

Ohne feuchte Hände zum ersten Date

Parship.de Single-Coach gibt fünf Tipps gegen Lampenfieber

Hamburg, 21. August 2006 – Lediglich ein Viertel der deutschen Singles lässt seinen Gefühlen freien Lauf bei dem ersten Date. Knapp die Hälfte, nämlich 44 Prozent der Frauen und 47 Prozent der Männer, sind hingegen zurückhaltend bei dem ersten Rendezvous. Dies ergab eine Internet-basierte Umfrage von Parship.de unter 1.200 Teilnehmern. Der Grund für die Befangenheit ist häufig die anfängliche Aufregung. „Lampenfieber ist ein körpereigener Mechanismus, der uns hilft, in Momenten großer Anspannung besonders wachsam und aufmerksam zu sein“, sagt Sabine Wery von Limont, Single-Coach bei Parship.de. „Doch sollte die Aufregung nicht die gesamte Situation und vor allem nicht den Menschen selbst beherrschen.“ Aus ihrer Erfahrung in der Single-Beratung weiß sie: Selbstsicherheit kann man erlernen. „Dabei ist es wichtig, sich durch Beruhigung und Ermunterung positiv zu beeinflussen, um so die eigene Aufregung oder Schüchternheit zu minimieren.“ Im Folgenden gibt Wery von Limont Singles Tipps, wie sie beim ersten Date mit Schamesröte, feuchten Händen und weichen Knien besser umgehen können.

Fünf Tipps gegen das Lampenfieber beim ersten Date

1. Heldenhafte Phantasie – Malen Sie sich die Situationen, die Ihnen am meisten Schrecken bereiten, möglichst plastisch und bildhaft aus. Ist eine Szene erst vor Augen, verliert sie schnell ihren Schrecken. Stellen Sie sich im Weiteren Ihre heldenhafte Hauptrolle vor und spielen Sie die Situation neu durch. Wenn Sie sich dann in der Realität in der entsprechenden Lage befinden – etwa an einer Bar von einer netten Person abgesprochen werden – können Sie deutlich entspannter reagieren.

2. Übung macht den Meister – Es gibt im Alltag viele unverfängliche Möglichkeiten, den Umgang mit "Fremden" zu trainieren: Wer etwa im Supermarkt andere Kunden um Hilfe bittet

("Wo finde ich...!") oder einen Plausch mit der Verkäuferin wagt, erhöht schon dadurch seine soziale Sicherheit.

3. Passenden Anfang finden – Als Einleitung empfiehlt sich eher ein Thema, das nichts mit der eigenen Person zu tun hat, da man auf neutralem Terrain weniger zu verlieren hat. So eignet sich "Wie schmeckt eigentlich dein Drink?" zum Beispiel besser als etwa "Wie findest du mein Outfit?".

4. Machen Sie Ihre Zurückhaltung zum Thema – Sprechen Sie in Stresssituationen offen über Ihre Aufregung. Sie werden feststellen, dass Ihr Gegenüber im Zweifel genauso nervös ist wie Sie – und Ihre Zurückhaltung wahrscheinlich sogar sympathischer findet, als ein Vorpreschen.

5. Sichere Pfade wählen – Machen Sie es sich leicht, wenn Sie nicht der Flirt-Dandy sind. Eine Kontaktaufnahme per E-Mail im Internet fällt vielen Singles deutlich leichter als auf jemanden zuzugehen und ihn direkt anzusprechen. Kommt es dann zu einem persönlichen Treffen, fühlen sich beide Seiten wesentlich sicherer.

Über PARSHIP.de

PARSHIP.de ist die größte Online-Partneragentur im deutschsprachigen Raum. In Europa gibt es mehr als 1,8 Millionen PARSHIP-Mitglieder, die an einer dauerhaften Partnerschaft interessiert sind. Sie sind aktive, dynamische Frauen (52%) und Männer (48%) vorwiegend im Alter zwischen 28 und 55 Jahren. Allen Mitgliedern bietet PARSHIP maßgeschneiderte Services und Informationen sowie das anonyme und sichere Umfeld zur seriösen und erfolgreichen Partnersuche. Das PARSHIP-Prinzip des schrittweisen Zusammenfindens basiert auf dem 80 Fragen umfassenden PARSHIP-Test. Mit seiner Hilfe werden jedem Mitglied die detaillierten Profile besonders gut zu ihm passender Mitglieder angeboten. Bei Interesse können dann mit komfortablen Online-Tools gezielt Mails und Fotos ausgetauscht werden. Zu den rund 90 Kooperationspartnern in Deutschland zählen unter anderem DIE ZEIT, DER SPIEGEL und die Frankfurter Allgemeine Zeitung. Das in Hamburg ansässige und zur Verlagsgruppe Georg von Holtzbrinck gehörende Unternehmen bietet seinen Service unter PARSHIP.com in derzeit zehn europäischen Ländern an.

Weitere Informationen unter www.parship.de

Ihre Ansprechpartner

PR Managerin PARSHIP.de
Tanja Knott
Brandstwiete 1
20457 Hamburg
Telefon: 040-460026-221
E-Mail: tanja.knott@parship.de

PARSHIP-Pressestelle
c/o Klenk & Hoursch
Georg Lahme
Hedderichstraße 108 / 60596 Frankfurt
Telefon: 069-719168-13
E-Mail: georg.lahme@klenkhoursch.de