Tinder Newsroom

Dating-Guide: Darum solltest du als Introvert auf Tinder sein

Die junge Dating-Generation setzt auf Authentizität und Ehrlichkeit – und das machen aktuell vor allem die introvertierten Tinder-Nutzer:innen in ihren Bios deutlich.

BERLIN, 28. MÄRZ 2023 – Die junge Dating-Generation setzt auf Authentizität und Ehrlichkeit – und das machen aktuell vor allem die introvertierten Tinder-Nutzer:innen in ihren Bios deutlich. Der Begriff „**introvertiert**“ wird dreimal häufiger in Profilen angegeben, als **„extrovertiert“**[1]. Um die eher als zurückhaltend bekannten Dater noch besser zu unterstützen, hat Tinder in Zusammenarbeit mit der Psychologin Viviane Hähne diesen Dating-Guide für Introverts entwickelt. Neben spannenden Insights zum Verhalten in der App bietet der Guide auf einen Blick alle Vorteile von Online-Dating und zusätzlich wertvolle Tipps der Expertin, um typische Hürden beim Daten zu überwinden.

Was ist introvertierten Menschen beim Dating auf Tinder wichtig und welche Unterschiede gibt es bei ihrem Dating-Verhalten im Vergleich zu den Extroverts? Hier sind vier spannende Insights.

Introvertierte Tinder-Nutzer:innen[2] geben zu 40 % häufiger als Extrovertierte[2] an, dass sie sich über ihre Beziehungsziele noch nicht im Klaren sind[3]. Denn Introverts lassen sich gern Zeit beim Kennenlernen, sowohl in Freundschaften, als auch im Beziehungskontext. Zudem mögen sie es oftmals nicht, neuen Bekanntschaften zu viel Persönliches von sich zu verraten. Aber warum sprechen Introverts dann so viel häufiger über ihre Unsicherheiten in ihrem Dating-Profil? Die Psychologin Viviane Hähne schätzt das so ein: „*Introvertierte Personen sammeln oftmals die Erfahrung, dass ihre Introversion nicht angemessen berücksichtigt und respektiert wird, wodurch sich ein größeres Bedürfnis nach Beachtung dieser Persönlichkeitseigenschaft entwickelt. Dieses Aufklären im Profil kann ein Gefühl von Sicherheit geben und möglichen Missverständnissen entgegenwirken, bei denen die Introversion und Zurückhaltung als Desinteresse oder Überheblichkeit fehlinterpretiert werden könnte.*”

Insgesamt suchen Introverts[2] bei Tinder 15 % häufiger nach Freundschaften als extrovertierte[2] Nutzer:innen[3]. Laut der Psychologin brauchen sie meist länger, um sich neuen Personen in ihrem Leben zu öffnen, sich anzuvertrauen und lassen sich mehr Zeit, um Beziehungen und Bindungen zu anderen aufzubauen. Dafür sind diese dann aber umso tiefer und stabiler. Zieht eine introvertierte Person zum Beispiel in eine neue Stadt, kann Tinder ihnen dabei helfen, Anschluss zu finden, indem Gelegenheiten geschaffen werden, neue Leute kennenzulernen.

Und nach dem Match? Introverts mögen oft ausführliche und tiefgründige Gespräche – und das am liebsten in Form von langen und gut durchdachten Nachrichten**Die Daten zeigen, dass Introverts[2] auf Tinder 24 % häufiger als Extroverts[2] „Big Time Texter sind“[4], also eine Vorliebe für schriftliche Unterhaltungen haben.**Laut der Expertin ist das Kennenlernen in der App über einen längeren Zeitraum für sie keine Zeitverschwendung, sondern eine gute Möglichkeit für Introverts, ihr Gegenüber auf sicherem Boden richtig einzuschätzen, bevor es zu einem möglichen Treffen IRL kommt. **Extrovertierte hingegen bevorzugen oftmals den schnelleren persönlichen Austausch, zum Beispiel über das Telefon. Sie geben mehr als doppelt so häufig (+60 %) als introvertierte Dater[2] an, dass sie gerne telefonieren[4].**

4 Gründe, warum die Psychologin introvertierten Menschen empfiehlt, auf Tinder aktiv zu sein

1. **Die ersten Schritte des Kennenlernens fallen in der App leichter.**Du kannst deine Nachrichten in Ruhe formulieren, musst deinem Date nicht direkt gegenüber sitzen und wenn du in deiner Bio ein paar spannende Facts über dich teilst, kannst du eine gute Gesprächsgrundlage schaffen und so den unangenehmen Smalltalk umgehen.
2. **Online-Dating bietet die Möglichkeit, sich langsamer kennenzulernen.** Es kann eine Basis für eine tiefergehende, nicht nur oberflächliche Beziehung geschaffen werden. Übrigens: Laut der Expertin ist diese langsame Form des Kennenlernens sogar gesünder, weil Introverts nicht so schnell „hormongesteuert“ und mit Blick durch die rosarote Brille handeln, sondern gezwungen sind, sich mehr Zeit zu lassen. Dadurch erkennst du unter Umständen auch Red Flags besser – wenn das kein Vorteil ist!

