



Alexander Maximilian Rothenbaum

# DATING FÜR MÄNNER AB 50

Mit Respekt, Ehrlichkeit  
und Neugier zum Erfolg

NULL  
NP  
PAPIER

Alexander Maximilian Rothenbaum

## Dating für Männer ab 50

Mit Respekt, Ehrlichkeit und Neugier zum Erfolg

Alexander Maximilian Rothenbaum

# Dating für Männer ab 50

Mit Respekt, Ehrlichkeit und Neugier zum Erfolg

Veröffentlicht im Null Papier Verlag, 2023

1. Auflage, ISBN 978-3-962819-63-7

[null-papier.de/725](https://null-papier.de/725)

N U L L  
NP  
P A P I E R

[null-papier.de/katalog](https://null-papier.de/katalog)

# Inhaltsverzeichnis

---

Gott sei Dank .....	2
Einführung .....	5
Warum es schwieriger ist, im Alter Frauen kennenzulernen .....	6
Warum das Alter aber kein Hindernis sein muss .....	8
Ziel des Buches .....	11
Die richtige Einstellung .....	12
Warum eine positive Einstellung wichtig ist .....	16
Exkurs: Wie erlangt man eine positive Einstellung .....	18
Wie man negative Gedanken und Vorurteile überwindet .....	35
Wo und wie man Frauen treffen kann .....	40
Welche Orte und Gelegenheiten sich eignen .....	44
Wie man Frauen anspricht und welche Themen man ansprechen kann .....	52
Online-Dating-Plattformen .....	58
Heute unverzichtbar .....	60
Arten von Online-Dating-Plattformen .....	62
Persönliche Empfehlung: Tinder und Bumble .....	64
Die Bedeutung eines aussagekräftigen Profils .....	67
Wie erstellt man ein gutes Profil? .....	68
Woher Fotos nehmen? .....	70
Wie ins Gespräch einsteigen? .....	71
Respekt und Ehrlichkeit sind der Schlüssel .....	73
Warum Sie nicht lügen sollten .....	75

Von online zu offline – das erste Treffen .....	76
Wann ist es Zeit? .....	78
Schnell treffen oder sich Zeit lassen? .....	79
Den Wunsch zum Treffen ansprechen .....	80
Wohin denn jetzt? .....	82
Wo man besser kein erstes Date haben sollte .....	83
Vorsicht beim Vertrösten .....	85
Nicht alles persönlich nehmen .....	87
Besonderheiten des Kennenlernens im Alter .....	90
Wie man mit Gesundheitsproblemen umgeht .....	91
Wie man mit dem Thema Ex-Partner umgeht .....	94
Kinder .....	96
Wie man sich auf Veränderungen einstellt .....	100
Körperpflege, Styling und Verhalten .....	104
Tipps zur Körperpflege und zum Styling .....	106
Behenmen .....	115
Wie man beim ersten Date einen guten Eindruck macht .....	120
Die Bedeutung von Offenheit und Neugier .....	128
Warum Offenheit für neue Erfahrungen wichtig ist .....	130
Wie man aus Fehlern und negativen Erfahrungen lernt .....	131
Wie man sein Leben auch ohne Partnerin erfüllt gestalten kann .....	133
Zusammenfassung und Ausblick .....	135
Zusammenfassung der wichtigsten Erkenntnisse .....	135
Ausblick auf das Leben als Single .....	138
Das Leben in einer neuen Beziehung .....	140
Eine Frau will täglich erobert werden .....	143
Anhang .....	146

Literatur- und Linkverzeichnis .....	146
Adressen von Selbsthilfegruppen und Beratungsstellen .....	147
36 Fragen zum Verlieben .....	148

# Danke

---

Danke, dass Sie sich für ein E-Book aus meinem Verlag entschieden haben.

Sollten Sie Hilfe benötigen oder eine Frage haben, schreiben Sie mir.

Ihr  
Jürgen Schulze

# Gott sei Dank

---

Gott sei Dank, es gibt sie noch: Die Männer über 50, die nicht nur in ihrem Sessel sitzen und auf ihre Enkelkinder warten, sondern noch immer das Leben in vollen Zügen genießen wollen. Doch was, wenn man(n) allein ist und sich nach Gesellschaft und Zweisamkeit sehnt? Wenn der Traum vom Leben zu zweit langsam aber sicher in weite Ferne zu rücken scheint?

