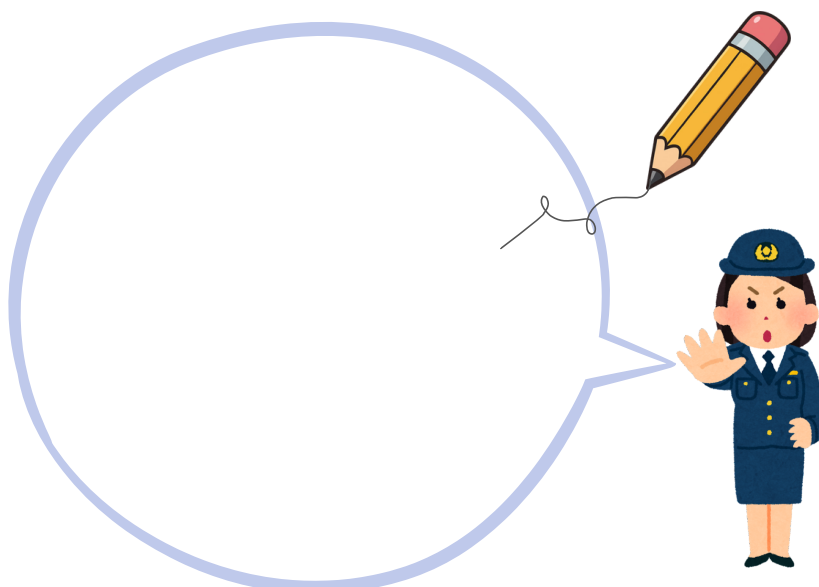


Welches Treffen mag ich lieber:

- ☐ geplant
- ☐ spontan

Sicherheit & Vertrauen:

Welche Grenzen sind mir beim Kennenlernen wichtig?



Fühle ich mich sicherer wenn:

- ☐ ich die Person kenne
- ☐ neu kennenlernen

Stärkende Strategien - Ablehnung



Ablehnung ist keine ungewöhnliche Erfahrung beim Online-Dating. Und es kann weh tun, wenn man keine Antwort erhält oder ein Match nicht zustande kommt. Auch Selbstzweifel oder Gefühle wie Enttäuschung können in solchen Fällen auftreten. Das erleben viele Menschen.

Wichtig: Ablehnung sagt nichts über den eigenen Wert als Person aus. Menschen haben unterschiedliche Gründe, nicht zu antworten oder ein Gespräch zu beenden. Diese stehen nicht zwangsläufig im Zusammenhang mit dem Gegenüber und sagen oft mehr über die Person aus, die den Kontakt beendet.

Hilfreiche Strategien für den Umgang mit Ablehnung:

1. Gefühle anerkennen

Nimm wahr, was du fühlst und versuche es zu benennen. Gefühle sind kein Zeichen von Schwäche, sondern verweisen darauf, was dir gerade wichtig ist.

2. Nicht „zu viel“ interpretieren

Oft liegt die Ursache für Ablehnung nicht an einer Eigenschaft von dir, sondern an der Situation oder den Erwartungen der anderen Person.

3. Abstand gewinnen

Gönn dir ruhig eine Pause von der App oder den Nachrichten. Schon ein kurzer Spaziergang kann helfen, emotionalen Abstand zu gewinnen.

4. Perspektive wechseln

Statt zu denken „Ich bin nicht gut genug“, könntest du dich für den Gedanken öffnen: „Diese Person passt nicht zu dem, was ich suche und das ist in Ordnung.“

5. Fokus auf das Positive lenken

Es kann hilfreich sein, sich bewusst auf Dinge zu konzentrieren, die dir gut tun wie Selbstfürsorge oder Hobbys. Auch Dinge aufzählen über die du dich freust oder die du an dir selbst wertschätzt, kann positive Gefühle erschaffen.

Stärkende Strategien - Grenzen setzen



Grenzen sind persönliche Leitplanken, die dafür sorgen, dass du dich sicher fühlst und dein Wohlbefinden schützt. Sie unterstützen dich dabei einen klaren Rahmen für dein Kennenlernen festzulegen. Insbesondere im Prozess des Kennenlernens, wie beim Online-Dating ist dies grundlegend.

Wichtig: Grenzen zu setzen hat nichts mit Unfreundlichkeit zu tun. Es geht darum für dich selbst Verantwortung zu übernehmen und deutlich zu machen, was für dich in Ordnung ist und was nicht. Sowohl in Nachrichten als auch bei persönlichen Begegnungen.

