

Dating über 50: Profil- und Sicherheitscheck

Nutze diese Checkliste, bevor du ein Profil erstellst, länger chattest oder ein erstes Treffen zusagst. Sie ersetzt keine Beratung, hilft dir aber, ruhig und sicherer zu entscheiden.

1. Meine Richtung

- Ich weiß, ob ich eine feste Beziehung, lockeres Kennenlernen, Freundschaft oder erst einmal neue Kontakte suche.
- Ich kann in einem Satz sagen, was mir heute wichtig ist: Nähe, Alltag, Humor, Werte, Tempo, Freiheit.
- Ich kenne drei Grenzen, die ich nicht verhandle: Zeit, Geld, Zuhause, Intimität, Kinder/Familie oder Kommunikation.

2. Mein Profil

- Meine Fotos sind aktuell, freundlich und zeigen mich realistisch.
- Mein Text klingt konkret: Alltag, Interessen, Werte, nicht nur „suche Ehrlichkeit“.
- Ich schreibe nicht zu viel Privates ins Profil: Adresse, Arbeitgeber, genaue Routinen und finanzielle Lage bleiben privat.

3. Plattform prüfen

- Ich habe Kosten, Kündigung, Datenschutz, Impressum und Hinweise auf moderierte/Fake-Profile geprüft.
- Ich wähle eine Plattform, die zu meinem Ziel passt: ernste Beziehung, Freizeitkontakte oder lockeres Dating.
- Ich lasse mich nicht von Druck-Angeboten oder unklaren Abo-Hinweisen treiben.

4. Nachrichten und Warnsignale

- Ich wechsle nicht sofort auf WhatsApp oder private Kanäle, wenn sich der Kontakt noch nicht echt anfühlt.
- Ich sende kein Geld, keine Gutscheinkarten, keine Ausweiskopie und keine intimen Bilder.
- Ich werde vorsichtig bei schnellen Liebesversprechen, dramatischen Notfällen, Auslandsstories oder Druck.

5. Erstes Treffen

■ Ich treffe mich öffentlich und zeitlich begrenzt: Café, Spaziergang, Museum, Markt oder kurzer Kaffee.

■ Ich reise selbst an und ab und informiere eine vertraute Person über Ort und Zeit.

■ Ich beende das Treffen freundlich, aber klar, wenn mein Bauchgefühl Nein sagt.

Mein nächster kleiner Schritt

Heute erledige ich: _____

Bis wann: _____ Wen frage ich um ehrliche Rückmeldung? _____

Sicherheitshinweis: Wenn dich jemand unter Druck setzt, Geld fordert, dich isoliert oder intime Bilder verlangt, pausiere den Kontakt. Sichere Chatverläufe und hole dir Unterstützung.