C-Date gratis testen



Das unabhängige E-Book für c-date

FÜR MÄNNER · SCHWEIZ

C-Date in *30 Tagen*

Der Plan für Männer, geschrieben von einer Frau, die seit über zwei Jahren selbst auf C-Date ist.

Von Lena, 36, Zürich · lenaungefiltert.ch

C-Date in 30 Tagen

Der Plan für Männer, von einer Frau, die selbst auf C-Date ist

1. Auflage, Oktober 2026
© 2026 Lena ungefiltert · **www.lenaungefiltert.ch**
Alle Rechte vorbehalten. Weitergabe des unveränderten PDF erlaubt.

Die Nachrichten, Profile und Gespräche in diesem E-Book sind Beispielen nachempfunden. Namen, Orte und Details sind geändert, jede Ähnlichkeit mit realen Personen ist zufällig.

Dieses E-Book gibt persönliche Erfahrungen wieder und ersetzt keine Beratung. Für Ergebnisse auf C-Date oder anderen Plattformen wird keine Gewähr übernommen.

Links zu C-Date sind Partnerlinks. Wenn Sie sich darüber anmelden, erhält lenaungefiltert.ch eine Provision. Für Sie ändert sich am Preis nichts.

C-Date ist eine Marke ihres Betreibers. Dieses E-Book ist unabhängig und nicht von C-Date herausgegeben.

BEVOR SIE LOSLEGEN

Hallo, ich bin Lena



Ich bin seit über zwei Jahren auf C-Date. In dieser Zeit habe ich mehr Nachrichten von Männern gelesen, als ich zählen kann, und ich habe einige davon auch getroffen. Die meisten Männer, die mir schreiben, sind nett. Trotzdem beantworte ich nur einen kleinen Teil der Nachrichten, und das hat selten etwas mit dem Aussehen zu tun.

Auf meinem Blog habe ich C-Date getestet und Tipps geschrieben. Dieses E-Book macht etwas anderes: Es gibt Ihnen einen Plan für die ersten 30 Tage, mit einer kleinen Aufgabe pro Tag. Dazu zeige ich Ihnen, wie Nachrichten bei mir ankommen und was ich mit ihnen mache.

Drei ehrliche Hinweise

- Die Nachrichten und Profile in diesem E-Book sind Beispielen aus meinem Postfach nachempfunden. Namen, Orte und Details sind geändert.
- Niemand kann Ihnen ein Treffen garantieren, ich auch nicht. Der Plan erhöht Ihre Chancen, mehr nicht.
- Die Links zu C-Date sind Partnerlinks. Für Sie kostet nichts mehr.

Viel Spass, und bleiben Sie ein Gentleman. 😉

INHALT

Was Sie erwartet

1 Wer Ihnen auf C-Date begegnet 5

2 Ihr Plan auf einen Blick 7

W1 Woche 1: Ein Profil, das geöffnet wird 8

W2 Woche 2: Nachrichten, die eine Antwort bekommen 13

W3 Woche 3: Vom Chat zum Treffen 20

W4 Woche 4: Das Treffen, diskret und sicher 25

3 Wann es sich lohnt, online zu sein 29

4 Ihre Bilanz nach 30 Tagen 30

5 Checkliste zum Ausdrucken 31

So benutzen Sie das E-Book: Lesen Sie es einmal ganz. Danach nehmen Sie sich jeden Tag die Aufgabe aus dem Plan vor. Die meisten Aufgaben dauern weniger als 15 Minuten. Wer jeden Tag ein bisschen macht, kommt weiter als jemand, der an einem Sonntag fünfzig Frauen anschreibt.

Preise, Kündigung und meine ausführliche Bewertung finden Sie nicht in diesem E-Book, sondern auf meinem Blog. Die Links stehen am Ende des E-Books.

KAPITEL 1

Wer Ihnen auf C-Date begegnet

Viele Männer schreiben allen Frauen auf C-Date gleich, als wären sie alle aus demselben Grund dort. Das stimmt nicht. Wenn ich mit Freundinnen spreche, die auch auf C-Date sind, sehe ich vor allem drei Situationen. Wer erkennt, in welcher eine Frau steckt, schreibt automatisch die bessere Nachricht.

Die Neugierige

Sie ist Single, oft seit einer Trennung, und will ausprobieren, was ihr gefällt, ohne gleich eine Beziehung zu planen. Sie hat Zeit, schreibt gern hin und her und entscheidet nach Gefühl. Mit ihr dauert der Chat länger, dafür ist sie offen für ein spontanes Treffen, wenn es sich gut anfühlt.

Die Diskrete

Sie lebt in einer Beziehung oder Ehe und sucht etwas, das ihr Alltag nicht bietet. Für sie zählt vor allem eines: dass niemand etwas erfährt. Ihr Profil ist knapp, ihr Gesicht oft nicht zu sehen, und sie antwortet zu bestimmten Zeiten. Wer drängt, Fotos verlangt oder sofort die Natelnummer will, ist bei ihr raus.

Die Klare

Sie weiss genau, was sie will, und schreibt es in ihr Profil: etwas Regelmässiges, ein Treffen pro Monat, nur am Nachmittag, keine Übernachtung. Sie schätzt Männer, die genauso klar sind. Wer ihr Profil liest und darauf eingeht, hat bei ihr die besten Chancen von allen.

