

---



# Dating-Tagebuch

---



Ein 30-Tage-Journal mit Anleitung



Hybrid

Erstellt mit LoomJournals

---

# So verwendest du dieses Journal

---

Willkommen bei deinem Journal! Hier sind einige Tipps, um das Beste daraus zu machen:

- 1 Nimm dir jeden Tag ein paar Minuten zum Schreiben
- 2 Sei ehrlich und schreibe frei, ohne zu urteilen
- 3 Versuche, jeden Tag zur gleichen Zeit zu schreiben, um eine Gewohnheit aufzubauen
- 4 Lies deine Einträge wöchentlich durch, um Muster zu erkennen

- 
- Fill in the tracker right after each date while details are fresh
  - Rate chemistry, excitement, and comfort honestly — no one else will see this
  - Write about the date: where you went, what you did, what stood out
  - Note red and green flags — both matter equally
  - Review past entries weekly to notice recurring themes



Scanne für eine ausführliche Anleitung zu diesem Journal

**Datum:** \_\_\_\_\_

Date Nr.: \_\_\_\_\_

Chemie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Begeisterungslevel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortlevel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Date-Zusammenfassung** (wo wart ihr? was habt ihr gemacht? beschreibe das date von anfang bis ende)

---

---

---

**Erster Eindruck** (was ist dir an dieser person aufgefallen? aussehen, ausstrahlung, eigenarten)

---

---

---

**Gesprächs-Highlights** (themen, die gezündet haben, momente des lachens und echter verbundenheit)

---

---

---

**Warn- / Positivzeichen** (positive und besorgniserregende signale aus dieser begegnung)

---

---

---

**Kompatibilitätsnotizen** (werte, interessen, kommunikationsstil — was ist dir aufgefallen?)

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Date Nr.: \_\_\_\_\_

Chemie:

(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Begeisterungslevel:

(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Komfortlevel:

(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Date-Zusammenfassung** (wo wart ihr? was habt ihr gemacht? beschreibe das date von anfang bis ende)

---

---

---

**Erster Eindruck** (was ist dir an dieser person aufgefallen? aussehen, ausstrahlung, eigenarten)

---

---

---

**Gesprächs-Highlights** (themen, die gezündet haben, momente des lachens und echter verbundenheit)

---

---

---

**Warn- / Positivzeichen** (positive und besorgniserregende signale aus dieser begegnung)

---

---

---

**Kompatibilitätsnotizen** (werte, interessen, kommunikationsstil — was ist dir aufgefallen?)

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Date Nr.: \_\_\_\_\_

Chemie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Begeisterungslevel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortlevel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Date-Zusammenfassung** (wo wart ihr? was habt ihr gemacht? beschreibe das date von anfang bis ende)

---

---

---

**Erster Eindruck** (was ist dir an dieser person aufgefallen? aussehen, ausstrahlung, eigenarten)

---

---

---

**Gesprächs-Highlights** (themen, die gezündet haben, momente des lachens und echter verbundenheit)

---

---

---

**Warn- / Positivzeichen** (positive und besorgniserregende signale aus dieser begegnung)

---

---

---

**Kompatibilitätsnotizen** (werte, interessen, kommunikationsstil — was ist dir aufgefallen?)

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Date Nr.: \_\_\_\_\_

Chemie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Begeisterungslevel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortlevel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Date-Zusammenfassung** (wo wart ihr? was habt ihr gemacht? beschreibe das date von anfang bis ende)

---

---

---

**Erster Eindruck** (was ist dir an dieser person aufgefallen? aussehen, ausstrahlung, eigenarten)

---

---

---

**Gesprächs-Highlights** (themen, die gezündet haben, momente des lachens und echter verbundenheit)

---

---

---

**Warn- / Positivzeichen** (positive und besorgniserregende signale aus dieser begegnung)

---

---

---

**Kompatibilitätsnotizen** (werte, interessen, kommunikationsstil — was ist dir aufgefallen?)

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Date Nr.: \_\_\_\_\_

Chemie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Begeisterungslevel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortlevel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Date-Zusammenfassung** (wo wart ihr? was habt ihr gemacht? beschreibe das date von anfang bis ende)

---

---

---

**Erster Eindruck** (was ist dir an dieser person aufgefallen? aussehen, ausstrahlung, eigenarten)

---

---

---

**Gesprächs-Highlights** (themen, die gezündet haben, momente des lachens und echter verbundenheit)

---

---

---

**Warn- / Positivzeichen** (positive und besorgniserregende signale aus dieser begegnung)

---

---

---

**Kompatibilitätsnotizen** (werte, interessen, kommunikationsstil — was ist dir aufgefallen?)

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Date Nr.: \_\_\_\_\_

Chemie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Begeisterungslevel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortlevel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Date-Zusammenfassung** *(wo wart ihr? was habt ihr gemacht? beschreibe das date von anfang bis ende)*

