MOLLY BURFORD

1000 MAL → GESWIPED →

UND ES HAT IMMER NOCH NICHT

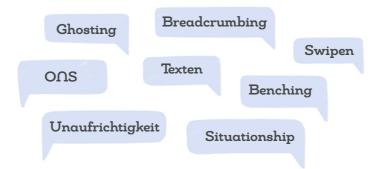




DEIN DATING-JOURNAL FÜR MEHR GLÜCK IM LIEBESLEBEN

mvgverlag

EINFÜHRUNG



Mit diesen Schlagworten lässt sich das moderne Dating umschreiben. Es ist für so ziemlich alle Beteiligten echt anstrengend. Aber für Leute mit vielen Gedanken oder starken Gefühlen ist es *noch* schwerer. Bist du schon mal nach dem Absenden einer Chatnachricht in Panik geraten? Hast du dir schon mal von den eigenen hohen Erwartungen das Herz brechen lassen? Hast du jemals das Gefühl gehabt, dein wahres Ich verbergen zu müssen, um gemocht und anerkannt zu werden? Wenn ja, dann ist *1000 Mal geswiped* genau das Richtige für dich.

Dieses Buch ist ein Leitfaden zum Dating in der heutigen Zeit für Leute mit zu vielen Gedanken und Gefühlen. Es enthält Ratschläge sowie 90 praktische Lektionen und lässt dich auf der Suche nach der großen Liebe einen kühlen Kopf bewahren. Es wird dich darin bestärken, dass es völlig in Ordnung ist, wenn du du selbst bist.

© 2022 des Titels »1000 Mal geswiped« von Molly Burford (ISBN 978-3-7474-0478-2) by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de sich ein wenig zu sehr zu bemühen. Es ist auch in Ordnung, zu *viel* zu sein, zu *sehr*. Steh dazu. Sei *so*, was auch immer *so* bei dir bedeutet. Der oder die Richtige wird nichts dagegen haben.

Dating ist schwer und wird es wahrscheinlich immer bleiben. Es bringt immer die Gefahr von Liebeskummer mit sich, von Blamage und vielleicht von Enttäuschung. Aber wenn man wirklich auf Partnerschaft aus ist, dann lohnen sich all die Zwischenschritte. 1000 Mal geswiped ist als Hilfe auf diesem Weg gedacht. Auf den folgenden Seiten lernst du:

- ✓ Wie man mit Situationships und Fast-Beziehungen umgeht
- ✓ Wie man alles ein bisschen weniger persönlich nimmt
- ✓ Wie man sich die eigenen Vorzüge bewusst macht
- ✓ Wie man sich von falschen Vorstellungen verabschiedet
- **✓** Wie man Trennungen verschmerzt
- ✓ Und mehr ...

Aber das Wichtigste ist, dass du mithilfe dieses Buches erkennst, dass du dich nicht selbst verleugnen musst, um Liebe zu finden und Liebe zu verdienen. Denn du willst ja niemanden, der dich nicht will. Wahre Liebe, wahre Partnerschaft braucht keinen Druck. Sie braucht nur dich, deinen Lieblingsmenschen und einiges an liebevoller, zärtlicher Hingabe von euch beiden. Wenn du tust, als wärst du jemand, der oder die du nicht bist, erreichst du nichts Echtes. Das erreichst du nur, wenn du so bist, wie du bist.

Also nimm dir Zeit und glaub an dich. Warte ab.

Die große Liebe existiert. Hol sie dir.

WIE MAN DIESES BUCH BENUTZT

Die Liebe findet man meist nicht auf geradem Weg, schon gar nicht in der heutigen Zeit. Deshalb wirst du dieses Arbeitsbuch höchstwahrscheinlich nicht von vorne bis hinten durchgehen. Ich empfehle jedoch, mit den Kapiteln 1 und 2 zu beginnen. Das 1. Kapitel handelt von der Vorbereitung aufs Dating. Dazu gehört, dass du dir klarmachst, was du eigentlich von einem oder einer Partner*in willst, dass du dir empowernde Denkweisen zurechtlegst und dass du Begriffe wie *Breadcrumbing*, *Benching* oder *Ghosting* verstehst. Das 2. Kapitel befasst sich mit dem Singledasein, also praktisch mit dem Ausgangszustand von uns allen. Aber danach? Blättere einfach herum und mach das, was bei dir gerade zum Stand der Dinge passt. Keine zwei Menschen haben die gleiche Geschichte und werden deshalb auch diesen Leitfaden nicht auf die gleiche Weise durcharbeiten.

