

# Alles auf Anfang

... rät Coach Michael Diaz



**In 40 Prozent der deutschen Haushalte leben Singles – viele wider Willen. Wer sich auf die Partnersuche begibt, sollte sich zunächst seiner eigenen Situation und Wünsche bewusst werden. Auf dieser Basis kann man sich für andere öffnen.**

Wer Mutter werden will, sieht plötzlich überall Schwangere mit mehr oder weniger gerundeten Bäuchen. Ähnlich wie bei Frauen mit Kinderwunsch ist die Wahrnehmung, wenn man einen neuen Partner sucht. Überall scheint es vor Verliebten zu wimmeln, die Händchen halten, sich tief in die Augen schauen oder Küsse und Komplimente austauschen. Eigentlich ist das gerade im Frühling ein erfreulicher Anblick, wenn sich bei Sonnenschein und steigenden Temperaturen alles nach Neuanfang und frischer Energie anfühlt.

Umso frustrierender ist es, wenn man selbst niemand Geeigneten findet und sich inmitten des Glücks der anderen besonders alleine vorkommt. Denn angenommen und akzeptiert zu werden, sich geliebt zu fühlen, bei romantischen Sonnenuntergängen oder in lauen Nächten

Geborgenheit und Zeit zu zweit zu erleben – welcher Single hat nicht diese oder ähnliche Wünsche, Träume und Bedürfnisse, die bei vielen unerfüllt bleiben? Wenn man nicht gerade in der Wüste oder als Eremit im Wald wohnt, dürfte der Grund dafür allerdings nicht an den real vorhandenen Möglichkeiten liegen. Immerhin beträgt der Anteil der Singlehaushalte in Deutschland fast 40 Prozent. In Städten wie Berlin lebt sogar mehr als die Hälfte der Bewohner allein – ein historischer Höchststand.

Aber wie kann man seinen potentiellen Wunschpartner kennenlernen? Funktioniert das nach dem Rezept: Man nehme Eier, Butter, Mehl, verarbeite alles zu einem geschmeidigen Teig und heize den Backofen auf 180 Grad vor? So einfach geht das leider nicht! Doch der Schlüssel liegt griffbereit in der eigenen Persönlichkeit. Denn zunächst sollte man sich folgende Fragen stellen: Fühlt man sich selbst liebenswert? Sind alte Verletzungen und negative Erfahrungen aus der Vergangenheit auf dem Weg der Verabschiedung oder gar bereits schon verabschiedet? Drängt in einem ein übergroßer Druck, endlich einen Partner zu finden? Wie weit kann und will man für sich Veränderungen akzeptieren und Kompromisse eingehen? Ist man der Meinung, dass kein passender Partner für einen übrig geblieben ist? Oder glaubt man, dass es überhaupt keinen gibt? Und fühlt man sich generell lebendig?

Erst nach diesem inneren Bewusstwerdungsprozess ist der Boden vorbereitet, um sich anderen Menschen zu öffnen. Gelegenheiten für Blickkontakte und ein nettes Lächeln gibt es überall – egal ob an der Supermarktkasse, beim Tanken, in der U-Bahn, auf der Terrasse eines Cafés oder beim Anstehen vor dem Kino. Wer sich an solchen Orten schwer tut mit einem ersten, unverbindlichen Schritt, kann seinem Glück ein wenig nachhelfen. In Vereinen und Kursen jeglicher Art kommt man anderen Teilnehmern automatisch näher, ganz besonders bei Paartänzen von Tango über Salsa bis Swing. Angebote für Singles existieren mittlerweile bei vielen Anbietern und Schulen, zwanglose Übungspartys ebenfalls.

Last but not least entwickelt sich das Internet immer mehr zu einer Plattform für die Partnersuche. Rund die Hälfte aller Singles ist in dort bereits regelmäßig aktiv. In der Regel füllt man bei dem Portal seiner Wahl zunächst einen Fragebogen aus, um ein Profil zu erstellen. Je nach Grad der Übereinstimmung bekommt man in der Folge passende

Vorschläge und kann diese kontaktieren oder wird von Interessenten kontaktiert – zunächst per Mail, dann am Telefon, irgendwann bei einem Treffen. Dann zeigt sich, ob es nach dem virtuellen Flirt auch im realen Leben funkt, Frühlingsgefühle entstehen und man sich als Paar ausprobiert.

Ihr Michael Diaz

Praxis:

Dr.-Gessler-Strasse 18

D-93051 Regensburg

Telefon 0941-4907008

**[www.diaz-michael.de](http://www.diaz-michael.de)**