---

---

---

**Erster Eindruck** *(was ist dir an dieser person aufgefallen? aussehen, ausstrahlung, eigenarten)*

---

---

---

**Gesprächs-Highlights** *(themen, die gezündet haben, momente des lachens und echter verbundenheit)*

---

---

---

**Warn- / Positivzeichen** *(positive und besorgniserregende signale aus dieser begegnung)*

---

---

---

**Kompatibilitätsnotizen** *(werte, interessen, kommunikationsstil — was ist dir aufgefallen?)*

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Date Nr.: \_\_\_\_\_

Chemie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Begeisterungslevel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortlevel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Date-Zusammenfassung** (wo wart ihr? was habt ihr gemacht? beschreibe das date von anfang bis ende)

---

---

---

**Erster Eindruck** (was ist dir an dieser person aufgefallen? aussehen, ausstrahlung, eigenarten)

---

---

---

**Gesprächs-Highlights** (themen, die gezündet haben, momente des lachens und echter verbundenheit)

---

---

---

**Warn- / Positivzeichen** (positive und besorgniserregende signale aus dieser begegnung)

---

---

---

**Kompatibilitätsnotizen** (werte, interessen, kommunikationsstil — was ist dir aufgefallen?)

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Date Nr.: \_\_\_\_\_

Chemie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Begeisterungslevel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortlevel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Date-Zusammenfassung** (wo wart ihr? was habt ihr gemacht? beschreibe das date von anfang bis ende)

---

---

---

**Erster Eindruck** (was ist dir an dieser person aufgefallen? aussehen, ausstrahlung, eigenarten)

---

---

---

**Gesprächs-Highlights** (themen, die gezündet haben, momente des lachens und echter verbundenheit)

---

---

---

**Warn- / Positivzeichen** (positive und besorgniserregende signale aus dieser begegnung)

---

---

---

**Kompatibilitätsnotizen** (werte, interessen, kommunikationsstil — was ist dir aufgefallen?)

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Date Nr.: \_\_\_\_\_

Chemie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Begeisterungslevel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortlevel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Date-Zusammenfassung** *(wo wart ihr? was habt ihr gemacht? beschreibe das date von anfang bis ende)*

---

---

---

**Erster Eindruck** *(was ist dir an dieser person aufgefallen? aussehen, ausstrahlung, eigenarten)*

---

---

---

**Gesprächs-Highlights** *(themen, die gezündet haben, momente des lachens und echter verbundenheit)*

---

---

---

**Warn- / Positivzeichen** *(positive und besorgniserregende signale aus dieser begegnung)*

---

---

---

**Kompatibilitätsnotizen** *(werte, interessen, kommunikationsstil — was ist dir aufgefallen?)*

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Date Nr.: \_\_\_\_\_

Chemie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Begeisterungslevel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortlevel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Date-Zusammenfassung** *(wo wart ihr? was habt ihr gemacht? beschreibe das date von anfang bis ende)*

---

---

---

**Erster Eindruck** *(was ist dir an dieser person aufgefallen? aussehen, ausstrahlung, eigenarten)*

---

---

---

**Gesprächs-Highlights** *(themen, die gezündet haben, momente des lachens und echter verbundenheit)*

---

---

---

**Warn- / Positivzeichen** *(positive und besorgniserregende signale aus dieser begegnung)*

---

---

---

**Kompatibilitätsnotizen** *(werte, interessen, kommunikationsstil — was ist dir aufgefallen?)*

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Date Nr.: \_\_\_\_\_

Chemie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Begeisterungslevel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortlevel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Date-Zusammenfassung** *(wo wart ihr? was habt ihr gemacht? beschreibe das date von anfang bis ende)*

---

---

---

**Erster Eindruck** *(was ist dir an dieser person aufgefallen? aussehen, ausstrahlung, eigenarten)*

---

---

---

**Gesprächs-Highlights** *(themen, die gezündet haben, momente des lachens und echter verbundenheit)*

---

---

---

**Warn- / Positivzeichen** *(positive und besorgniserregende signale aus dieser begegnung)*

---

---

---

**Kompatibilitätsnotizen** *(werte, interessen, kommunikationsstil — was ist dir aufgefallen?)*

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Date Nr.: \_\_\_\_\_

Chemie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Begeisterungslevel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortlevel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Date-Zusammenfassung** *(wo wart ihr? was habt ihr gemacht? beschreibe das date von anfang bis ende)*