3. **Tinder-Matches können eine gute Übung sein**, um deine typischen Hürden beim Dating zu überwinden und eine Art Routine zu entwickeln. Selbst wenn es mit dieser auf den ersten Blick wirklich sympathischen Person im längeren Gespräch doch nicht gepasst hat, kannst du aus der Begegnung sicherlich trotzdem etwas für die Zukunft mitnehmen, daraus lernen oder dich weiterentwickeln.

4. Mit deinem Match hat es gefunkt? Super, denn bedeutsame Beziehungen und positive Begegnungen mit anderen können deinen Selbstwert steigern -**du bekommst Feedback und Komplimente von anderen**, deine Stärken werden gespiegelt und du kannst lernen, dass andere dich mögen, genau so, wie du bist.

Klingt in der Theorie schon mal super, oder? Um dir die Umsetzung in der Praxis aber auch so leicht wie möglich zu machen, hat Tinder mit der Psychologin fünf Tipps zusammengestellt, mit denen du Einstiegshürden, Selbstzweifel und Co. beim Online- und Offline-Daten am besten überwindest.

5 Tipps, um die typischen Hürden beim (Online-)Dating zu überwinden

1. Verstell dich nicht, nur damit dich jemand mag, sondern **sei immer du selbst!** Social Media vermittelt schnell das Bild, dass wir alle immer aktiv sein sollten und ein möglichst buntes und „instagrammable" Leben führen müssen. Aber das ist nicht wahr, du darfst und sollst immer du selbst sein – dann findest du auch jemanden, der dich genau so mag.

2. **Sag klar, was du möchtest und was nicht** – zum Beispiel, wenn dein Match für euer erstes Date eine größere Veranstaltung vorschlägt, du dich bei einem anderen Setting aber eigentlich viel wohler fühlen würdest. Kommuniziere das von Anfang an deutlich und steh für dich ein.

3. Wenn du dir Sorgen machst, dass es an Gesprächsthemen mangeln könnte, **überleg dir vorab offene Fragen** – also keine Ja/Nein-Fragen –, die du deinem Gegenüber stellen kannst. Was würdest du gerne über dein Match wissen? Was hat ihn/sie bisher für dich interessant gemacht? Das wird das Gespräch ins Rollen bringen, denn wir alle reden meistens gerne über uns selbst.

4. **Versuche deine Dates nicht in der letzten Minute abzusagen**. In der Psychologie nennt man das „Vermeidungsverhalten" – und das verstärkt deine Unsicherheiten nur noch mehr. Auch wenn es dich Überwindung kostet und du deine Komfortzone verlassen musst, es lohnt sich, dich deinen Ängsten zu stellen. Das Stichwort lautet auch hier: Üben, üben, üben! Und nicht vergessen – Sicherheit geht immer vor, sowohl online als auch IRL. Auf Tinder stehen dir zahlreiche Sicherheitsfeatures zur Verfügung.

5. **Sammle Erfahrungen und reflektiere diese**: Auf welchen Dates hast du dich gut gefühlt und warum? Woran lag es, was waren die entscheidenden Faktoren dafür, dass dir ein Date gefallen hat? War es der Ort, die Aktivität, ein bestimmtes Thema, über das besonders intensiv gesprochen wurde? Wie kannst du dieses Wissen nutzen, um das Beste aus kommenden Dates rauszuholen?

Und zum Schluss noch ein letzter Extra-Tipp und eine kleine Aufgabe der Psychologin für dich:

Überlege dir für die Zukunft ein festes Ritual oder eine Routine, die du jedes Mal vor einem Date machst. Denn Rituale haben eine positive Wirkung auf unser Wohlbefinden und können Sicherheit vermitteln. Das können ganz banale Dinge sein, wie eine wohltuende Dusche und sich Zeit nehmen, für das Styling. Aber auch ein bestimmtes Lied, das ein gutes Gefühl in dir erzeugt und zu dem du durch dein Zimmer tanzt oder ein Telefonat mit einer/einem Freund:in kann helfen. Deiner Phantasie sind keine Grenzen gesetzt – finde etwas, das DIR individuell gut tut, dich beruhigt und dir etwas von deiner Nervosität nimmt.

Bildmaterial gibt es hier.

###

Legende

[1] Erwähnungen in Tinder Bios im Februar 2022

[2] Tinder-Member, die in ihrem Tinder-Profil angegeben haben, dass sie introvertiert oder extrovertiert sind.

[3] Tinder interne Daten des „Relationship Goals"-Feature von Februar 2023

[4] Tinder interne Daten / Profilbeschreibungen der Nutzer:innen von Februar 2023

Über Viviane Hähne
Viviane Hähne ist Psychologin und Psychotherapeutin i.A. sowie zertifizierte, systemische Beraterin und Stressmanagement-Trainerin. In ihren Coachings und Workshops unterstützt sie täglich Menschen dabei, an ihrer psychischen Gesundheit zu arbeiten. Auf ihren Social Media-Kanälen teilt sie außerdem allerhand psychologisches Wissen und praktische Tipps mit über 240.000 Menschen.

Für nähere Informationen: Tinder Medienbüro | Schröder + Schömbs PR GmbH | Torstraße 107 | 10119 Berlin | tinder@schroederschoembs.com | 030.349964-50

Additional assets available online: Fotos (3)

https://de.tinderpressroom.com/dating-guide-introverts