

LEBEN OHNE SORGEN

Dating-Reset

Pause, Erholung und ein Wiedereinstieg, bei dem du bei dir bleibst.

Brauche ich eine Pause?

- Zynismus statt Neugier
- Pflichtgefühl vor Dates
- Grenzen werden weicher
- Selbstwert hängt an Matches
- Erholung bleibt aus

Fair anhalten

„Ich merke, dass ich eine Dating-Pause brauche. Das liegt nicht an dir. Ich möchte den Kontakt fair beenden, statt halb anwesend weiterzuschreiben.“

Das tat mir gut

Das erschöpfte mich

Mein Wiedereinstieg

Was suche ich?

Meine App und zwei Zeitfenster

Maximal so viele aktive Chats

Drei Abbruchsignale

Wochencheck

War Neugier da? Habe ich Grenzen eingehalten? Fühlt sich mein Leben mit Dating noch wie mein Leben an?

Dating-Burnout ist keine medizinische Diagnose. Wenn Erschöpfung und Freudlosigkeit andere Lebensbereiche erfassen, hole dir fachliche Unterstützung.