

PASST ER WIRKLICH - ODER REDE ICH MIR DAS NUR EIN?

7 Anzeichen, dass Du im Kennenlernen gerade Dir
selbst nicht mehr vertraust

Dana Dietrich
Partnerwahl-Expertin

Mein Single Coaching

Bevor wir auf die 7 Anzeichen schauen

Wie auch immer Du gerade hier gelandet bist – vielleicht hast Du jemanden kennengelernt und merkst, dass sich irgendetwas nicht ganz stimmig anfühlt. Du kannst es nicht genau benennen. Aber da ist dieses Gefühl.

Vielleicht reiht sich ein Kennenlernen an das nächste – und am Ende passt es doch nicht. Oder Du steckst gerade mittendrin und fragst Dich: Bin ich zu kritisch? Zu anspruchsvoll? Oder stimmt da wirklich etwas nicht?

Vielleicht sehnst Du Dir eine Partnerschaft, die wirklich trägt – und fragst Dich langsam, ob das überhaupt noch möglich ist.

Und vielleicht ist da auch diese leise Frage:

Werde ich überhaupt noch jemanden finden, der wirklich zu mir passt?

Was Du Dir wünschst

Du bist wahrscheinlich hier, weil Du Dir eine Partnerschaft wünschst, die nicht nur irgendwie funktioniert – sondern die sich wirklich stimmig anfühlt.

Ohne ständiges Zweifeln. Ohne das Gefühl, Dich verbiegen zu müssen. Ohne Kompromisse, die sich langfristig falsch anfühlen.

Sondern eine Partnerschaft, in der Du ankommen kannst. Dich sicher fühlst. Dich fallen lassen kannst.

Mit einem Menschen, mit dem Du Dich wirklich verbunden fühlst – mit gegenseitiger Wertschätzung, mit dem Gefühl, gemeinsam durchs Leben zu gehen.

Die Momente, die alles verändern

Und gleichzeitig kennst Du wahrscheinlich genau diese Situationen:

Du lernst jemanden kennen. Am Anfang fühlt es sich gut an.

Und dann verändert sich etwas. Nicht sofort eindeutig. Nicht so, dass Du es direkt greifen kannst.

Aber Du merkst: Irgendetwas passt nicht mehr.

Was dann im Kopf passiert

Und genau da beginnt oft das **Gedankenkarussell**.

Liegt es daran, dass ich mehr machen müsste?

Sollte ich mehr rausgehen oder mehr daten?

Muss ich mich vielleicht einfach anders verhalten?

Bin ich zu anspruchsvoll?

Muss ich meine Ansprüche vielleicht runtersetzen?

Bin ich zu alt?

Nicht attraktiv genug?

Habe ich einfach „Pech“?

Warum klappt es bei anderen – und bei mir nicht?

Werde ich überhaupt noch jemanden finden?

Bin ich vielleicht einfach nicht für eine Partnerschaft gemacht?

Wenn Du Dir selbst nicht mehr ganz vertraust

Und während all diese Gedanken laufen, wird eines immer schwieriger: wirklich zu spüren, was eigentlich bei Dir passiert.

Deinem eigenen Gefühl zu vertrauen. Die unterschiedlichen Signale einzuordnen, die Du gleichzeitig wahrnimmst.

Dieses Bauchgefühl, das Dir sagt, dass etwas nicht stimmt. Und gleichzeitig der Kopf, der Dir erklärt, dass es vielleicht doch passen könnte.

Und genau in diesem Spannungsfeld wird es immer schwerer, klar zu erkennen:

Passt das wirklich für mich - oder nicht?

Der Punkt, an dem viele ansetzen — und warum das nicht weiterhilft

Viele versuchen genau hier, etwas zu verändern. Sie nehmen sich vor, es diesmal anders zu machen: mehr rauszugehen, offener zu sein, mehr Chancen zuzulassen.

Vielleicht auch Kompromisse zuzulassen, die sich eigentlich nicht richtig anfühlen.