Hilfreiche Strategien für das Setzen von Grenzen:

Klare Formulierung

Es ist hilfreich, deine Bedürfnisse offen zu formulieren.

„Ich fühle mich wohler, wenn wir erst telefonieren, bevor wir uns treffen.“

Respektvoller Umgang

Grenzen lassen sich setzen, ohne verletzend zu werden. Ein ruhiger, sachlicher Ton ist angemessen. Es ist wichtig, den Anderen so zu behandeln wie man selbst behandelt werden möchte.

„Ich würde den Austausch gerne etwas ruhiger angehen lassen.“

„Ich wünsche dir viel Glück bei deiner weiteren Suche, ich habe nun schon jemanden gefunden, mit dem es mehr gefunkt hat.“

Dein Tempo einhalten

Du entscheidest, wie schnell du agieren möchtest. Wenn dir etwas zu schnell oder zu intensiv ist, darfst du das jederzeit sagen.

„Ich möchte gerne noch etwas mehr schreiben, bevor wir uns treffen.“

Wiederholung der Grenzen

Wenn du den Eindruck hast, deine Grenzensetzung wird nicht beachtet, ist es wichtig sie zu wiederholen, bzw. mit Nachdruck dafür zu sorgen, dass sie nicht übergangen wird. Dazu kann auch das Beenden eines Kontakts gehören.

Stärkende Strategien - Frauen

Die Art der Herausforderungen beim Online-Dating können sich je nach Geschlecht unterscheiden. Trotzdem geht es hier nur um Tendenzen und keine allgemeinen Gegebenheiten! Im Folgenden schauen wir uns geschlechtsspezifische, typische Herausforderungen an: Alles was als typische Erfahrungen von Frauen bezeichnet wird, kann sich selbstverständlich auch auf Männer beziehen und andersherum.

Unerwünschte, aufdringliche oder sexualisierte Nachrichten treten häufig beim Online-Dating auf. Dies ist in der Regel eine sehr belastende und unangenehme Erfahrung. Insbesondere Mädchen und Frauen sind von diesem Risiko betroffen. Ein bewusster Umgang und das frühe Erkennen von Warnzeichen sind essentiell.

Hilfreiche Strategien:

- 1. Nimm dir Zeit** bevor du antwortest oder etwas unternimmst.
- 2. Setze klare Grenzen**, z. B.: „Diese Art von Nachrichten möchte ich nicht bekommen.“ Oder beende die Konversation, wenn du dich damit wohler/sicherer fühlst.
- 3.** Es werden auf Online-Dating Plattformen spezielle Funktionen angeboten wie **Blockieren** (stoppt weitere Nachrichten der Person) oder **Melden** (weist die Plattform auf regelwidriges Verhalten hin). Nutze diese Funktionen, um dich zu schützen.
- 4.** Vergewährtige dir, dass die **Nachrichten etwas über die andere Person aussagen** und nicht über dich.
- 5. Hole dir Hilfe**, wenn du sie brauchst. Beispielsweise kannst du dich an Freunde wenden oder an professionelle Stellen. Diese können dich kostenlos und kompetent beraten (Mehr dazu im Anhang).



Stärkende Strategien - Männer

Männer erhalten im Durchschnitt erheblich weniger Matches und Rückmeldung, was insbesondere auf die ungleiche Verteilung der Geschlechter auf diesen Plattformen zurückzuführen ist. Männer haben also schon statistisch gesehen schlechtere Chancen auf eine Rückmeldung. Dies führt verständlicherweise zu **Unsicherheit** und **Frustration**. Auch **Selbstwertzweifel** treten dadurch vermehrt auf, da häufiges Anschreiben ohne Rückmeldung oft als Ablehnung erlebt wird. Daher ist ein bewusster Umgang besonders wichtig, um einen gesunden Selbstwert aufrechtzuerhalten.

