

E-book

# SUCCESSVOL DATEN



LINDSY GABRIEL

[www.jouwliefdescoach.com](http://www.jouwliefdescoach.com)



# E-book Succesvol Daten

Super leuk dat je mijn gratis e-book “Succesvol Daten” hebt aangevraagd!



Ik ben Lindsay Gabriel werkzaam als datingcoach, relatiecoach, intimiteitscoach en matchmaker! Ik werk als Matchmaker voor een van de grootste relatiebureaus van Nederland, 40PlusRelatie. Dit bureau bestaat al meer dan 15 jaar en heeft inmiddels veel singles samengebracht. Dagelijks merk ik dat singles het best lastig vinden om te daten.

Om deze reden heb ik het e-book “succesvol Daten” geschreven met een aantal handige tips.

Wanneer je deze tips gebruikt zul je zien dat je volgende date een succes gaat zijn!



Altijd spannend zo een eerste date! Hoe zou mijn date zijn, wat trek ik aan, waar ga ik het over hebben, waar moet ik op letten, wat gaan we doen? Zou hij of zij mij wel leuk vinden? Ben ik wel goed genoeg? Deze vragen spoken allemaal door ons hoofd.



## 1. Mindset.

Zenuwen, vragen, onzekerheid en spanning steken bij veel mensen de kop op als ze een date hebben.

Wat als.....

- Hij of zij mijn type niet is
- Hij of zij niet aan mijn voorwaarden voldoet
- Hij of zij mij niet leuk vindt
- Ik door mijn zenuwen niet meer weet wat ik moet zeggen



Net als bij solliciteren, willen wij nu iets heel graag. Het is dan wel geen nieuwe baan, maar de teleurstelling is net zo aanwezig dan wanneer je wordt afgewezen voor een baan.

Maar hoe bereid je je nu voor en zorg je dat het geen teleurstelling wordt?

We beginnen met je mindset, wanneer je naar een date gaat met de gedachte dat je niks te verliezen hebt, je weer een ervaring rijker bent en op deze manier leuke mensen kunt ontmoeten, stap je er veel meer ontspannen in. Gewoon simpelweg je verwachtingen managen door er niet te veel van te verwachten.

Wat ook belangrijk is om te onthouden is dat de ander het net zo spannend vindt dan jou. Iedereen is wel eens zenuwachtig alleen weet de een het beter te verbergen dan de ander.

## 2. Ga voor een drankje

Zorg dat je date niet te lang duurt, vooral een eerste date is even af tasten en soms een beetje ongemakkelijk, wanneer je uitgebreid gaat dineren ben je verplicht om een lange zit uit te zitten (terwijl je het eigenlijk al bij het voorgerecht voor gezien wilde houden). Ook de bioscoop is geen goede optie, dit is ook een lange zit, waarbij je aan het einde nog niks van elkaar weet. Ga gezellig voor een kopje koffie of een drankje, zo houd je het kort en luchtig, klikt het, dan kun je een vervolg plannen, klikt het niet kun je na het drankje er vandoor ;).

### 3. Eerste indruk

Maak een goede eerste indruk, de eerste indruk laat je achter in de eerste 3 seconden, zorg ervoor dat je mooi en verzorgd uitziet, je houding goed is en je begroeting open en oprecht is .

Onderzoek heeft uitgewezen dat de eerste indruk invloed heeft op :

- Hoe aardig wij deze persoon vinden.
- Hoe aantrekkelijk wij deze persoon vinden
- Hoe betrouwbaar diegene is.



**Heb je moeite met jouw persoonlijke presentatie, dan ben ik er als imago & persoonlijke krachtcoach om jouw te helpen om een verpletterende eerste indruk achter te laten!**

Neem je mooiste glimlach mee en betover hem/haar met je ogen door hem/haar geregeld even in de ogen te kijken.

## 4. Kom op tijd



Hier kunnen we kort maar krachtig over zijn. Kom op tijd! Ook niet onder het mom van fashionable late! Te laat komen hoort gewoon niet.