Keine Panik, meine Herren, denn es gibt Hoffnung: Sie sind nie zu alt, um neue Bekanntschaften zu machen, und auch Frauen über 50 sind noch längst nicht alle vom Markt. Ja, Sie haben richtig gelesen: Es gibt da draußen noch eine Welt voller Frauen, die auf Sie warten – Sie müssen sie nur erkunden, die Welt! Und genau dabei möchte ich Ihnen mit diesem Buch helfen. Ich habe mich auf die Suche gemacht nach den besten Tipps und Tricks, wie man als Mann über 50 noch Frauen kennenlernen kann. Dabei bin ich auf einige erstaunliche Erkenntnisse gestoßen, die ich gerne mit Ihnen teilen möchte. (Und unter uns: Diese Tipps wende ich selbst an.)

Natürlich gibt es kein Patentrezept, wie man Frauen kennenlernt – sonst wären wir alle längst vergeben und es gäbe keinen Anlass für Sie dieses Buch zu kaufen. Aber ich verspreche Ihnen, dass ich Ihnen hilfreiche Anregungen geben werde, wie Sie Ihre Chancen auf ein erfolgreiches Kennenlernen erhöhen können. Dabei werde ich Ih-



nen nicht nur praktische Tipps für Online-Dating, kreative Ideen für Gesprächseröffnungen und die Körperpflege und das Styling geben, sondern auch auf die besonderen Herausforderungen eingehen, die das Kennenlernen im Alter mit sich bringt.

Ich möchte Sie ermutigen, offenzubleiben für neue Erfahrungen und sich nicht von Vorurteilen oder Ängsten abhalten zu lassen. Denn wer weiß, vielleicht finden Sie bald die Frau Ihres Lebens und können gemeinsam den Sonnenuntergang genießen – selbst wenn man sich dazu mittlerweile lieber in eine warme Decke wickelt.

Also, Männer über 50: Packen wir es an und lassen Sie uns gemeinsam auf die Suche gehen nach der Frau, die uns den Atem raubt – und uns trotzdem in die Arme schließt.

Egal, ob Sie Ihre Tanzschuhe entstauben, das Online-Dating erobern oder die lokale Bar auf den Kopf stellen, halten Sie immer Ausschau nach neuen Möglichkeiten. Seien Sie offen für das Unbekannte, denn genau dort könnten Sie die Frau finden, die Ihr Herz höherschlagen lässt.

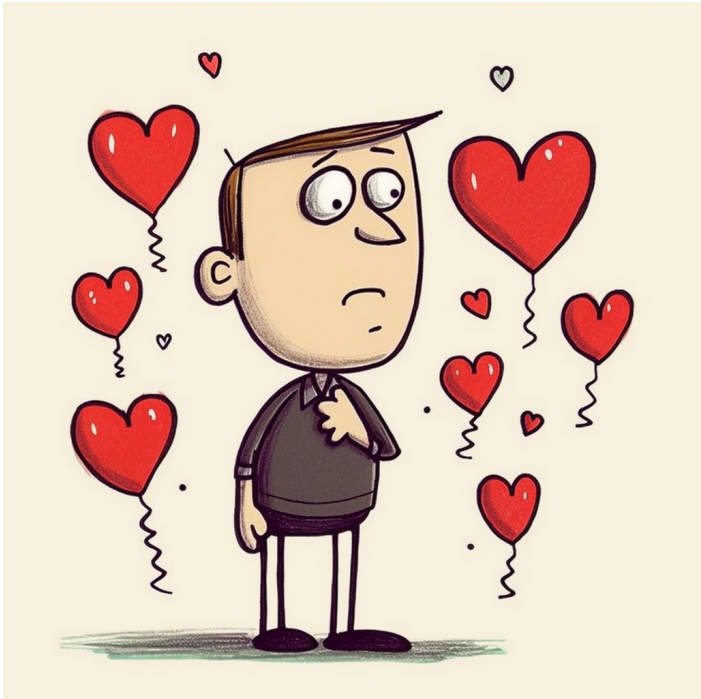
Und vergessen Sie nicht, Spaß zu haben! Lachen Sie über die Missgeschicke, genießen Sie die kleinen Momente und seien Sie stolz auf sich selbst, dass Sie den Mut haben, sich auf das Abenteuer der Partnersuche einzulassen.

Also Männer über 50, lassen Sie uns die Welt erkunden, mit einem Lächeln auf den Lippen und einem Funkeln in den Augen. Die Liebe wartet da draußen – und wir sind bereit, sie zu finden.

In diesem Sinne, viel Glück und Spaß bei Ihrer Reise  
zum Herzen einer besonderen Frau!