Natürlich kann es immer sein, dass du gleich am Anfang die Liebe deines Lebens triffst und dieses Buch von A bis Z verwendest. Wenn dem so ist, kann ich das zwar nicht nachvollziehen, aber ehrlich gesagt — gut für dich! Dann kannst du jedenfalls die Kapitel über Trennungen und Fast-Beziehungen überspringen. Und: gern geschehen, denn sicherlich hat dir dieser Leitfaden geholfen. Ich hätte gerne eine Einladung zur Hochzeit. Bitte sorge für ausreichend Sekt.

Das war scherzhaft gemeint. Halbwegs.

Also.

Dir wird aufgefallen sein, dass sich das Format von anderen Arbeitsbüchern unterscheidet. Jeder Eintrag beginnt mit einem Erklärtext, der einen Aspekt des modernen Liebeslebens erläutert. Anschließend hast du Gelegenheit, das Gelernte in einer Übung anzuwenden. Der Sinn jeder Übung ist es, dass du deiner großen Liebe näherkommst, Vertrauen in dich selbst gewinnst und trotz aller Zweifel zu dir selbst stehst.



l. Kapitel

DIE AKTUELLEN DATING-GRUNDREGELN

Wie man die Grundlagen lernt und die richtige Einstellung kultiviert

Du denkst also an Partnersuche, bist aber noch nicht *ganz* bereit, dich reinzuhängen. Vielleicht macht dich der Gedanke an Zurückweisung nervös, vielleicht machen Dating-Apps dir Angst. Vielleicht liegt es daran, dass du immer noch über eine neckische Chatnachricht nachgrübelst, die seit Oktober 2018 unbeantwortet geblieben ist.

Auf jeden Fall brauchst du noch etwas Zeit, etwas Vorbereitung. Dieses Kapitel wird genau das tun: dich vorbereiten und auf den neuesten Stand bringen. In einer Art Crashkurs lernst du das neueste Vokabular und findest die richtige Einstellung, um dich endlich ins Getümmel zu stürzen. Klingt gut?

Dann fangen wir an.

© 2022 des Titels »1000 Mal geswiped« von Molly Burford (ISBN 978-3-7474-0478-2) by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de



OKAY, WAS IST DATING ÜBERHAUPT?

Hach, die Liebe — jenes Phänomen, das die Menschheit seit Anbeginn der Zeit verwirrt und verzaubert. Na gut ... vielleicht nicht seit Anbeginn der Zeit, aber nah dran!

Die Liebe ist ein wichtiges Thema der psychologischen Forschung, ein Hauptmotiv im Gesamtwerk Taylor Swifts und ein Gefühl, das Dichter schon immer in Worte zu fassen versuchten.

Zwar hat sich das menschliche Grundbedürfnis nach Zusammensein nicht geändert, aber geändert hat sich die Art, wie wir zusammenfinden. Die Evolutionsgeschichte des Datings lässt sich unmöglich in einem Kapitel (oder einem Buch) zusammenzufassen. Einer der wichtigsten Gründe für den Wandel der Sitten ist der technische Fortschritt und seine Auswirkungen auf die Kommunikation.

Wir haben zahlreiche Möglichkeiten, Kontakt miteinander zu halten, und fast jeden Tag werden noch mehr geschaffen. Diese Explosion der Konnektivität ist sowohl Segen als auch Fluch, besonders wenn es ums Dating geht. Denn es gibt zwar viele Möglichkeiten des Kennenlernens und Verliebens, aber es gibt noch mehr Möglichkeiten des Schlussmachens. Dating war schon immer schwierig. Durch Technik wird es nur noch verwirrender.

Wenn du dich also durch das moderne Dating und seine Fallstricke frustriert fühlst, bist du damit so was von nicht allein. Du bist nicht verrückt, nur weil dir das alles zu viel erscheint — den meisten von uns geht es genauso. Das ist normal, merk dir das. Es bedeutet nicht, dass du etwas falsch machst, sondern dass du etwas richtig machst, nämlich dass du offen bist.