Was alle drei gemeinsam haben

- Sie bekommen viel mehr Nachrichten, als sie lesen können. Ihre Nachricht konkurriert also mit Dutzenden anderen.
- Sie wollen sich sicher fühlen. Respekt ist auf C-Date nicht langweilig, er ist die Voraussetzung.
- Sie merken sofort, ob jemand ihr Profil gelesen hat oder nicht.

Und was das für Sie heisst

Bevor Sie schreiben, stellen Sie sich eine einzige Frage: In welcher der drei Situationen ist diese Frau wohl? Die Antwort steht fast immer im Profil, in der Wortwahl, in den Fotos und darin, was sie weglässt. Diese Frage kommt in Woche 2 wieder, wenn es um Ihre ersten Nachrichten geht.

Kleiner Tipp: Viele Frauen sind eine Mischung. Das ist normal. Es geht nicht um Schubladen, sondern um Aufmerksamkeit.

KAPITEL 2

Ihr Plan auf einen Blick

Eine Aufgabe pro Tag, meistens unter 15 Minuten.

Woche 1 · Profil

Tag 1
Ziel klären, Profil ausfüllen

Tag 2
Fotos aussortieren

Tag 3
Hauptfoto wählen

Tag 4
Profiltext schreiben

Tag 5
Vorlieben ehrlich setzen

Tag 6
Profil mit fremden Augen lesen

Tag 7
Pause, nur Profile anschauen

Woche 2 · Nachrichten

Tag 8
5 Profile genau lesen

Tag 9
3 erste Nachrichten

Tag 10
Antworten auswerten

Tag 11
3 neue Nachrichten

Tag 12
Eigene Vorlagen schreiben

Tag 13
Sonntagabend nutzen

Tag 14
Bilanz Woche 2

Woche 3 · Vom Chat zum Treffen

Tag 15
Gute Chats weiterführen

Tag 16
Rhythmus der Frau lesen

Tag 17
Ein Treffen vorschlagen

Tag 18
Mit einem Nein umgehen

Tag 19
Funkstille? Einmal nachfassen

Tag 20
Ort und Zeit festlegen

Tag 21
Bilanz Woche 3

Woche 4 · Treffen

Tag 22
Diskretion prüfen

Tag 23
Warnsignale kennen

Tag 24
Treffen bestätigen

Tag 25
Das erste Treffen

Tag 26
Der Tag danach

Tag 27-29
Neue Gespräche starten

Tag 30
Ihre Bilanz

Noch kein Profil? Die Anmeldung ist kostenlos.

Tag 1 starten

TAG 1 BIS 7

W1

Ein Profil, das geöffnet wird

Bevor eine Frau Ihre Nachricht liest, klickt sie auf Ihr Profil. Was sie dort sieht, entscheidet, ob sie überhaupt antwortet.



WOCHE 1

Was ich in den ersten Sekunden sehe

Wenn ich eine Nachricht bekomme, öffne ich zuerst das Profil des Absenders. Ich schaue nicht lange, ehrlich gesagt. In wenigen Sekunden habe ich drei Dinge registriert, und die entscheiden, ob ich die Nachricht überhaupt fertig lese. Ein dunkles Autoselfie, ein Satz wie „humorvoll, ehrlich, mag Reisen“ oder ein Profil ohne klares Ziel, und ich bin weg.



Tag 1: Ihr Ziel in einem Satz

Schreiben Sie auf, was Sie auf C-Date suchen, so konkret wie möglich: einmalig oder regelmässig, tagsüber oder abends. Er ist die Grundlage für alles Weitere.

Noch nicht angemeldet? Hier geht es zur kostenlosen Anmeldung bei C-Date.

WOCHE 1 · TAG 2 UND 3

Ihre Fotos

Sie brauchen keine Fotos vom Profi. Sie brauchen drei bis vier Bilder, auf denen man Sie gut erkennt (oder bewusst nicht, wenn Sie diskret bleiben wollen) und die zeigen, wie Sie leben.

Behalten

- Tageslicht, draussen oder am Fenster
- Ein natürlicher Ausdruck, gern auch ernst, kein gestelltes Grinsen
- Ein Bild bei etwas, das Sie gern tun
- Ein Bild, auf dem man Ihre Figur sieht

Aussortieren

- Selfies im Auto oder im Lift
- Gruppenfotos, bei denen ich suchen muss
- Bilder mit Ehering, Kindern oder Ihrem Haus
- Nackter Oberkörper als Hauptfoto

Wenn Sie diskret bleiben müssen

Dann zeigen Sie Ihr Gesicht nicht im Hauptfoto. Ein Bild von hinten, im Profil oder mit Sonnenbrille reicht völlig. Wichtig ist nur, dass das Bild gepflegt aussieht. Achten Sie darauf, dass im Hintergrund nichts zu erkennen ist: kein Autokennzeichen, keine Hausnummer, kein Firmenlogo.

Tag 3: Bitten Sie jemanden, dem Sie vertrauen, Ihr Hauptfoto auszuwählen. Wir sind schlecht darin, uns selbst zu beurteilen.

WOCHE 1 · TAG 4

Profil-Check: vorher, nachher

So sieht ein Profil aus, das ich oft bekomme. Darunter dieselbe Person, nachdem sie zehn Minuten investiert hat.