# Einführung

---



Nun ja, wir müssen zugeben, dass es im fortgeschrittenen Alter für viele Männer schwieriger wird, neue Frauen kennenzulernen. Aber hey, das bedeutet doch nicht, dass es völlig unmöglich ist! Im Gegenteil, das Leben hat im-

mer noch so viel zu bieten – man muss nur die Augen offen halten und sich auf neue Erfahrungen einlassen.

Natürlich kann es schwieriger werden, neue Kontakte zu knüpfen, wenn der Freundeskreis schrumpft und die eigenen Ansprüche steigen. Aber das bedeutet nicht, dass man aufgeben sollte. Vielleicht ist es an der Zeit, neue Hobbys auszuprobieren, sich einem Sportverein anzuschließen oder auch einfach mal allein auf Reisen zu gehen. Das eröffnet nicht nur neue Möglichkeiten, sondern kann auch das Selbstbewusstsein stärken.

Und wer sagt denn, dass das Aussehen der alles entscheidende Faktor ist? Im fortgeschrittenen Alter geht es oft um viel mehr als nur das Äußere. Eine gemeinsame Lebenserfahrung, ähnliche Interessen und das Teilen von Werten können genauso wichtig sein. Und wer weiß, vielleicht ergibt sich ja sogar eine neue Liebe aus einer Freundschaft heraus.

## Warum es schwieriger ist, im Alter Frauen kennenzulernen

Im fortgeschrittenen Alter fällt es vielen Männern schwerer, neue Kontakte zu knüpfen und Frauen kennenzulernen. Während die Gründe dafür vielfältig sind, lassen sich einige Faktoren identifizieren, die hierbei eine Rolle spielen.

Einer der Hauptgründe ist das veränderte soziale Umfeld im Alter. Viele Männer haben in diesem Lebensabschnitt bereits eine Familie gegründet, sind geschieden

oder verwitwet und haben somit weniger Gelegenheiten, neue Menschen kennenzulernen. Auch der Freundeskreis hat sich häufig verkleinert, wodurch die Möglichkeit, über Kontakte neue Frauen kennenzulernen, sinkt.

Ein weiterer Faktor ist die eigene Einstellung und Selbstwahrnehmung. Viele Männer über 50 sind in der Vergangenheit enttäuscht worden oder haben negative Erfahrungen gemacht, wodurch das Vertrauen in sich selbst und in das andere Geschlecht sinkt. Eine negative Einstellung kann jedoch abschreckend wirken und es erschwert, neue Kontakte zu knüpfen.

Zudem spielt die Gesundheit im Alter eine große Rolle. Häufig haben Männer über 50 mit gesundheitlichen Problemen zu kämpfen, die das Kennenlernen erschweren können. Auch die eigene körperliche Fitness kann eine Rolle spielen, wenn es darum geht, neue Frauen kennenzulernen.

Ein weiterer Aspekt, der im Alter eine Rolle spielt, ist die Tatsache, dass sich die Ansprüche an eine potenzielle Partnerin verändern können. Während in jungen Jahren das Aussehen und die gemeinsamen Interessen im Vordergrund stehen, legen ältere Männer oft mehr Wert auf gemeinsame Erfahrungen und eine ähnliche Lebenserfahrung. Insgesamt gibt es viele Gründe, warum es im Alter schwieriger ist, Frauen kennenzulernen. Dennoch gibt es auch viele Möglichkeiten, neue Kontakte zu knüpfen und eine neue Liebe zu finden. Durch eine positive Einstellung, Offenheit und die Bereitschaft, neue Erfahrungen zu machen, können auch Männer über 50 noch erfolgreich sein bei der Partnersuche.

# Warum das Alter aber kein Hindernis sein muss

Das Alter ist eine Zahl, aber keine Schranke. Es gibt unzählige Beispiele dafür, dass Menschen im fortgeschrittenen Alter noch immer aktiv und vital sein können, neue Dinge lernen und ihr Leben in vollen Zügen genießen. Und das betrifft auch die Partnersuche. Ja, es stimmt, dass das Kennenlernen im fortgeschrittenen Alter schwieriger werden kann. Aber das bedeutet keineswegs, dass es unmöglich ist. In der Tat gibt es viele Gründe, warum das Alter sogar ein Vorteil sein kann.

