

10 signalen dat jij jezelf verliest tijdens het daten

En hoe je het anders aanpakt



10 signalen dat jij jezelf verliest tijdens het daten



Je past je mening aan

Je zegt eerder wat je denkt dat de ander wilt horen, dan wat je écht denkt en voelt.



Je analyseert elk bericht.

Je leest gesprekken steeds opnieuw, schakelt je vrienden in om ze mee te ontcijferen en ziet verborgen boodschappen in elk klein bericht.



Je voelt veel stress voor een date.

Daten voelt eerder aan als een test of gevreesd sollicitatiegesprek dan als iets leuks.



Je vertelt je vrienden niet de hele waarheid

Je verzwijgt die gekke opmerking, het vreemde gedrag of het ongemakkelijke gevoel dat een persoon je geeft, omdat je bang bent dat je vrienden hem/haar dan zullen afschrijven.



Je probeert vooral 'chill' te zijn

Je doet alsof alles oké is: late of ongeïnteresseerde berichtjes, dates last-minute afzeggen of verplaatsen, gebrek aan initiatief, ... Je vindt het zagezegd allemaal niet erg en wil vooral niet moeilijk overkomen.



Je bent heel onrustig in het contact

Je wacht ongeduldig op een bericht of teken van leven en bent in momenten dat er geen contact is heel bang en ongerust.



Je negeert kleine rode vlaggen

Je intuïtie merkt bepaalde vreemde zaken op, maar je maakt excuses voor de persoon en praat het goed.



Je wilt vooral leuk gevonden worden

Je bent meer bezig met 'vindt hij/zij me leuk' dan met 'vind ik hem/haar wel leuk?'.



Je houdt gaatjes vrij in je agenda, ook zonder concrete plannen

Je zet je leven gedeeltelijk *on hold* voor het geval hij/zij tijd wilt maken voor jou. Je wilt constant beschikbaar zijn voor hem/haar.



Afwijzing haalt je helemaal onderuit

Een persoon die je afwijst na één of enkele dates, voelt alsof de wereld onder je voeten verdwijnt. Je begint te twijfelen aan jezelf en je verliest je geloof in de liefde.



En hoe het ook anders kan...

Herken je jezelf in meerdere van bovenstaande signalen?

Dan bestaat het risico dat jij jezelf verliest in het daten. En dat is heel menselijk. Daten anno 2026 is ingewikkeld en de zoektocht naar liefde voelt soms als een echte uitputtingslag.

Maar... dat hoeft niet zo te zijn. Daten kan heel interessant, waardevol en zelfs leuk (ja écht!) zijn.

Een paar gouden regels om op een rustige, gezonde manier te daten zonder jezelf te verliezen:

- **Bewaak je tempo en omarm de rust:** je hoeft niet meteen af te spreken en elkaar in één week tijd helemaal te leren kennen. Haal adem, doe het rustig aan, echte connecties hebben tijd nodig om te groeien.
- **Voel je grenzen aan en durf ze te communiceren:** jij bent de bewaker van je grenzen. Wat goed voelt (en wat niet), mag je uitspreken.
- **Stop met overanalyseren:** niet elke stilte, niet elk klein bericht, niet elk mini signaal hoeft geïnterpreteerd te worden. Wanneer je een emotioneel beschikbare en betrokken persoon ontmoet, zal communicatie duidelijk en rustig voelen.
- **Communiceer eerlijk:** durf te zeggen wat je denkt, voelt en nodig hebt. Eerlijkheid is de basis voor echte verbinding.
- **Wees mild voor jezelf tijdens het daten:** niet elke date zal een succes zijn en niet elke connectie blijft duren. Dat betekent niet dat er iets mis is met jou. Daten is een proces van ontdekken, van anderen maar ook van jezelf.

Binnenkort: How to date, daten zonder jezelf te verliezen

Vond je deze minigids interessant? Ben je op zoek naar concrete tips en een uitgebreide leidraad over daten? Hou dan zeker je mailbox in de gaten, want binnenkort lanceer ik 'How to date, daten zonder jezelf te verliezen', een laagdrempelige interactieve online gids over hoe jij op een rustige, leuke en duurzame manier kan daten.