---

---

---

**Erster Eindruck** *(was ist dir an dieser person aufgefallen? aussehen, ausstrahlung, eigenarten)*

---

---

---

**Gesprächs-Highlights** *(themen, die gezündet haben, momente des lachens und echter verbundenheit)*

---

---

---

**Warn- / Positivzeichen** *(positive und besorgniserregende signale aus dieser begegnung)*

---

---

---

**Kompatibilitätsnotizen** *(werte, interessen, kommunikationsstil — was ist dir aufgefallen?)*

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Date Nr.: \_\_\_\_\_

Chemie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Begeisterungslevel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortlevel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Date-Zusammenfassung** (wo wart ihr? was habt ihr gemacht? beschreibe das date von anfang bis ende)

---

---

---

**Erster Eindruck** (was ist dir an dieser person aufgefallen? aussehen, ausstrahlung, eigenarten)

---

---

---

**Gesprächs-Highlights** (themen, die gezündet haben, momente des lachens und echter verbundenheit)

---

---

---

**Warn- / Positivzeichen** (positive und besorgniserregende signale aus dieser begegnung)

---

---

---

**Kompatibilitätsnotizen** (werte, interessen, kommunikationsstil — was ist dir aufgefallen?)

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Date Nr.: \_\_\_\_\_

Chemie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Begeisterungslevel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortlevel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Date-Zusammenfassung** *(wo wart ihr? was habt ihr gemacht? beschreibe das date von anfang bis ende)*

---

---

---

**Erster Eindruck** *(was ist dir an dieser person aufgefallen? aussehen, ausstrahlung, eigenarten)*

---

---

---

**Gesprächs-Highlights** *(themen, die gezündet haben, momente des lachens und echter verbundenheit)*

---

---

---

**Warn- / Positivzeichen** *(positive und besorgniserregende signale aus dieser begegnung)*

---

---

---

**Kompatibilitätsnotizen** *(werte, interessen, kommunikationsstil — was ist dir aufgefallen?)*

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Date Nr.: \_\_\_\_\_

Chemie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Begeisterungslevel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortlevel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Date-Zusammenfassung** *(wo wart ihr? was habt ihr gemacht? beschreibe das date von anfang bis ende)*

---

---

---

**Erster Eindruck** *(was ist dir an dieser person aufgefallen? aussehen, ausstrahlung, eigenarten)*

---

---

---

**Gesprächs-Highlights** *(themen, die gezündet haben, momente des lachens und echter verbundenheit)*

---

---

---

**Warn- / Positivzeichen** *(positive und besorgniserregende signale aus dieser begegnung)*

---

---

---

**Kompatibilitätsnotizen** *(werte, interessen, kommunikationsstil — was ist dir aufgefallen?)*

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Date Nr.: \_\_\_\_\_

Chemie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Begeisterungslevel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortlevel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Date-Zusammenfassung** *(wo wart ihr? was habt ihr gemacht? beschreibe das date von anfang bis ende)*

---

---

---

**Erster Eindruck** *(was ist dir an dieser person aufgefallen? aussehen, ausstrahlung, eigenarten)*

---

---

---

**Gesprächs-Highlights** *(themen, die gezündet haben, momente des lachens und echter verbundenheit)*

---

---

---

**Warn- / Positivzeichen** *(positive und besorgniserregende signale aus dieser begegnung)*

---

---

---

**Kompatibilitätsnotizen** *(werte, interessen, kommunikationsstil — was ist dir aufgefallen?)*

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Date Nr.: \_\_\_\_\_

Chemie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Begeisterungslevel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortlevel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Date-Zusammenfassung** *(wo wart ihr? was habt ihr gemacht? beschreibe das date von anfang bis ende)*

---

---

---

**Erster Eindruck** *(was ist dir an dieser person aufgefallen? aussehen, ausstrahlung, eigenarten)*

---

---

---

**Gesprächs-Highlights** *(themen, die gezündet haben, momente des lachens und echter verbundenheit)*

---

---

---

**Warn- / Positivzeichen** *(positive und besorgniserregende signale aus dieser begegnung)*

---

---

---

**Kompatibilitätsnotizen** *(werte, interessen, kommunikationsstil — was ist dir aufgefallen?)*

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Date Nr.: \_\_\_\_\_

Chemie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Begeisterungslevel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortlevel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Date-Zusammenfassung** *(wo wart ihr? was habt ihr gemacht? beschreibe das date von anfang bis ende)*

---

---

---

**Erster Eindruck** *(was ist dir an dieser person aufgefallen? aussehen, ausstrahlung, eigenarten)*

---

---

---

**Gesprächs-Highlights** *(themen, die gezündet haben, momente des lachens und echter verbundenheit)*

---

---

---

**Warn- / Positivzeichen** *(positive und besorgniserregende signale aus dieser begegnung)*

---

---

---

**Kompatibilitätsnotizen** *(werte, interessen, kommunikationsstil — was ist dir aufgefallen?)*

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Date Nr.: \_\_\_\_\_

Chemie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Begeisterungslevel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortlevel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Date-Zusammenfassung** *(wo wart ihr? was habt ihr gemacht? beschreibe das date von anfang bis ende)*