Und dann kommen die gut gemeinten Ratschläge von außen:

„Sei doch nicht so anspruchsvoll.“

„Gib dem Ganzen mehr Zeit.“

„Du musst einfach lockerer werden.“

Also liest Du Bücher. Hörst Podcasts. Schaust Videos.

Und versuchst, es diesmal wirklich anders zu machen.

Und trotzdem bleibt dieses Gefühl:

Irgendwie komme ich nicht wirklich weiter.

Was dabei oft übersehen wird

Was dabei übersehen wird: wie sehr man sich in diesen Situationen Schritt für Schritt von sich selbst entfernt.

Von den eigenen Bedürfnissen. Von dem, was sich eigentlich richtig anfühlt.
Und manchmal auch von den eigenen Grenzen.

Nicht auf einmal. Sondern in kleinen Entscheidungen. In kleinen, kaum bemerkten Verschiebungen. In genau diesen Momenten, in denen Du Dir Dinge erklärst oder Dich anpasst.

Und wenn Du im Nachhinein auf vergangene Beziehungen schaust, weißt Du oft sehr klar, was nicht funktioniert hat. Was gefehlt hat. Was sich nicht stimmig angefühlt hat.

Und wenn Du dann noch einmal genauer hinschaust, wird oft etwas deutlich:

Die ersten Anzeichen dafür waren häufig schon sehr früh da.
Manchmal schon im Kennenlernen.

Warum es im Moment selbst so schwer zu erkennen ist

Im Nachhinein lässt sich oft klar erkennen, was nicht gepasst hat. Im Moment selbst ist es viel schwieriger.

Und genau deshalb lohnt sich ein Perspektivwechsel.

Nicht erst im Nachhinein zu verstehen, warum etwas nicht funktioniert hat – sondern früher anzusetzen. Die eigenen Antennen dafür zu schärfen, was im Kennenlernen tatsächlich passiert.

Denn genau hier liegt eine der wichtigsten Stellschrauben, wenn Du Dir eine Partnerschaft wünschst, die nicht nur entsteht – sondern auch langfristig wirklich trägt.

Deshalb lohnt es sich, einen Schritt früher anzusetzen

Nicht erst bei der Frage, wen Du triffst.

Sondern genau hier:

In den Momenten, in denen etwas kippt.

In den Momenten, in denen Du beginnst, Dich selbst aus dem Blick zu verlieren.

In den Momenten, in denen Du unsicher wirst – in denen Dein Gefühl eigentlich schon etwas anderes sagt, Dein Verstand aber anfängt, in eine andere Richtung zu argumentieren.

In denen Du beginnst, Dir Dinge zu erklären. Dir etwas schönzureden. Und Schritt für Schritt ein Stück von Dir selbst weggehst.

Genau hier entscheidet sich, ob Du später wieder weißt, warum es nicht gepasst hat – oder ob Du es diesmal früher erkennst.

Und genau darum geht es jetzt - die 7 Anzeichen

Die folgenden 7 Anzeichen helfen Dir dabei, diese Momente früher zu erkennen – und besser zu verstehen, wann Du im Kennenlernen beginnst, Dir selbst nicht mehr zu vertrauen.

Denn viele Frauen spüren in diesen Momenten sehr früh, wenn etwas nicht ganz stimmig ist.

Und trotzdem gehen sie weiter.

Nicht, weil sie schwach sind. Nicht, weil sie Warnsignale nicht sehen. Sondern weil in genau diesen Momenten oft etwas übernimmt, das stärker ist als die Klarheit in diesem Augenblick.

Und genau hier entstehen Entscheidungen – oft unbewusst.

Und solange sich an diesen Momenten nichts verändert, wirst Du immer wieder ähnlich entscheiden.

1. Du erklärst Verhalten weg, das Dich eigentlich verunsichert

Vielleicht meldet er sich plötzlich weniger. Vielleicht wirkt etwas widersprüchlich.