Mit der richtigen Einstellung, mit Geduld und mit dem Mut, uns so zu zeigen, wie wir wirklich sind, können wir trotz aller Turbulenzen die Reise genießen.

Zehn Minuten freies Schreiben über dein modernes Liebesleben

Bei dieser Ubung schreibst du ohne Vorgabe oder Einschränkung über deine bisherigen Erfahrungen mit Liebe in der heutigen Zeit. Damit kannst du Denkweisen aufdecken, die du dir möglicherweise abgewöhnen solltest, bevor du dich hinauswagst.



DATING-FACHBEGRIFFE, DIE DU KENNEN SOLLTEST

Die Digitalisierung hat jeden Aspekt unseres Lebens verändert, auch das Liebesleben. Die Art und Weise, wie wir einander kennenlernen und wie wir uns trennen, ist soooo anders als damals, als sich unsere Eltern kennenlernten. Meine Mutter und mein Vater wurden einander durch gemeinsame Freunde vorgestellt. Meine Freundinnen und ich haben dafür eine App.

Da sich das Dating so stark weiterentwickelt hat, benutzen wir eine Menge neuer Vokabeln, um all diese aufkommenden Trends zu beschreiben:

GHOSTING: Ein plötzlicher Abbruch der Kommunikation mit einem Menschen, mit dem man etwas gehabt hat. Ohne Erklärung.

BREADCRUMBING: Wenn eine Person sporadisch Interesse signalisiert, per Chat, Like oder ein gelegentliches »Lass uns irgendwann mal treffen!«. Allerdings ist »irgendwann« nur das Codewort für »nie«. Eine Methode, um dich warmzuhalten, für alle Fälle. Gibt dir ein richtiges Scheißgefühl.

BENCHING: Wenn dich jemand genug mag, um sich mit dir abzugeben, sich aber nicht an dich binden will. Du bist nicht die erste Wahl, sondern die x-te. Du bleibst auf der Ersatzbank wie ein*e drittklassige*r Fußballspieler*in. (Ich kenne mich nicht mit Sport aus.)

LABERPHASE AKA MEINE PERSÖNLICHE HÖLLE

(ENGLISCH: TALKING STAGE): Eine aufkeimende Beziehung, bei der man in ständigem Kontakt steht, flirtet, gegenseitiges Interesse bekundet, aber dabei bleibt es. Es ist definitiv tiefer als Freundschaft, aber niemand macht den ersten Schritt, zumindest noch nicht. Die ultimative Grauzone, aber ohne Fifty Shades. Zergrübeln garantiert.

SITUATIONSHIP: Ein Beziehungsstatus, der nicht mehr ganz locker ist, aber weniger fest als eine vollwertige Beziehung. Ein romantisches Verhältnis mit einer ordentlichen Prise Uneindeutigkeit. Untersuchungen haben ergeben, dass dies in Ordnung ist, solange beide Parteien sich einig sind, dass ihr Verhältnis auf flüchtige Weise romantisch, aber letztendlich ungebunden ist.

DAS KLÄRENDE GESPRÄCH (ENGLISCH: DTR, DEFINING THE RELATION-

SHIP): Das G

© 2022 des Titels »1000 Mal geswiped« von Molly Burford (ISBN 978-3-7474-0478-2) by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de agt).

Dein eigenes Dating-Vokabular

Die wichtigsten Begriffe kennst du jetzt, aber gibt es weitere Phänomene, die dir aufgefallen sind? Schreibe sie auf und definiere sie im dafür vorgesehenen Feld. Diese Übung ist hilfreich, weil alles, was man benennen kann, gleich weniger beängstigend und leichter zu bewältigen sein wird.

TERM:	
DFFINITION:	
TERM:	
DEFINITION:	
TERM:	
DEFINITION:	
TERM:	
DFFINITION:	
veriminon.	
TERM:	
DEFINITION:	
TEDM.	
TERM:	
DEFINITION:	

0

GRUNDKURS DATING-APPS

Im Oktober 2019 befragte das Pew Research Center 4.860 Erwachsene in den Vereinigten Staaten zum Thema Online-Dating. Laut dieser Studie gaben 48 Prozent der befragten 18- bis 29-Jährigen an, schon einmal eine Dating-App genutzt zu haben. Diese Statistik zeigt, dass Dating-Apps und -Websites besonders in der jüngeren Generation ein etablierter (und gerne genutzter) Weg sind, um eine*n Partner*in zu finden. Auch wenn diese Methode definitiv nicht jedermanns Sache ist, ist sie eine Möglichkeit, die man auf der Suche nach Liebe durchaus in Betracht ziehen sollte.