Autoselfie, dunkel

Hans_ZH, 45

Zürich · sucht: alles

vorher

„Bin ein lockerer Typ, humorvoll und ehrlich. Mag Reisen, gutes Essen und schöne Frauen. Alles Weitere gern per Nachricht. Melde dich einfach!“

Das könnte jeder geschrieben haben. Und „melde dich“ heisst: Ich soll die Arbeit machen.

Wanderung, Tageslicht

Hans_ZH, 45

Zürich · sucht: etwas Regelmässiges

nachher

„Unter der Woche Projektleiter, am Wochenende meistens irgendwo zwischen Glarus und Graubünden unterwegs. Ich suche eine Frau für schöne Nachmittage, regelmässig, ohne Drama und mit viel Diskretion. Ich koche besser, als ich fotografiere, und ich höre zu.“

Ich weiss, wer er ist, was er sucht und worüber ich ihm schreiben kann.

WOCHE 1 · TAG 4 BIS 7

Ihr Profiltext in drei Sätzen

Sie müssen kein Schriftsteller sein. Drei Sätze genügen, wenn jeder davon eine Aufgabe hat.

> **SATZ 1 · WER SIE SIND**
> Etwas Konkretes aus Ihrem Alltag, das man sich vorstellen kann. Nicht „sportlich“, sondern „samstags auf dem Velo am Greifensee“.

> **SATZ 2 · WAS SIE SUCHEN**
> Der Satz von Tag 1. Ehrlich und klar, ohne Entschuldigung.

> **SATZ 3 · WAS SIE MITBRINGEN**
> Ein Satz, der zeigt, dass es bei Ihnen angenehm ist: aufmerksam, diskret, entspannt. Am besten mit einem kleinen Augenzwinkern.

Tag 5: Vorlieben ehrlich setzen

Bei der Anmeldung fragt C-Date nach Ihren Wünschen. Viele Männer kreuzen alles an, um mehr Vorschläge zu bekommen. Das Gegenteil passiert: Sie bekommen Vorschläge, die nicht passen, und die Frauen merken, dass Sie nicht wissen, was Sie wollen.

Tag 6 und 7: Abstand nehmen

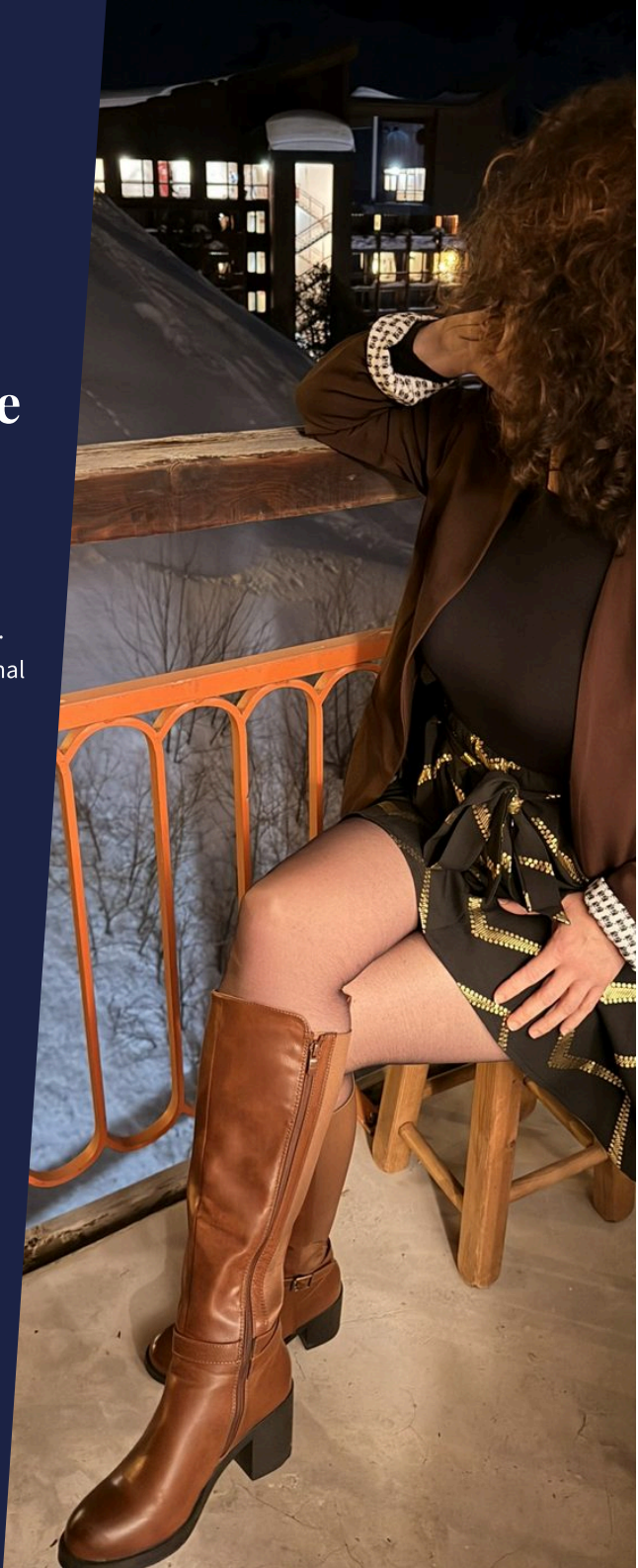
Lesen Sie Ihr Profil am sechsten Tag so, als wären Sie eine Frau, die heute schon zwanzig Profile gesehen hat. Würden Sie auf „Antworten“ klicken? Am siebten Tag schreiben Sie noch niemandem. Schauen Sie sich nur Profile von Frauen an und notieren Sie, was Ihnen auffällt. Diese Notizen brauchen Sie morgen.