Und statt innezuhalten, beginnst Du sofort zu erklären:

„Er hat sicher viel Stress.“ „Vielleicht interpretiere ich zu viel.“

Das Problem ist nicht Empathie. Das Problem beginnt dort, wo Erklärungen Dich von Deiner eigenen Wahrnehmung entfernen.

Empathie ist wertvoll. Aber nicht, wenn sie Dich dazu bringt, Dein eigenes Erleben kleinzureden.

2. Du spürst Unruhe – und redest Dir ein, nur geduldiger sein zu müssen

Dein Körper merkt oft früher als Dein Kopf, dass etwas nicht stimmt.

Innere Unruhe, Grübeln, Unsicherheit – all das sind Signale. Wenn Du sie immer wieder mit „Ich muss entspannter bleiben“ beruhigst, übergehst Du oft Dein eigentliches Empfinden.

Unruhe ist nicht immer Angst.

Manchmal ist sie Information.

3. Dein Fokus liegt mehr auf ihm als auf Deinem eigenen Erleben

Du beobachtest:

Wann meldet er sich?

Wie formuliert er Nachrichten?

Warum war er online?

Je mehr Dein Fokus auf ihm liegt, desto weiter entfernst Du Dich von der eigentlich entscheidenden Frage: Wie geht es mir gerade mit dieser Situation?

Selbstschutz beginnt dort, wo Dein Fokus wieder zu Dir zurückkehrt.

4. Du investierst emotional schneller, als reale Nähe entstanden ist

Vielleicht gibt es intensive Gespräche. Vielleicht fühlt es sich besonders an.

Doch emotionale Intensität ist nicht automatisch echte Verbindlichkeit.

Wenn Deine Gefühle schneller wachsen als das, was im Außen tatsächlich entsteht, entsteht oft Bindung an Hoffnung – nicht an Realität.

5. Du passt Dich stärker an, als Dir bewusst ist

Du hältst Dich zurück. Sagst weniger, was Du brauchst. Versuchst, nicht „zu viel“ zu sein.

Oft geschieht Anpassung nicht bewusst. Sie fühlt sich an wie Rücksicht.

Aber wenn Du Dich dauerhaft anpasst, verlierst Du schrittweise den Kontakt zu Deinen eigenen Grenzen.

6. Worte wirken stärker auf Dich als Verhalten

Er sagt die richtigen Dinge. Aber sein Verhalten bleibt unklar.

Viele Frauen orientieren sich an Worten, weil Worte Hoffnung erzeugen.

Worte zeigen Absicht. Verhalten zeigt Wahrheit.

Wenn beides nicht zusammenpasst, ist Verhalten immer die verlässlichere Information.

7. Du spürst längst, dass etwas nicht stimmig ist – gehst aber trotzdem weiter

Das ist oft das deutlichste Zeichen.

Du spürst es. Du ahnst es. Du merkst, dass etwas kippt.

Und trotzdem bleibst Du innerlich verbunden – auch wenn längst etwas in Dir auf Abstand gehen möchte.

Genau hier wirkt oft der Autopilot: Hoffnung, Angst und alte Muster überlagern Deine Klarheit.

Und genau deshalb wiederholen sich diese Erfahrungen so oft. Nicht, weil Du nicht erkennst, was passiert – sondern weil Du in diesen Momenten anders entscheidest, als Du es eigentlich möchtest.

Die 7 Anzeichen im Überblick

1. Du erklärst Verhalten weg, das Dich eigentlich verunsichert
2. Du spürst Unruhe – und redest Dir ein, nur geduldiger sein zu müssen
3. Dein Fokus liegt mehr auf ihm als auf Deinem eigenen Erleben
4. Du investierst emotional schneller, als echte Nähe entstanden ist
5. Du passt Dich stärker an, als Dir bewusst ist
6. Worte wirken stärker auf Dich als Verhalten
7. Du spürst längst, dass etwas nicht stimmig ist – gehst aber trotzdem weiter

Vielleicht hast Du nicht alle Punkte bei Dir entdeckt.

Aber oft reicht schon einer, um zu erkennen, dass sich etwas wiederholt.