Zunächst solltest du wissen, dass der erste Eindruck, den du innerhalb der App machst, dein Profil ist. Auch wenn die Inhalte des Nutzerprofils von Plattform zu Plattform variieren, gibt es einige überall vorhandene Hauptelemente:

- ★ Fotos von dir
- * was du suchst (feste Beziehung, lockere Beziehung, letzte Hoffnung)
- 🛊 Interessen und Hobbys
- ★ Wissenswertes über dich

Manche Apps stellen dir Fragen, damit du in den Antworten deinen Humor, deine Interessen und Werte beweisen kannst. Manche Websites wie Match.com gehen dabei bis ins kleinste Detail und fragen zum Beispiel nach deinen genauen Vorstellungen, Kinderwunsch und Kindheitstraumata usw.

Die richtige Online-Dating-Plattform für dich findest du am besten durch Versuch und Irrtum, also durch Ausprobieren. Es hilft auch, sich zu erkundigen. Frage im Freundeskreis nach Empfehlungen. Und achte beim Online-Dating immer auf Online-Sicherheit. Verabrede dich zunächst an öffentlichen Orten, lass immer jemanden wissen, wo du hingehst, und vertraue deinem Instinkt.

Dein Online-Dating-Profil

Plane hier dein Online-Dating-Profil (oder deine Profile, denn es schadet nicht, mehrere zu haben). Beantworte die Fragen auf dieser Seite und überlege, was du potenziellen Interessenten über dich verraten möchtest.

Welche Apps möchtest du verwenden? Warum?
Welche Fotos möchtest du verwenden? Warum?
Was sind deine Hobbys?
Welchen Lebensstil pflegst du?
Was sind deine Werte?
Was sollten Interessenten über dich wissen?

0

WENN APPS NICHT DEIN DING SIND ...

Zwar ist Online-Dating heutzutage ein beliebter Weg, um die Liebe zu finden, aber es ist definitiv nicht der einzige oder für jede*n der richtige Weg. Dafür gibt es einige Gründe:

Manche finden Online-Dating völlig oberflächlich. Schließlich sagt man auf der Grundlage von verpixelten Fotos und ein paar Aussagen ja oder nein zu einem Menschen.

Anderen ist die Auswahl einfach zu unübersichtlich. Es gibt so viele Fische im Meer, dass die vielen Entscheidungen ermüdend wirken und zum vollständigen Verzicht auf Dating-Apps führen. Man denke nur an das Stanforder Marmeladenexperiment, das bewiesen hat, dass zu viel leckere Auswahl den Appetit verdirbt. Genau so kann Online-Dating sein, nur dass es um die Wahl des Lebensgefährten oder der Lebensgefährtin geht.

Was auch immer der Grund ist, warum du mit den Apps nicht wirklich warm wirst, zum Glück ist es immer noch möglich, jemanden in der Außenwelt, im sogenannten »wirklichen Leben«, zu treffen.

Es gibt Bars, Kochkurse und Sportvereine. Wie wäre es mit einem Comedy Open Mic? Einem Cafébesuch? Oder einem Konzert? Du kannst auch dein Freundesnetzwerk nutzen. Denn wer kennt dich besser als deine Freund*innen?

Die Liebe wartet auf dich, sowohl online als auch offline. Es hängt nur davon ab, wie bequem du es dir machen möchtest und was deine Vorlieben sind. Der Weg, den du wählst, wird schon der richtige sein. Doch ganz gleich, welchen Weg du wählst, er wird anstrengend.

Liebe taucht manchmal dort auf, wo man sie gar nicht erwartet. Manchmal muss man aber auch ein wenig danach graben. Sei mutig. Geh aus dir heraus. Sprich den Süßen oder die Süße an, der oder die gerade eine Whisky-Cola bestellt. Komm mit deiner oder deinem Bowling-Gegner*in ins Gespräch. Du bist ein guter Fang. Es wird Zeit, dass dich jemand am Haken hat!

