

Dating-Trend „Break the Habit“

Tinder und Dating-Expertin Pia Kabitzsch erklären, warum sich das Brechen von alten Dating-Mustern lohnen kann



Berlin, 17. Oktober – Warum fällt es uns so schwer, die erste Nachricht zu schreiben? Warum springen wir häufig auf den gleichen Look bei Personen auf Tinder an? Warum sprechen wir bestimmte Themen nicht an, die uns aber wichtig sind? Die eigene Komfortzone verlassen und sich mit (negativen) Glaubenssätzen auseinandersetzen, ist eine Herausforderung – kann aber einen positiven Einfluss auf die Lebenszufriedenheit und Dating-Experience haben! Um dem Teufelskreis alter Dating-Muster und -Gewohnheiten zu entkommen, ruft Tinder jetzt gemeinsam mit Dating-Expertin und Psychologin Pia Kabitzsch zum Dating-Trend „Break the Habit“ auf!

„Die heutige Dating-Welt bietet unendliche Möglichkeiten und doch lassen wir uns oft von veralteten Gewohnheiten und zu starren Idealvorstellungen leiten. Diese wiederholten Muster bieten eine Illusion von Kontrolle und bestätigen oft das, was wir bereits über uns selbst glauben zu wissen. Doch gerade das Brechen dieser Muster und das Betreten des Unbekannten birgt das Potential für wahre und authentische Verbindungen“, erklärt Pia Kabitzsch, Psychologin und Dating-Expertin.

Mit diesen fünf Tipps der Expertin brichst du alte Gewohnheiten und schaffst neue Perspektiven auf deiner Dating-Reise

1. **Innere Werte vor Aussehen!** Nimm dir Zeit, um die Profile potenzieller Matches wirklich anzuschauen und entscheide dich beim Swipe lieber für Gemeinsamkeiten als deinen vermeintlich optischen „Typ“. Heutzutage stehen echte Verbindung und die Präsentation des „wahren Ichs“ vor dem Aussehen. Die Generation Z bevorzugt wertebasierte Qualitäten wie Loyalität (79 %), Respekt (78 %) und Aufgeschlossenheit (61 %) gegenüber dem Aussehen (56 %).¹
2. **Initiative ist sexy!** Warte nicht darauf, dass dich dein Match anschreibt, sondern starte selbst ein Gespräch. 77 % der Gen Z antworten innerhalb von 30 Minuten oder weniger, die Chancen stehen also gut, dass deine Initiative ein Erfolg wird. Und wen interessiert es, wer letztendlich den ersten Schritt gemacht hat?
3. **Konzentrier dich auf dich!** Wir neigen gern dazu, den Fokus beim Daten auf die andere Person zu legen und gar nicht auf uns selbst. Dabei ist das, was du bei einem Date fühlst und wie es dir dabei geht, das wirklich Wichtige. Wie hat dir die andere Person gefallen? Passt die Person wirklich zu dir? Hast du wirklich Interesse an einem weiteren Kennenlernen? Beantworte dir diese Fragen, um deine Dating-Reise nachhaltig positiv zu gestalten!
4. **Anziehung kann sich entwickeln!** Die vielen Möglichkeiten des Online-Datings verleiten dazu, das Handtuch zu werfen, wenn es nicht direkt nach dem ersten Date gefunkt hat. Aber wenn der Vibe zwischen euch eigentlich stimmt, der finale Funke allerdings noch auf sich warten lässt, kann es sich durchaus lohnen, die Person nochmal zu treffen, denn es ist wissenschaftlich bewiesen, dass sich Anziehung im Laufe der Zeit noch entwickeln kann.³ Vielleicht kommt der Spark im Laufe eures Kennenlernens also doch noch oder es wird eine coole Freundschaft daraus. Mehr Infos dazu von Pia Kabitzsch gibt es auf [Instagram](#).
5. **Communication is key!** Du redest stundenlang mit deinen Freund:innen über deinen neuen Crush, analysiert nach euren Treffen jedes kleinste Detail und fragst dich ständig, was das eigentlich zwischen euch ist? Trau dich, dein Date an deiner Gedanken- und Gefühlswelt teilhaben zu lassen, deine Fragen laut auszusprechen und damit Klarheit zu schaffen. Denn nur die Person, mit der du

dich aktuell trifft, kann dir sagen, wie es wirklich ist. So sparst du dir nicht nur einiges an Zeit, welche du mit Kopfgrübelei verbringst, sondern auch jede Menge Energie.