Hilfreiche Strategien:

- 1. Erlaube dir zunächst deine Gefühle wahrzunehmen.** Es ist verständlich, sich in solchen Situationen enttäuscht zu fühlen. Akzeptanz der Gefühle erleichtert den Umgang, während Unterdrückung der Gefühle den Stress verstärken und in die Länge ziehen kann.
- 2. Mache Pausen** von der App und reflektiere deinen Zustand. So bekommst du mit, wenn es dir nicht gut geht und kannst dich regenerieren.
- 3. Sprich mit Freunden oder Menschen die Ähnliches erleben** über deine Situation. Auch andere Menschen haben ähnliche Gedanken, Zweifel oder Herausforderungen. Es kann hilfreich sein, zu erleben, dass man mit so einer Situationen nicht alleine ist.
- 4. Stabilisiere deinen Selbstwertgefühl** mit Aktivitäten außerhalb der App. Beispielsweise durch Sport oder Zeit mit Freunden. So kannst du einen gewissen Abstand zu der Online-Dating-Erfahrung sammeln und dein Erleben von vielseitigen Erfahrungen prägen lassen.



Online-Dating Orientierungshilfen

1.

Sicherheit geht vor:

Öffentliche Orte
wählen für das erste
Treffen

2.

Grenzen setzen:

Setze eindeutige
Grenzen und
kommuniziere sie klar

3.

**Bewusste Nutzung
der App:**

Baue Pausen/
Zeitlimits ein

4.

Innehalten:

Regelmäßige
Reflexion des eigenen
Datingverhaltens



5.

Tempo:

Wähle bewusst die
Geschwindigkeit des
Kennenlernens

6.

Selbstwert:

Selbstwert spüren,
unabhängig von
Bestätigung anderer

7.

Geduld:

Beziehungen dürfen
Zeit brauchen, auch
online

8.

Ziele:

Setze bewusst Ziele,
z. B. ein Gespräch pro
Woche

Filme & Dokumentationen



Onlinedating - Burn-Out (ZDF)

Ghosting, Bindungsangst, Selbstinszenierung: Viele junge Menschen erleben Onlinedating - Burn-Out durch die Schattenseiten der Dating-Apps. 37 Grad Leben begleitet 3 Singles zu offline Dating-Veranstaltungen.



Der Tinder-Schwindler (Netflix)

Betrügereien sind ein Risiko von Online-Dating. In dieser Dokumentation wird über einen echten Fall berichtet in dem ein Mann sich fälschlicherweise als Milliardär ausgibt um Frauen um Geld zu betrügen. Eine Frau berichtet wie sie dieser Masche zum Opfer wurde.



Alternative Apps



Wenn du Lust auf Online Dating hast, aber mal etwas anderes ausprobieren willst als Tinder & Co, findest du hier ein paar spannende Alternativen:

Lovestatic

1

Die Beschreibung der Person steht im Vordergrund und es gibt keine Bilder. Somit lässt sich der Kontakt ohne oberflächliche Einschätzungen beginnen.



Blindmate

2

Hier erstellen Freunde für dich dein Profil. Auch hier gibt es am Anfang keine Fotos zu sehen. Das Profil wird beim Aufbau des Kontakts nach und nach sichtbar.



Timeleft

3

Hierbei handelt es sich nicht um eine klassische Dating-App, aber auch hier geht es darum, mit unbekannten Menschen in Kontakt zu kommen. Durch einen Algorithmus werden Menschen ausgesucht, mit denen ein gemeinsames Abendessen verbracht wird.



Podcasts



Was Online-Dating mit uns macht - WDR Mediathek

Welchen Einfluss hat die Partnersuche im Netz auf unser analoges Leben? Das untersucht die Sozialpsychologin Dr. Johanna Degen. Im Gespräch mit Lisa Ortgies appelliert sie für mehr Widerstandskraft gegen Ghosting und Abwertung und gibt Tipps, wie wir wieder zu mehr Tiefe im Dating kommen.

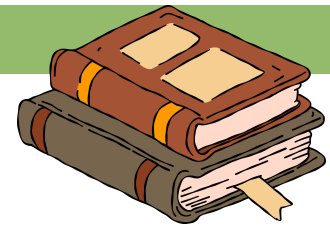


Dating müde? Wie wir wieder geiler daten -ARD Audiothek

Online-Dating ist für viele belastend. So auch für Tobi und Matilda. Sie sind Dating-müde und wagen ein Experiment. Die Reporterin Jenny Zimmermann ist ebenfalls single und möchte gemeinsam mit den beiden herausfinden: Wie machen wir Dating wieder attraktiv?