Offline Leute kennenlernen

Okay, wenn du es lieber in der Offline-Welt versuchen möchtest, solltest du Orte finden, an denen du Gleichgesinnte treffen könntest. Denn Hobbys verbinden. Brainstorme mögliche Örtlichkeiten, wo du auf Seelenverwandte treffen könntest. Überlege dir, was deinen Lebensstil ausmacht, wen du gerne treffen möchtest und so weiter.

*	
*	
*	
*	
*	
*	
*	
*	
*	

•

WELCHE SPRACHE SPRICHT DEIN HERZ?

Wer in den letzten zehn Jahren im Internet unterwegs war, ist sicherlich schon mal über den Begriff *love language* oder »Sprache der Liebe« gestolpert. Laut Dr. Gary Chapman gibt es fünf Sprachen der Liebe. Damit ist die Art und Weise gemeint, wie jemand Liebe ausdrückt und empfängt. Dr. Chapmans fünf Sprachen der Liebe sind:

- Lob und Anerkennung
- Hilfsbereitschaft
- Geschenke
- Zweisamkeit
- ♥ Zärtlichkeit

Manche Menschen sprechen mehr als eine Sprache. Oft gibt es eine primäre und eine sekundäre Sprache der Liebe. Deine Muttersprache könnte beispielsweise Lob und Anerkennung sein, aber du sprichst auch Zweisamkeit.

Es ist wichtig, die eigene Sprache der Liebe zu kennen, bevor man Beziehungen eingeht, denn dann weiß man, was man vom anderen braucht. Die Liebessprache deines zukünftigen Lieblingsmenschen mag sich von deiner unterscheiden, das ist in Ordnung. Weil du ihn in deiner Sprache *und* in seiner lieben kannst. Wichtig ist, dass man sich dies bewusst macht und die eigenen Bedürfnisse äußert.

Deine Sprache der Liebe

Es gibt mehrere Online-Tests, mit denen du deine Sprache der Liebe bestimmen kannst. Auf dieser Seite kannst du dir Gedanken darüber machen, welches deine Sprache der Liebe sein könnte und warum das so ist. Schreibe auf, wie dein zukünftiger Lieblingsmensch dir seine Liebe in deiner Sprache zeigen könnte.

•

GRUNDKURS BINDUNG

Zwischenmenschliche Bindung wurde erstmals in den 1960er Jahren erforscht. Heute ist Bindungsforschung auch online der letzte Schrei. Unzählige Artikel, Selbsttests und Videos erklären die Bindungstheorie und ihre Auswirkungen auf das moderne Leben und die Liebe.

Die Bindungstheorie kennt vier Bindungstypen, die in der Kindheit begründet werden und uns bis ins Erwachsenenleben begleiten. Zu ihnen gehören:

- sichere Bindung
- abweisend-vermeidende Bindung
- ängstlich-präokkupierte Bindung
- angstbesetzt-vermeidende Bindung

Idealerweise erlebt man in Beziehungen eine sichere Bindung. Solltest du feststellen, dass du vielleicht eine abweisend-vermeidende oder eine ängstlich-präokkupierte Bindungseinstellung hast, ist das auch in Ordnung. Tröste dich damit, dass du daran arbeiten kannst, deine Denkmuster und dein Verhalten so zu ändern, dass es für dich und deine Mitmenschen gesünder ist. Und natürlich auch für deinen zukünftigen Lieblingsmenschen.

Online und anderswo findest du unzählige Ressourcen, mit denen du deinen Bindungstyp feststellen kannst und die es dir ermöglichen, auf eine sichere Bindungseinstellung hinzuarbeiten. Wenn du glaubst, dass du ein Bindungsproblem haben könntest, solltest du *Warum wir uns immer in den Falschen verlieben* von Amir Levine und Rachel S. F. Heller lesen. Es ist ein Bestseller-Buch über Bindung in Bezug auf Liebesbeziehungen.

Wenn nötig, kannst du auch eine Therapie machen, um deine Beziehungsprobleme zu lösen. Das ist absolut cool. Schwierigkeiten haben wir alle und professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen ist nichts, wofür man sich schämen muss. Also lebe los und fühl dich gebunden.

Dein Bindungstyp

Im Internet gibt es zahllose Selbsttests, mit denen du deinen Bindungstyp bestimmen kannst. Arbeite einen davon durch und schreibe die Ergebnisse hier auf. Denke darüber nach, wie sich deine Bindungseinstellung auf dein Liebesleben auswirkt.



