

Niveau-Date-Check

Prüfe nicht nur, ob du gefallen hast – sondern ob der Kontakt wirklich zu dir passt.

1. Meine Absicht und meine drei wichtigsten Werte

2. Profil: Bin ich erkennbar, ehrlich und konkret?

3. Vor dem Treffen: öffentlicher Ort, eigene Anreise, Vertrauensperson

4. Nach dem Date: War ich ich selbst?

5. Gegenseitigkeit: Fragen, Initiative und Planung

6. Grenzen: Wurde ein Nein respektiert?

7. Worte und Verhalten: Was stimmt überein?

8. Mein nächster klarer Schritt

Wichtig: Dieses Arbeitsblatt unterstützt die persönliche Einordnung. Es ersetzt keine medizinische, psychotherapeutische, rechtliche oder sicherheitsbezogene Beratung.

Stand: 1. August 2026 · Nur für den persönlichen Gebrauch.