TAG 8 BIS 14

W2

Nachrichten, die eine Antwort bekommen

Hier zeige ich Ihnen, was bei mir ankommt und was ich damit mache. Ganz ehrlich, auch wenn es manchmal wehtut.



WOCHE 2 · AUS MEINEM POSTFACH

Was ich lösche

T Thomas, 44 · Winterthur — GELÖSCHT

Hey

Ein Wort. Ich weiss nicht, ob er mein Profil überhaupt gesehen hat.

R Reto, 39 · Aarau — GELÖSCHT

Hey du, gefällt mir, was ich sehe 😊 Lust zu schreiben?

Was gefällt ihm denn? Diese Nachricht bekommen gerade alle Frauen auf der Seite.

S Stefan, 46 · Baden — GELÖSCHT

Du hast ein wunderschönes Lächeln 😍

Auf keinem meiner Fotos sieht man mein Gesicht. Er hat kopiert und eingefügt.

P Patrick, 38 · Bern — BLOCKIERT

Ich will nicht lange rumreden. Ich sag dir direkt, was ich mit dir machen würde: …

Auch auf C-Date gilt: Erst reden, dann alles andere. Der Rest war nicht druckbar.

WOCHE 2 · AUS MEINEM POSTFACH

Was ich beantworte

D Daniel, 42 · Zürich — ICH ANTWORTE

Du schreibst, dass du kletterst. Halle oder draussen? Ich bin eher der Typ, der in Altstetten an der Wand hängt und leise flucht 😅

Er hat gelesen, er stellt eine einfache Frage, und er lacht über sich selbst.

S Simon, 40 · Luzern — ICH ANTWORTE

Deine Stiefel auf dem Balkonfoto: Skiferien oder einfach guter Geschmack? Ich frage für einen Freund 😉

Ein Kompliment, das nichts mit meinem Körper zu tun hat.

A Andreas, 51 · Zug — ICH ANTWORTE

Ich bin gebunden, diskret und suche etwas Regelmässiges ohne Drama. Wenn das für dich auch passt: Was ist dir bei einem ersten Treffen wichtig?

Klar, ehrlich, respektvoll. Und die Frage lässt mir die Führung.

M Marc, 47 · St. Gallen — VIELLEICHT SPÄTER

Hallo! Kurz zu mir: seit drei Jahren geschieden, zwei Kinder, Aussendienst, und meine Ex … (zwölf Zeilen lang)

Sympathisch, aber zu viel auf einmal. Meistens vergesse ich sie.

WOCHE 2 · TAG 8 UND 9

Die Formel hinter den guten Nachrichten

Wenn Sie die Nachrichten, die ich beantworte, nebeneinanderlegen, haben sie fast immer dieselben drei Zutaten.

1. **Ein Detail aus meinem Profil.** Ein Hobby, ein Foto, ein Satz. Es beweist, dass Sie gelesen haben, und hebt Sie sofort von 90 Prozent der Nachrichten ab.
2. **Etwas von Ihnen.** Ein kleiner, persönlicher Satz, gern mit Selbstironie. Keine Lebensgeschichte.
3. **Eine leichte Frage.** Eine, die ich in einem Satz beantworten kann. Keine Prüfung, kein Verhör.

Länge

Zwei bis vier Sätze. Wenn Ihre Nachricht auf dem Natel scrollen muss, ist sie zu lang. Wenn sie aus einem Wort besteht, ist sie zu kurz.

Tag 8: Fünf Profile, kein Schreiben

Wählen Sie fünf Frauen aus und lesen Sie ihre Profile wirklich. Notieren Sie für jede ein Detail und die Situation aus Kapitel 1, in der sie wohl steckt.

Tag 9: Drei Nachrichten

Schreiben Sie nur drei Frauen, mit der Formel. Drei gute Nachrichten bringen mehr als dreissig kopierte.

Eine Nachricht, auseinandergenommen

So sieht die Formel aus, wenn man sie in einer echten Nachricht markiert. Die Frau hat in ihrem Profil geschrieben, dass sie gern auf Märkten stöbert.

Du schreibst, dass du samstags gern über den Flohmarkt am Bürkliplatz schlenderst. Ich habe dort letztes Jahr eine Lampe gekauft, die zu Hause niemand schön findet ausser mir. Was war dein bester Fund?

1 · Ihr Detail
Beweist, dass Sie ihr Profil gelesen haben.

2 · Etwas von Ihnen
Klein, persönlich, mit einem Augenzwinkern.

3 · Eine leichte Frage
In einem Satz zu beantworten, und sie redet gern darüber.