AN ALLE MIT ABLEHNUNGSÄNGSTEN

Du musst jetzt eine bittere, aber befreiende Pille schlucken: Du bist nicht jedermanns Sache.

Du wirst Menschen kennenlernen, die nicht so sehr an dir interessiert sind wie du an ihnen. Wenn es um romantische Gefühle geht, tut das weh.

Psycholog*innen haben herausgefunden, dass Menschen eine physiologische Reaktion erleben, wenn sie eine Bedrohung wahrnehmen, beispielsweise eine potenzielle soziale Abweisung. In solchen Fällen wird die Amygdala aktiviert: Das primitive Gehirn versucht den Körper durch Erstarren, Flucht oder Kampf in Sicherheit zu bringen.

Wenden wir diese Erkenntnis auf den Hang zum Grübeln an. Wenn man etwas zergrübelt, sucht man nach hypothetischen Auswirkungen und Gründen, um sich gegen »Gefahren« wie die Ablehnung durch eine*n Partner*in zu wappnen. Dazu interpretiert man Dinge in die Zeichensetzung von Chats hinein, fragt sich, ob die letzte Abschiedsumarmung gezwungen gewirkt hat oder warum ein Anruf später als versprochen kam. Wenn man Gefahr wittert, kann man entweder vorsorglich Schluss machen (Flucht), alles beim Alten lassen (Erstarrung) oder Rechtfertigung verlangen (Kampf).

Forscher*innen empfehlen diesen Ansatz: Erst anerkennen, dann überlisten. Dies hilft, die Amygdala zu beruhigen. Lass zu, dass du Angst hast, und geh trotzdem zu deinem Date.

Dating birgt immer das Risiko von Liebeskummer. Das bekommst du nicht unter Kontrolle, egal, wie viele Szenarien du dir ausdenkst. Betrachte Abweisung als Teil des Prozesses, nicht als Urteil über deine Persönlichkeit. Es ist okay, Angst vor Ablehnung zu haben und sich dadurch verletzt zu fühlen. Was nicht okay ist, ist, diese Angst dein Liebesleben beherrschen zu lassen. Am Ende schützt man sich dadurch nicht. Man wird nur einsam.

Ablehnung umleiten

Manchmal passt die Chemie einfach nicht. Unterschiede prallen aufeinander. Werte klaffen auseinander. Der Funke springt nicht über. Vielleicht liegt es am Sternzeichen. Wie auch immer, ihr passt nicht zueinander. Aber weißt du was? Ablehnung kann auch ein Segen sein. Wenn er oder sie dich gehen lässt, steht es dir schließlich frei, jemand anderen zu finden. Jemand, der oder die besser passt. Jemand, der oder die für dich der oder die Richtige ist – und umgekehrt. Schreibe auf dieser Seite darüber, dass Ablehnung eine Chance sein kann, denn es ist wirklich eine. Welches andere Ziel kannst du ansteuern? Wen kannst du sonst noch kennenlernen? (Hinweis: den Menschen, der wirklich für dich bestimmt ist.)

SO SIEHT GESUNDES DATING AUS

Zu einem gesunden Lifestyle gehört mehr als joggen und Salat essen. Gesundheit erstreckt sich auch auf die Beziehung zwischen Menschen, die Liebesbeziehungen eingeschlossen. Tatsächlich hängen unsere Beziehungen nachweislich mit unserer Lebensqualität zusammen. Die Qualität der Beziehungen wirkt sich auf unsere Gesundheit aus, ja sogar auf die Lebensdauer.

Laut Healthline.com weisen gesunde Liebesbeziehungen eine Reihe von Merkmalen auf. Dazu gehören:

- gemeinsame Werte
- **★** Grenzen
- * Offenheit in der Kommunikation (in beide Richtungen)
- ★ Zeit ohneeinander
- ★ Flexibilität
- ★ Mitgefühl
- ★ Vertrauen
- Verbundenheit
- * körperliche Intimität

Diese Elemente sehen in jeder Beziehung anders aus, sie sind aber allesamt wichtig. Bevor du eine Beziehung eingehst, solltest du so gut es geht einschätzen, ob der oder die andere diese Elemente in eurer Beziehungsdynamik zulassen kann. Kommuniziere im Voraus offen darüber, wonach du suchst, was du brauchst und was du von diesen notwendigen Elementen hältst.