Wenn Du Dich darin wiedererkennst

Wenn Du mehrere dieser Anzeichen bei Dir erkennst,
bedeutet das nicht, dass mit Dir etwas falsch ist.

Es bedeutet nur: Dein inneres System läuft in genau diesen Momenten automatisch.
Auf Autopilot.

Und genau das ist der Punkt, an dem sich etwas verändern kann.

Was sich wirklich verändern kann

Diese 7 Anzeichen sind der Anfang. Aber sie sind nur der erste Schritt.

Denn wer beginnt, diese Momente zu erkennen, stellt schnell fest: Es reicht nicht, sie nur zu sehen. Es braucht einen Weg, in genau diesen Momenten anders damit umzugehen.

Nicht durch mehr Nachdenken. Nicht durch mehr Daten.

Sondern durch ein klares Verständnis dafür, was in Dir passiert – und wie Du von dort aus bewusst entscheidest, wer wirklich zu Dir passt.

Genau das ist der Kern des **Partnerwahl-Kompass**.

Was Dich auf diesem Weg erwartet

Der Partnerwahl-Kompass ist ein strukturierter Prozess in aufeinander aufbauenden Schritten.

Er beginnt dort, wo wir gerade aufgehört haben: mit Selbstschutz. Du lernst, Deiner Wahrnehmung wieder zu vertrauen – und Dich nicht länger in etwas zu verlieren, von dem Du tief in Dir längst weißt, dass es nicht das Richtige ist.

Im zweiten Schritt entwickelst Du Deinen eigenen Kompass – Dein persönliches X. Klarheit darüber, wer wirklich zu Dir passt, jenseits von Hoffnung, Anziehung und dem, was sich im Moment gut anfühlt.

Im dritten Schritt lernst Du, diesen Kompass in der strategischen Partnersuche wirklich anzuwenden. Wie Du bewusst prüfst. Wie Du früh erkennst, ob jemand passt. Und wann genug Klarheit entstanden ist, um Dich mit gutem Gefühl einzulassen.

Das Ziel: eine erfüllte Partnerschaft – nicht aus Hoffnung, sondern aus bewusster Wahl.

Der Weg zur bewussten Partnerschaft



ERST PRÜFEN. DANN WÄHLEN. DANN BINDEN.



1. SELBSTSCHUTZ

Warnsignale erkennen



2. PARTNERWAHL-KOMPASS

Dein X finden



3. STRATEGISCHE PARTNERSUCHE

Bewusst prüfen



4. ERFÜLLTE PARTNERSCHAFT

Gemeinsam wachsen



Dieser Weg hilft Dir, typische Fehlbindungen zu vermeiden,
früher Klarheit zu gewinnen und bewusster zu erkennen, wer wirklich zu Dir passt.

Was sich für Dich verändert

Du wirst nicht mehr jedes Verhalten analysieren und rätseln, was es bedeutet.

Du wirst früher spüren, wenn etwas nicht stimmt – und Dich nicht mehr überreden müssen, es ernst zu nehmen.

Du wirst im Kennenlernen nicht mehr hoffen und abwarten. Sondern klarer sehen, bewusster entscheiden – und Dich früher aus Situationen lösen können, die Dich nicht wirklich weiterbringen.

Und Du wirst irgendwann an einem Punkt stehen, an dem Du nicht mehr fragst:

„Passt er wirklich – oder rede ich mir das nur ein?“

Sondern weißt es.

„Ich habe ganz wichtige Konzepte erfahren und traf nur 2 Monate später meinen jetzigen Partner beim Tanzkurs. Jedem Single kann ich empfehlen, sich bei Dana Unterstützung zu holen – denn ich weiß heute: Alles ist möglich.“ – Susanne, 42

Wenn Du verstehen möchtest, wie dieser Weg für Dich aussehen kann:

Hier findest Du alle Informationen zum Partnerwahl-Kompass – und wie Du Dich auf den Weg machen kannst.

<https://mein-single-coaching.de/dein-weg/>