Warum diese Nachricht funktioniert

Sie ist kurz genug für einen Blick auf dem Natel. Sie spricht über ein Thema, das die Frau selbst gewählt hat. Und sie lädt zu einer Antwort ein, die Spass macht, statt eine Prüfung zu sein. Mehr braucht eine erste Nachricht nicht.

Ihre Übung: Nehmen Sie Ihre letzte Nachricht und markieren Sie die drei Teile mit Farbstiften. Fehlt eine Farbe, wissen Sie, was Sie beim nächsten Mal ergänzen.

WOCHE 2 · TAG 12

Erste Sätze für Ihre Vorlagen

Zum Anpassen, nicht zum Kopieren. Ersetzen Sie immer das Detail in Klammern.

SIE NENNT EIN HOBBY

„Du schreibst, dass du (gern tanzt). Eher Salsa am Freitagabend oder allein in der Küche, wenn niemand zuschaut?“

SIE HAT EIN FERIENFOTO

„Das Foto am Meer sieht nach (Süditalien) aus. Liege ich richtig, oder muss ich mein Geografie-Wissen auffrischen?“

IHR PROFIL IST SEHR KURZ

„Dein Profil verrät nicht viel, das gefällt mir. Darf ich raten, was du an einem freien Nachmittag am liebsten machst?“

SIE WÜNSCHT DISKRETION

„Diskretion ist bei mir selbstverständlich. Ich schreibe dir hier, so oft und so selten, wie es für dich passt.“

SIE SCHREIBT MIT HUMOR

„Ich habe bei deinem Satz über (Männer mit Fischfotos) laut gelacht. Ich gestehe: Ich habe meins gestern gelöscht.“

SIE SUCHT ETWAS REGELMÄSSIGES

„Du suchst etwas Regelmässiges, ich auch. Was müsste bei einem ersten Treffen passieren, damit du ein zweites willst?“

SIE WOHNT IN IHRER NÄHE

„Wir sind fast Nachbarn, (Kreis 4 und Wiedikon). Du kennst also sicher die gleichen Bars, die man besser meidet.“

WOCHE 2 · TAG 10 BIS 14

Auswerten statt mehr schreiben

Am zehnten Tag schauen Sie nach, wer geantwortet hat. Notieren Sie, welche Nachricht funktioniert hat und welche nicht. Nach zwei Runden sehen Sie ein Muster, und das ist mehr wert als jede Vorlage.

Wenn niemand antwortet

- Prüfen Sie zuerst Ihr Hauptfoto. Es ist der häufigste Grund.
- Lesen Sie Ihre Nachrichten laut. Klingen sie wie Sie oder wie ein Werbebrief?
- Schreiben Sie Frauen, deren Profil zu Ihrem Ziel passt, nicht nur den schönsten Fotos.

Tag 13: Der Sonntagabend

In meinem Postfach ist der Sonntagabend der aktivste Abend der Woche. Viele Frauen haben dann Zeit und Lust zu schreiben. Schicken Sie Ihre besten Nachrichten an diesem Abend, zwischen 20 und 23 Uhr. Mehr dazu in Kapitel 3.

Tag 14: Bilanz

Zählen Sie Ihre Gespräche, die länger als drei Nachrichten dauern. Ein bis drei sind ein gutes Ergebnis nach zwei Wochen. Null heisst nicht, dass Sie scheitern, sondern dass Sie Profil oder Nachrichten noch einmal anpassen.

TAG 15 BIS 21

W3

Vom Chat zum Treffen

Viele gute Gespräche sterben, weil der Mann zu früh drängt oder zu lange wartet. Hier geht es um den richtigen Moment.



WOCHE 3 · TAG 15 UND 16

Ein Chat, der gut läuft

So sieht ein Gespräch aus, das bei mir zu einem Treffen geführt hat. Achten Sie darauf, wer welche Schritte macht.

D Daniel

Halle oder draussen? Ich hänge eher in Altstetten an der Wand und fluche 😅

L Lena

Beides, aber im Winter Halle. Fluchen gehört dazu, sonst macht man es falsch.

D Daniel · zwei Tage später

Ich schreibe dir gern weiter, aber ich glaube, wir hätten bei einem Glas mehr Spass. Was meinst du, nächste Woche, irgendwo neutral?

Dazwischen lagen ein paar Tage und gute Nachrichten. Der Vorschlag kommt locker und ohne Druck.

Tag 16: Ihren Rhythmus lesen

Antwortet sie immer abends? Am Wochenende nie? Passen Sie sich an. Wer um 23 Uhr schreibt und um 7 Uhr eine Antwort erwartet, wirkt ungeduldig, besonders bei einer diskreten Frau.

WOCHE 3 · ÜBERBLICK

Der Weg bis zum Treffen

Jedes Gespräch ist anders, aber die Etappen sind fast immer dieselben. Diese Zeitleiste zeigt, wann Sie welchen Schritt machen.

1

START

Erste Nachricht mit der Formel: ihr Detail, etwas von Ihnen, eine leichte Frage.

2

DIE ERSTEN TAGE

Hin und her. Sie passen sich ihrem Rhythmus an und bleiben bei Themen, die ihr Spass machen.

3

NACH EINIGEN TAGEN

Das Treffen vorschlagen, kurz, öffentlich, ohne Druck.

4

BEI NEIN ODER STILLE

Gelassen bleiben und höchstens einmal nachfassen, nach drei bis vier Tagen.