Eine Sache, die das Alter mit sich bringt, ist eine größere Lebenserfahrung. Im Laufe der Jahre haben wir viel erlebt, viele Erfolge und Misserfolge durchgemacht und daraus gelernt. Das gibt uns eine gewisse Reife und Gelassenheit, die im jungen Alter oft noch nicht vorhanden sind. Und diese Eigenschaften können sehr attraktiv sein.

Eine andere Sache, die im Alter oft zunimmt, ist die Selbstsicherheit. Wir kennen uns selbst besser und wissen, was wir wollen und was nicht. Das gibt uns auch mehr Selbstvertrauen, wenn es darum geht, neue Kontakte zu knüpfen. Wir sind uns unserer Stärken bewusst und können diese besser nutzen, um auf andere Menschen zuzugehen. Ferner haben ältere Menschen oft ein breiteres Netzwerk an Kontakten und Freunden. Sie haben im Laufe der Jahre viele Menschen kennengelernt und können diese Kontakte nutzen, um neue Menschen kennenzulernen. Das kann auch Online-Plattformen ein-

schließen, die ältere Menschen heute häufiger nutzen als jüngere.

Auch die körperliche Fitness ist im Alter oft besser, als viele denken. Viele ältere Menschen sind heute deutlich aktiver und gesünder als in früheren Generationen. Das ermöglicht ihnen, sich an sportlichen Aktivitäten zu beteiligen, die auch eine Gelegenheit bieten, neue Menschen kennenzulernen.

Natürlich gibt es auch Herausforderungen im Alter, die das Kennenlernen erschweren können. Aber es gibt viele Möglichkeiten, diese Herausforderungen zu überwinden.

**Seien Sie offen für neue Erfahrungen.** Egal, ob es um neue Hobbys, neue Orte oder neue Menschen geht – wenn Sie offen und neugierig bleiben, haben Sie die Chance, viele neue Dinge zu erleben und Menschen kennenzulernen.

**Nutzen Sie Ihre Kontakte.** Sie haben im Laufe Ihres Lebens viele Menschen kennengelernt, von denen einige möglicherweise auch Single sind. Sprechen Sie mit Ihren Freunden und Bekannten darüber, dass Sie auf der Suche nach einer Partnerin sind – sie können Ihnen vielleicht sogar helfen, jemanden kennenzulernen.

**Seien Sie aktiv.** Es gibt viele Aktivitäten, die ältere Menschen heute genießen können, von Wandern und Radfahren bis zu Yoga und Tanzen. Diese Aktivitäten sind nicht nur gut für die körperliche Gesundheit, sondern bieten auch Gelegenheiten, neue Menschen kennenzulernen.

**Seien Sie geduldig.** Die Partnersuche kann auch im

fortgeschrittenen Alter eine Weile dauern. Es kann einige Zeit dauern, bis Sie jemanden treffen, der wirklich zu Ihnen passt. Seien Sie geduldig und geben Sie nicht auf.

**Seien Sie selbstbewusst.** Wie bereits erwähnt, kann das Alter auch mit einer größeren Selbstsicherheit einhergehen. Nutzen Sie diese Eigenschaft, um auf andere Menschen zuzugehen und Ihre Persönlichkeit zu zeigen.

**Nutzen Sie Online-Dating.** Das Internet bietet eine Vielzahl von Dating-Plattformen, auf denen Sie gezielt nach Menschen suchen können, die Ihren Interessen und Vorlieben entsprechen. Es gibt sogar spezielle Plattformen für ältere Singles, die auf der Suche nach einer langfristigen Beziehung sind.

**Seien Sie offen** für verschiedene Arten von Beziehungen. Es gibt viele Arten von Beziehungen, die im Alter sehr erfüllend sein können. Es muss nicht unbedingt eine romantische Beziehung sein – Freundschaften und andere Beziehungen können genauso wertvoll sein.

**Lernen Sie aus vergangenen Beziehungen.** Wenn Sie bereits Beziehungen hatten, nutzen Sie diese Erfahrungen, um zu verstehen, was für Sie wichtig ist und was nicht. Das hilft Ihnen, gezielter nach einem Partner zu suchen, der wirklich zu Ihnen passt.

**Vertrauen Sie Ihrem Bauchgefühl.** Wenn Sie jemanden kennenlernen, vertrauen Sie auf Ihr Bauchgefühl. Wenn etwas nicht stimmt oder sich nicht gut anfühlt, ziehen Sie sich zurück. Seien Sie vorsichtig und lassen Sie sich Zeit, bevor Sie sich in eine neue Beziehung stürzen.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass das Alter kein Hindernis für die Partnersuche sein muss. Wichtig