## 5. Een luchtig gesprek

Het is altijd even wennen en aftasten zo een eerste ontmoeting, maar hou het gesprek luchtig en open, begin niet zoveel vragen te stellen zodat het meer op een interview begint te lijken. Toon interesse in bijvoorbeeld zijn of haar werk en hobby's. Helaas hoor ik het te vaak en het is echt een doodoener : beginnen over exen of andere persoonlijke verhalen. ( VEEL TE VROEG). Dit kan altijd later nog wanneer jullie elkaar wat beter kennen en jullie besluiten verder met elkaar te gaan.



Het is ook belangrijk dat je laat zien dat je een man of vrouw bent met een eigen mening. Voorkom tijdens het gesprek zo veel mogelijk:

- misschien
- een beetje
- ik denk het
- ik weet het niet.

Je wilt zelfverzekerd overkomen, door bovenstaande antwoorden te voorkomen en echt antwoord te geven, laat je zien wie bent en je komt zelfverzekerder over.

Let tijdens gesprek ook op je intonatie, zorg voor wat variatie in je stem en spreek duidelijk. Wanneer je eentonig of te zacht praat, verliest jouw date de aandacht. Spreek met enthousiasme en emotie en je date hangt aan je lippen.





## 6. Lichaamstaal

Lichaamstaal word ook wel onze non-verbale communicatie genoemd.

Lichaamstaal is communicatie via gebaren, mimiek, lichaamshouding, stemgeluid en oogcontact.

Door bewust om te gaan met jouw lichaamstaal kom je krachtiger en zelfverzekerder over, het is daarom belangrijk om een geïnteresseerde en open houding aan te nemen. Dit kun je bijvoorbeeld doen door :

- Rechtop te zitten.
- Een open houding met je armen aan te nemen, probeer een houding met de armen over elkaar te voorkomen, dit is echt een gesloten houding.
- Kijk je gesprekspartner aan als jullie met elkaar communiceren.
- Glimlach af en toe, wanneer hij/zij iets vertelt.
- Maak onder het vertellen gebruik van je handen om iets duidelijk te maken of iets te benadrukken. (wel met mate)
- Let op je intonatie. ( zie tip 5)







## 7. De afsluiting

Dit is toch ook wel een heel spannend moment..... het einde van de date nadert!

In principe kunnen er een aantal scenario's door je hoofd gaan:

1. **Geen vervolg:** Ondanks dat het een hele aardige man of vrouw is, kan het zijn dat het absoluut niet jouw type is, er is ook totaal geen klik.

Advies: Ben eerlijk en vertel aan het einde gewoon wat je vindt, dit doe je uiteraard respectvol, zonder de ander af te branden. Wanneer je dit op een respectvolle en vriendelijke manier doet, zul je zien dat je eerlijkheid gewaardeerd wordt. Hoe sneller je eerlijk bent des te beter, een ander aan het lijntje houden is niet fijn.

2. **Twijfel:** Je weet het niet zo zeker, het liep niet zo heel lekker, maar jullie hadden toch raakvlakken. Soms verloopt een eerste date wat gespannen en durft niet iedereen meteen helemaal zichzelf te zijn. Vaak zie je tijdens een tweede date toch meer van de andere persoon en leren jullie elkaar nog wat beter kennen. Advies: Bij twijfel altijd een tweede date plannen.

3. **Vervolg:** Wat was het gezellig! Wat een leuke date! Ik zou hem of haar nog wel eens willen terugzien. Zou hij of zij mij nog eens willen zien?

Advies: Vraag direct aan het einde van jullie date wat de ander ervan vond, vond hij/zij het ook leuk, vraag dan voor een vervolg date. Zo blijven jullie beide enthousiast en weten meteen waar jullie aan toe zijn.



Heb je naar aanleiding van bovenstaande tips nog vragen of heb je hulp nodig bij het daten of het vinden van een nieuwe partner?

Neem dan voor een gratis en vrijblijvend informatiegesprek contact op met mij via : 0031-642389254 of [info@jouwliefdescoach.com](mailto:info@jouwliefdescoach.com)



[www.jouwliefdescoach.com](http://www.jouwliefdescoach.com)  
Single, dating & relatiecoach



[www.jouwpkcoach.com](http://www.jouwpkcoach.com)  
Persoonlijkekracht & imagocoach



[www.40plusrelatie.nl](http://www.40plusrelatie.nl)  
Matchmaker