5

AM VORTAG

Kurz bestätigen. Sie kann absagen, ohne sich zu rechtfertigen.

6

DAS TREFFEN

Eine Stunde, ein Getränk. Sie bestimmt das Tempo.

7

DER TAG DANACH

Danke sagen und ehrlich sagen, ob Sie sie wiedersehen möchten.

WOCHE 3 · TAG 17

Das Treffen vorschlagen

Der richtige Moment kommt nach einigen Tagen und mehreren guten Nachrichten auf beiden Seiten, wenn das Gespräch leicht läuft. Nach drei Nachrichten ist es fast immer zu früh. Drei Signale zeigen Ihnen, dass es so weit ist:

- Sie stellt Ihnen von sich aus Fragen.
- Sie antwortet regelmässig, auch wenn es manchmal dauert.
- Sie macht Andeutungen, ein Smiley, ein Augenzwinkern, ein „mal schauen".

So formulieren Sie es

> **LOCKER**
> „Ich glaube, wir verstehen uns bei einem Glas noch besser als hier. Hättest du nächste Woche Lust?"

> **KONKRET**
> „Wie wäre es mit Donnerstag, nach der Arbeit, in einer ruhigen Bar beim Bahnhof? Wenn es nicht passt, finden wir einen anderen Tag."

> **DISKRET**
> „Ich richte mich ganz nach dir, was Ort und Zeit angeht. Sag mir einfach, was für dich einfach und sicher ist."

Wichtig: Schlagen Sie zuerst etwas Kurzes und Öffentliches vor, ein Getränk, einen Kaffee. Keine Hotelzimmer beim ersten Treffen. Die meisten Frauen wollen erst sehen, ob die Chemie stimmt, und das ist auch in Ihrem Interesse.

WOCHE 3 · TAG 18 BIS 21

Nein, Funkstille, und wie es weitergeht

Wenn sie Nein sagt

Ein „Noch nicht“ ist kein Nein. Antworten Sie gelassen: „Kein Problem, ich schreibe dir gern weiter.“ Wer an dieser Stelle beleidigt ist, verliert sie sicher. Wer ruhig bleibt, bekommt oft zwei Wochen später selbst ein Angebot.

Wenn sie nicht mehr antwortet

Fassen Sie einmal nach, nach drei bis vier Tagen, mit etwas Leichtem und ohne Vorwurf. Zum Beispiel: „Ich hoffe, deine Woche war nicht zu wild. Falls du wieder Lust auf eine Unterhaltung hast, ich bin da.“ Danach lassen Sie es. Auf C-Date verschwinden Frauen manchmal aus Gründen, die nichts mit Ihnen zu tun haben.

Tag 20: Ort und Zeit

- Eine Bar oder ein Café, das Sie kennen, ruhig genug zum Reden.
- In der Nähe eines Bahnhofs, damit sie leicht kommt und leicht geht.
- Eine feste Zeit und eine kurze Dauer, zum Beispiel eine Stunde. Verlängern kann man immer.

Tag 21: Bilanz

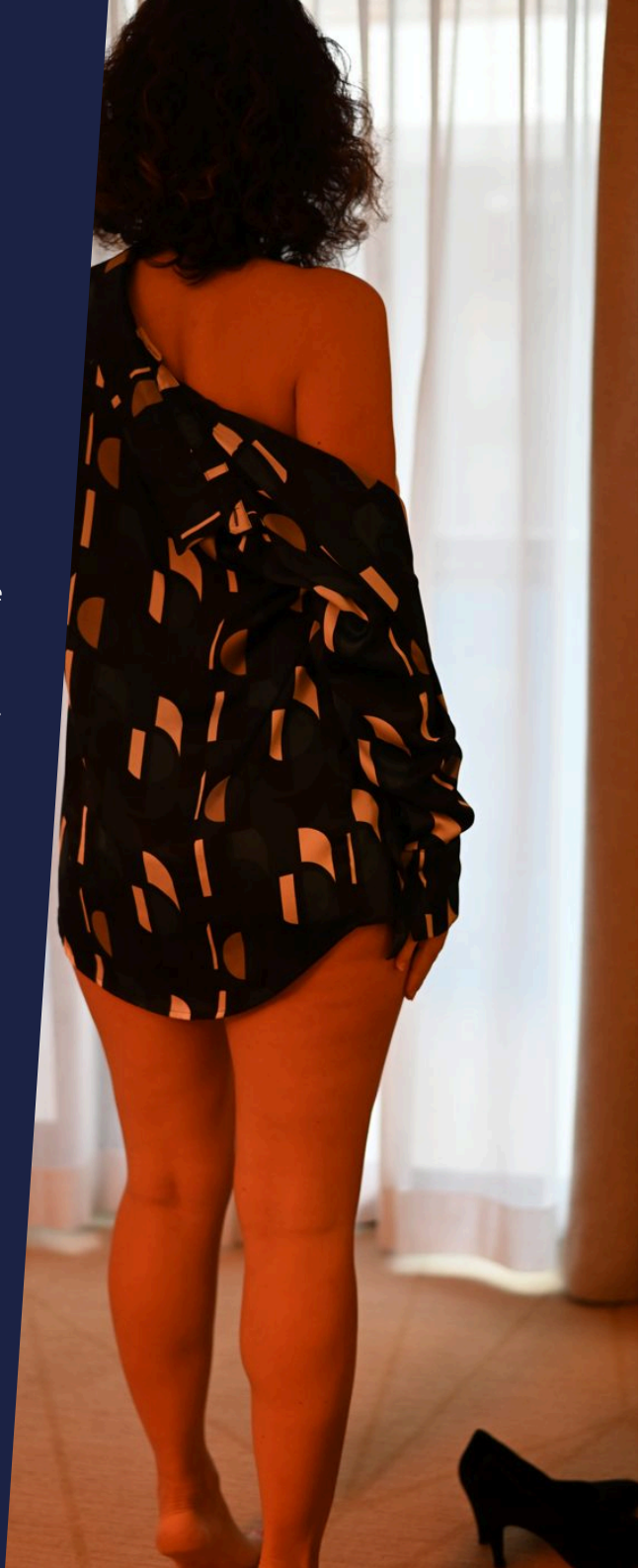
Haben Sie mindestens einen Vorschlag gemacht? Dann haben Sie diese Woche bestanden, egal wie die Antwort lautet.