6. Bye Bye, Dating-Klischeses! „Willst du gelten, mach dich selten.“ oder „Ich antworte erst nach drei Tagen.“ – Bitte nicht! Diese Klischeses sind längst überholt. Wenn du ein gutes Date hastest, lass es dein Gegenüber direkt wissen. Auch Dating-Spielchen sind out bei der Gen Z, denn wie aktuelle Zahlen ergeben, ghosten die 18- bis 25-Jährigen 32 % seltener jemanden als die über 33-Jährigen.⁴

Was steckt hinter unserem Verhalten und dem Ansatz von Break the Habit?

Mehr als 40 % der Tinder-Nutzer:innen wünschen sich eine feste und ernsthafte Beziehung, wohingegen nur 13 % etwas Unverbindliches suchen.⁵ Aber trotzdem lassen wir uns oft ungewollt durch altbekannte Muster auf unserer Dating-Reise einschränken und verhindern die Entstehung gesunder Verbindungen. Bei Break the Habit geht es nicht nur darum, traditionelle Dating-Konventionen zu überdenken, sondern erstmal die eigenen Muster überhaupt zu erkennen und sich bewusst zu werden, warum wir immer wieder in die gleiche Falle tappen. Dahinter steckt häufig ein Konzept, das sich in der Psychologie „Selbstsabotage“ nennt: Gesteuert durch verinnerlichte, zum Teil negative Glaubenssätze, Ängste und unsere:n innere:n Kritiker:innen, vertrauen viele von uns lieber auf das Altbekannte, bei dem wir das Ende vor dem Anfang kennen und so unsere gefestigten Gedanken bestätigen können. Aber wer zum Beispiel immer wieder Personen datet, die andere Bedürfnisse und Vorstellungen von Verbindungen haben, als er/sie selbst, wird jedes Mal verletzt. Zudem verhindern diese Routinen, dass man das bekommt, was man eigentlich möchte, wie eine glückliche, funktionale Beziehung.⁶

Von diesen Phänomenen und Verhaltensmustern spricht die Psychologin auch im gemeinsam mit Tinder ins Leben gerufener **Podcast „Besser Daten mit Pia Kabitzsch“**, in dem der Break the Habit-Trend eine feste Kategorie in jeder Episode ist. Neue Folgen gibt es alle zwei Wochen überall da, wo es Podcasts gibt.

¹ Tinder Jahresrückblick Year in Swipe 2022.

² In-App-Umfrage unter Tinder-Nutzer:innen im Alter von 18-24 Jahren in Großbritannien, den USA und Australien. Die Daten wurden zwischen dem 09.01.22 und dem 09.07.22 erhoben.

³ Reis, H. T., Maniaci, M. R., Caprariello, P. A., Eastwick, P. W., & Finkel, E. J. (2011). Familiarity does indeed promote attraction in live interaction. *Journal of personality and social psychology*, 101(3), 557.

⁴ Tinders Future of Dating Report 2023.

⁵ Interne Daten von Tinder aus der Profilfunktion „Relationship Goals“ aus dem Jahr 2023.

⁶ Peel, R., & Caltabiano, N. (2021). Why do we sabotage love? a thematic analysis of lived experiences of relationship breakdown and maintenance. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 20(2), 99-131.

Für nähere Informationen: Tinder Medienbüro | Schröder + Schömbs PR GmbH | Torstraße 107 | 10119 Berlin | tinder@schroederschoembs.com

https://de.tinderpressroom.com/break_the_habit