Bücher



ONLINE-DATING-GAME Workbook

Autorin: Julia Beyer

ISBN: 979-8264112157

Dieses Workbook hilft dir: deine Bindungsmuster zu erkennen; emotionale Abhängigkeit loszulassen; klare Entscheidungen zu treffen; früher auszusteigen, bevor es weh tut. Kein „So bringst du ihn dazu“. Sondern ehrliche, psychologisch fundierte Selbstarbeit.

Schnell.liebig: Das Herz will wieder riskiert werden

Autorin: Lina Mallon

ISBN: 978-3959102537

Wie das Dating-Verhalten einer „Generation Beziehungsunfähig“ wirkt, die oft in oberflächlichen Begegnungen stecken bleibt und große Gefühle verpasst. Mallon beschreibt die Sehnsucht nach Liebe und die Schwierigkeit, sich auf Nähe einzulassen und plädiert dafür, wieder mutig zu lieben, statt vorsichtig zu bleiben, weil echte Liebe Risiken braucht.

Der Große Dating Ratgeber: Was Männer und Frauen wirklich wollen

Autorin: Loraine Logan

ISBN: 979-8865475262

In einer Welt, in der Chats, Swipes und Dating-Apps unsere Begegnungen bestimmen, sehnen sich viele nach etwas Echtem: einer Verbindung, die bleibt.

In diesem Buch findet sich psychologische Tiefe verbunden mit Leichtigkeit, Humor und echtem Lebensgefühl.

Hilfreiche Kontakte und Anlaufstellen

Sofortige Unterstützung & Notfallnummern

Nummer gegen Kummer (für Kinder und Jugendliche)

Telefonnummer: 116 111 (kostenlos und anonym)

Montag bis Samstag, 14:00–20:00



Weisser Ring

Opfer-Telefon: 116 006 (kostenlos und anonym)

7 Tage die Woche von 7 bis 22 Uhr.

Online Beratung: <https://weisser-ring.de/hilfe-fuer-opfer/onlineberatung>

Hilfe vor Ort auffindbar unter:

<https://weisser-ring.de/hilfe-fuer-opfer/hilfe-vor-ort>



Das Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen -Unterstützung für Frauen in Not

Telefonnummer: 116 016 (anonym, kostenlos und mehrsprachig)

Rund um die Uhr erreichbar

Sofort-Chat-Beratung: <https://onlineberatung.hilfetelefon.de/>

Sichere E-Mail-Beratung: <https://onlineberatung.hilfetelefon.de/>



Telefonseelsorge (bundesweit)

Telefonnummer: 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222 (anonym und kostenlos)

Rund um die Uhr erreichbar



Anlaufstellen Düsseldorf

Mädchenberatungsstelle: ProMädchen - Mädchenhaus Düsseldorf e.V.

Corneliusstr. 68-70

40215 Düsseldorf

Telefon: 0211 487675

E-Mail: [maedchentreff\(at\)promaedchen.de](mailto:maedchentreff(at)promaedchen.de)



Jugendberatungsstelle: SKFM Düsseldorf e.V.

Ulmenstraße 75

40476 Düsseldorf

Telefon: 0211 4696200

E-Mail: [kontakt\(at\)die-jugendberatung.de](mailto:kontakt(at)die-jugendberatung.de)

Deine Meinung ist uns wichtig!

Mit dieser kurzen Umfrage möchten wir besser verstehen, wie unsere Care-Pakete bei dir ankommen – was du besonders magst, was dir vielleicht fehlt und wie wir sie noch weiter verbessern können.

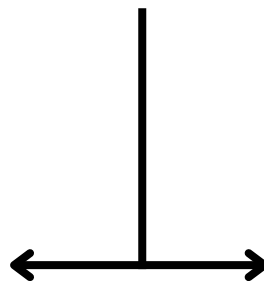
Die Umfrage dauert nur etwa **2–3 Minuten** und hilft uns, deine Bedürfnisse noch besser zu erfüllen.

Wenn du möchtest, dass deine **Antworten anonym bleiben**, gib bitte keine persönlichen Informationen wie Name, Adresse oder Ähnliches an.

Vielen Dank, dass du dir die Zeit nimmst!



***Ich bin Betroffene:r/
Angehörige:r***



Ich bin Fachkraft

Autorin: Joya Dutta-Roy

© 2026. Dieses Dokument ist urheberrechtlich geschützt. Für Nachdrucke, Vervielfältigungen oder sonstige Nutzungen wenden Sie sich bitte an die PsyOs GmbH. Wir freuen uns auf Ihre Nachricht. feedback@psychotherapeutensuche.de