TAG 22 BIS 30

W4

Das Treffen, diskret und sicher

Diskretion und Sicherheit sind keine Nebensache. Für viele Frauen auf C-Date sind sie der Grund, ob es überhaupt zu einem Treffen kommt.



WOCHE 4 · TAG 22

Ihre Diskretion in fünf Punkten

Wenn Sie diskret bleiben wollen, und das wollen auch Singles öfter, als man denkt, prüfen Sie heute diese Punkte. Sie dauern zusammen eine Viertelstunde.

- [ ] **Eine eigene E-Mail-Adresse** nur für C-Date, die sonst nirgends auftaucht.
- [ ] **Benachrichtigungen aus**, damit auf dem Sperrbildschirm Ihres Natels nichts erscheint.
- [ ] **Fotos ohne Hinweise**: kein Ring, keine Wohnung, kein Auto, kein Arbeitsort im Hintergrund.
- [ ] **Im Chat der Plattform bleiben**, bis Sie die Frau getroffen haben. Ihre Natelnummer geben Sie erst danach weiter.
- [ ] **Kein Name, keine Firma** im Profiltext oder in den ersten Nachrichten.

Mehr zur Diskretion bei Seitensprung-Portalen, auch zur Kreditkartenabrechnung, finden Sie in meinem Vergleich auf lenaungefiltert.ch.

Vier Warnsignale

Auch auf seriösen Plattformen gibt es Menschen mit schlechten Absichten. Diese Muster sollten Sie sofort erkennen.

! **Sie will sofort auf WhatsApp oder Telegram.** Oft nach zwei Nachrichten, mit einer Ausrede wie „ich bin hier selten online“. Ausserhalb der Plattform gibt es keinen Schutz mehr.

! **Es geht um Geld.** Ein Zugticket, eine Verifizierung, ein Notfall in der Familie. Egal wie rührend die Geschichte ist: Sie überweisen niemandem Geld, den Sie nicht kennen.

! **Sie will schnell einen Videoanruf mit intimen Bildern.** Danach kommt manchmal eine Erpressung mit den Aufnahmen. Machen Sie keine intimen Videos mit Menschen, die Sie nicht getroffen haben.

! **Die Fotos sind zu perfekt.** Model-Bilder, Studiolicht, keine Alltagsbilder. Eine umgekehrte Bildersuche im Internet zeigt oft, woher sie stammen.



C-Date warnt selbst vor genau diesen Mustern (Verhaltenskodex, Screenshot Oktober 2026). Mehr in meinem Artikel **„Ist C-Date seriös?“**.

WOCHE 4 · TAG 24 BIS 29

Das erste Treffen und danach

Tag 24: Bestätigen

Schreiben Sie am Vortag eine kurze Nachricht: „Ich freue mich auf morgen, bleibt es bei 18 Uhr?“ Das gibt ihr die Möglichkeit, abzusagen, ohne sich zu rechtfertigen. Genau das macht sie entspannter.

Tag 25: Beim Treffen

- Seien Sie pünktlich, und wenn es nicht klappt, schreiben Sie es früh.
- Sie entscheidet, wie schnell es geht. Fragen Sie lieber einmal zu viel als einmal zu wenig.
- Bezahlen Sie das erste Getränk, ohne grosse Geste. Wenn sie selbst bezahlen will, lassen Sie sie.
- Natel in die Tasche. Sie merkt sofort, ob Sie wirklich da sind.

Tag 26: Der Tag danach

Eine kurze Nachricht am nächsten Tag reicht: „Danke für den schönen Abend.“ Wenn Sie sie wiedersehen wollen, sagen Sie es. Wenn nicht, sagen Sie es freundlich. Ghosting nach einem Treffen bleibt hängen, auch auf C-Date.

Tag 27 bis 29: Weitermachen

Ein Treffen ist kein Grund, alle anderen Gespräche einschlafen zu lassen, solange nichts anderes vereinbart ist. Schreiben Sie in diesen Tagen zwei oder drei neue Frauen an, mit allem, was Sie gelernt haben.

KAPITEL 3

Wann es sich lohnt, online zu sein

So erlebe ich die Woche in meinem Postfach. Es ist keine Statistik, aber das Muster ist seit zwei Jahren erstaunlich stabil, und meine Freundinnen bestätigen es.



