

# CHECKLISTE FÜR DEIN DATING-PROFIL





# BEVOR DU LOSLEGST...

Hi, ich bin Julia von Wolff Men Coaching.

Als Coach für Männer kenne ich den Frust, den Online-Dating bei vielen Menschen erzeugt.

Gefühlt musst du dich gegen eine große Masse an Männern durchsetzen, die sich um wenige Frauen bewerben!

Oft bekommt man nicht mal eine Rückmeldung, geschweige denn eine Antwort.

Umso wichtiger ist es, dass sich dein Profil von der Menge abhebt und dich authentisch zeigt. Denn Menschen wollen Menschen treffen und kennenlernen.

Du willst dich damit tiefergehender beschäftigen?

LIES HIER ALLES ZUM PROFIL  
[WWW.WOLFF-MEN-COACHING.DE](http://WWW.WOLFF-MEN-COACHING.DE)

# MAKE ME BETTER

Schön, dass du dir diese Checkliste heruntergeladen hast!  
Hier ist jede Menge Platz für Ideen, die dein Profil noch persönlicher machen. Denn Einzigartigkeit ist der Schlüssel für ein anziehendes Profil.

Viele Männer fragen sich, was den Frauen gefallen könnte und versuchen ihr Dating-Profil möglichst für alle Damen ansprechend zu formulieren. Dabei sind es gerade die Ecken und Kanten, die wir Frauen an Männern so faszinierend finden.

Trau dich also, dich so zu zeigen, wie du bist!

**Ohne ein Ziel nützt dir auch der Kompass nichts!**

***Überlege dir als Erstes, was du eigentlich wirklich willst...***

Was für eine Frau wünsche ich mir?

Was möchte ich erleben?

Was kann eine Frau mit mir erleben?

Was für eine Verbindung möchte ich eingehen?

**Wofür kannst du dich begeistern?**

Im Job .....

Freizeit .....

Beim Sex .....

# NICKNAME

Ein guter Nickname bleibt im Gedächtnis und weckt positive Assoziationen. Er sollte leicht auszusprechen und einzigartig sein.

Welche Verbindung dein Nick zu dir?

Welche Assoziationen weckt er?

## Checkliste

- einfach zu schreiben
- positive Assoziation
- Bezug zu dir
- passend zum Profil
- einzigartig

Wie häufig kommt der Nickname bereits vor?

### Häufige Nicks:

Lover, Abenteurer, Sunshine, Leidenschaft, Liebhaber

### Eigene Idee:

## Meine Tipps

Gib deinem Profil eine Art Thema, das zu dir passt und such dir dann erst einen Namen aus.

Film- oder Romanfiguren, lateinische Begriffe, Götter oder Wortspiele bieten sich bei der Namenssuche an.

# FOTOS

Bilder erzeugen den ersten Eindruck und erwecken Emotionen. Sie sollten dich von deiner besten Seite zeigen und verschiedene Facetten deiner Persönlichkeit darstellen.

**Was sollen deine Bilder über dich aussagen?**

**Das sollte im Hintergrund nicht zu sehen sein!**

Wäscheberge  
Fahrstuhl / Fitnessstudio  
Die Ex oder die Kinder

## Checkliste

- Portrait mit offenem Blick
- erotische Bilder
- verschiedene Perspektiven
- gepflegtes Äußeres
- einzigartig

## Darauf solltest du achten

gepflegter Bart / Haare  
keine Bilder von unten  
Ausstrahlung der Augen  
nicht zu viel Haut zeigen

**Wer könnte dich unterstützen?**

## Meine Tipps

Professionelle Bilder im Wechsel mit privaten Schnappschüssen sind eine gute Variante, dich selbstbewusst zu zeigen.

Sammele Bilder, die dir vom Motiv her gefallen und zeige sie dem Fotografen. Die Umsetzung muss nicht 1:1 sein, aber es gibt einen guten Kompass.



# PROFILTEXT

Werde konkret und nahbar! Schreibe offen, wofür du dich begeisterst, wen genau du suchst und was man davon hat, dir zu begegnen.

So bin ich

Das mag ich besonders

## Checkliste

- Kopfkino - bildliche Sprache
- Sinne mit einbeziehen
- positive Assoziation
- erotische Impulse
- Rechtschreibung / Absätze
- Einzigartigkeit

**Statt:** Ich lese gerne.

**Besser:** Ich liebe es, wenn ich beim Krimi bis zum Schluss nicht weiß, wer es war.

Das möchte ich erleben

## Meine Tipps

Dein Text sollte einen kurzen Einblick in deine Persönlichkeit geben und neugierig machen. Ideal sind für die meisten Menschen 3 Absätze mit je 4-5 Sätzen.

Schreibe so, wie du es sagen würdest. Das macht dich nahbar.



# IMMER NOCH KEINEN PLAN?

Was fällt dir noch schwer?

Wobei wünschst du dir Unterstützung?

Bis wann soll dein Profil überarbeitet  
werden?

# HOL DIR UNTERSTÜTZUNG VOM PROFI

**Deine Vorteile, wenn du mit mir arbeitest...**



**1.**

Anstatt Zeit mit einem suboptimalen Profil zu verschwenden, kannst du dank meiner Hilfe sofort durchstarten.

**2.**

Ich helfe dir dabei, deine Gedanken und Gefühle präzise und ansprechend zu formulieren. Dadurch steigerst du dein Selbstvertrauen und die Qualität deiner Kontakte, was letztlich zu besseren Matches führt.

**3.**

Ehrliches Feedback hilft dir, dein Profil aus einer anderen Perspektive zu sehen und es noch viel besser zu machen.

**4.**

Erkenne deine Stärken und nutze sie um authentisch und anziehend zu wirken.

BUCH HIER DEIN KOSTENFREIES  
VORGESPRÄCH!