Mein Rat: Schicken Sie neue Nachrichten am Sonntagabend und führen Sie laufende Gespräche unter der Woche weiter. Am Freitag und Samstag landen Sie unten im Postfach, und mittags lesen viele Frauen nur kurz, ohne zu antworten.

KAPITEL 4 · TAG 30

Ihre Bilanz nach 30 Tagen

Nehmen Sie sich am letzten Tag zehn Minuten und beantworten Sie diese Fragen ehrlich. Sie zeigen Ihnen, wo Sie stehen und was Sie im nächsten Monat ändern.

- [ ] Mein Hauptfoto ist hell, aktuell und von jemand anderem ausgewählt.
- [ ] Mein Profiltext sagt, wer ich bin, was ich suche und was ich mitbringe.
- [ ] Ich habe mindestens 15 persönliche erste Nachrichten geschrieben.
- [ ] Mindestens drei Gespräche liefen über mehrere Tage.
- [ ] Ich habe mindestens ein Treffen vorgeschlagen.
- [ ] Ich bin auf ein Nein ruhig geblieben.
- [ ] Meine Diskretion ist geprüft.

So lesen Sie das Ergebnis

Fünf Häkchen oder mehr: Sie sind auf einem sehr guten Weg, und ein Treffen ist nur eine Frage der Zeit. Weniger als fünf: Gehen Sie zurück zu der Woche, in der die meisten Häkchen fehlen, und machen Sie sie noch einmal. Das ist kein Rückschritt, das ist Training.

KAPITEL 5 · ZUM AUSDRUCKEN

Die Checkliste

Profil

- [ ] Ziel in einem Satz notiert
- [ ] 3 bis 4 Fotos bei Tageslicht, nichts Erkennbares im Hintergrund
- [ ] Profiltext: wer ich bin, was ich suche, was ich mitbringe
- [ ] Vorlieben ehrlich gesetzt

Nachrichten

- [ ] Detail aus ihrem Profil, etwas von mir, eine leichte Frage
- [ ] Zwei bis vier Sätze, keine Kopien
- [ ] Neue Nachrichten am Sonntagabend

Treffen

- [ ] Erst nach einigen Tagen guter Gespräche vorschlagen
- [ ] Kurz, öffentlich, beim Bahnhof
- [ ] Am Vortag bestätigen, am Tag danach danken

Sicherheit

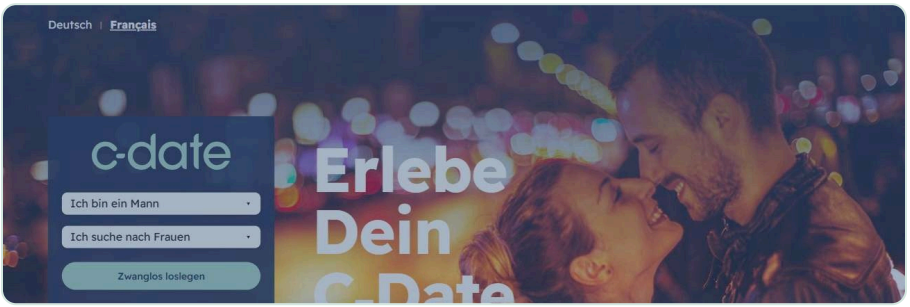
- [ ] Kein Geld, keine intimen Videos, kein schneller Wechsel zu WhatsApp

ZUM SCHLUSS

Und jetzt?

Wenn Sie bis hierher gelesen haben, sind Sie schon weiter als die meisten Männer, die mir schreiben. Der Rest ist Übung, ein bisschen Geduld und die Bereitschaft, eine Frau als Menschen zu sehen und nicht als Profilbild.

Noch nicht auf C-Date? Die Anmeldung ist kostenlos, und morgen beginnt Ihr Tag 1.



Die Startseite von C-Date: zwei Felder, ein Klick, und Sie sind bei Tag 1.

Kostenlos bei C-Date anmelden

Mehr auf meinem Blog

- Mein ausführlicher C-Date Test
- Meine C-Date Tipps
- Was C-Date kostet
- C-Date kündigen
- Ist C-Date seriös?

Ich drücke Ihnen die Daumen. Und wer weiss, vielleicht landet Ihre Nachricht ja eines Tages in meinem Postfach. 😉
Lena

LENA UNGEFILTERT · E-BOOK

Warum antwortet sie nicht?

Weil Ihre Nachricht neben dreissig anderen liegt, die fast gleich klingen. Dieses E-Book zeigt Ihnen, wie Sie sich davon abheben, mit einem Plan für 30 Tage und einer kleinen Aufgabe pro Tag.

> *„Ich beantworte nur einen kleinen Teil meiner Nachrichten. Und das hat selten etwas mit dem Aussehen zu tun.“*

- Ein Profil, das Frauen öffnen
- Beispiele aus meinem Postfach, mit meinem Urteil
- Der richtige Moment für das erste Treffen
- Diskretion und die vier wichtigsten Warnsignale



Lena, 36, Zürich
testet seit Jahren Dating-Plattformen in der Schweiz und ist seit über zwei Jahren selbst auf C-Date. Sie schreibt auf lenaungefiltert.ch.