---

---

---

**Erster Eindruck** *(was ist dir an dieser person aufgefallen? aussehen, ausstrahlung, eigenarten)*

---

---

---

**Gesprächs-Highlights** *(themen, die gezündet haben, momente des lachens und echter verbundenheit)*

---

---

---

**Warn- / Positivzeichen** *(positive und besorgniserregende signale aus dieser begegnung)*

---

---

---

**Kompatibilitätsnotizen** *(werte, interessen, kommunikationsstil — was ist dir aufgefallen?)*

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Date Nr.: \_\_\_\_\_

Chemie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Begeisterungslevel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortlevel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Date-Zusammenfassung** (wo wart ihr? was habt ihr gemacht? beschreibe das date von anfang bis ende)

---

---

---

**Erster Eindruck** (was ist dir an dieser person aufgefallen? aussehen, ausstrahlung, eigenarten)

---

---

---

**Gesprächs-Highlights** (themen, die gezündet haben, momente des lachens und echter verbundenheit)

---

---

---

**Warn- / Positivzeichen** (positive und besorgniserregende signale aus dieser begegnung)

---

---

---

**Kompatibilitätsnotizen** (werte, interessen, kommunikationsstil — was ist dir aufgefallen?)

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Date Nr.: \_\_\_\_\_

Chemie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Begeisterungslevel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortlevel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Date-Zusammenfassung** (wo wart ihr? was habt ihr gemacht? beschreibe das date von anfang bis ende)

---

---

---

**Erster Eindruck** (was ist dir an dieser person aufgefallen? aussehen, ausstrahlung, eigenarten)

---

---

---

**Gesprächs-Highlights** (themen, die gezündet haben, momente des lachens und echter verbundenheit)

---

---

---

**Warn- / Positivzeichen** (positive und besorgniserregende signale aus dieser begegnung)

---

---

---

**Kompatibilitätsnotizen** (werte, interessen, kommunikationsstil — was ist dir aufgefallen?)

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Date Nr.: \_\_\_\_\_

Chemie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Begeisterungslevel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortlevel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Date-Zusammenfassung** *(wo wart ihr? was habt ihr gemacht? beschreibe das date von anfang bis ende)*

---

---

---

**Erster Eindruck** *(was ist dir an dieser person aufgefallen? aussehen, ausstrahlung, eigenarten)*

---

---

---

**Gesprächs-Highlights** *(themen, die gezündet haben, momente des lachens und echter verbundenheit)*

---

---

---

**Warn- / Positivzeichen** *(positive und besorgniserregende signale aus dieser begegnung)*

---

---

---

**Kompatibilitätsnotizen** *(werte, interessen, kommunikationsstil — was ist dir aufgefallen?)*

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Date Nr.: \_\_\_\_\_

Chemie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Begeisterungslevel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortlevel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Date-Zusammenfassung** *(wo wart ihr? was habt ihr gemacht? beschreibe das date von anfang bis ende)*

---

---

---

**Erster Eindruck** *(was ist dir an dieser person aufgefallen? aussehen, ausstrahlung, eigenarten)*

---

---

---

**Gesprächs-Highlights** *(themen, die gezündet haben, momente des lachens und echter verbundenheit)*

---

---

---

**Warn- / Positivzeichen** *(positive und besorgniserregende signale aus dieser begegnung)*

---

---

---

**Kompatibilitätsnotizen** *(werte, interessen, kommunikationsstil — was ist dir aufgefallen?)*

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Date Nr.: \_\_\_\_\_

Chemie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Begeisterungslevel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortlevel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Date-Zusammenfassung** (wo wart ihr? was habt ihr gemacht? beschreibe das date von anfang bis ende)

---

---

---

**Erster Eindruck** (was ist dir an dieser person aufgefallen? aussehen, ausstrahlung, eigenarten)

---

---

---

**Gesprächs-Highlights** (themen, die gezündet haben, momente des lachens und echter verbundenheit)

---

---

---

**Warn- / Positivzeichen** (positive und besorgniserregende signale aus dieser begegnung)

---

---

---

**Kompatibilitätsnotizen** (werte, interessen, kommunikationsstil — was ist dir aufgefallen?)

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Date Nr.: \_\_\_\_\_

Chemie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Begeisterungslevel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortlevel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Date-Zusammenfassung** *(wo wart ihr? was habt ihr gemacht? beschreibe das date von anfang bis ende)*

---

---

---

**Erster Eindruck** *(was ist dir an dieser person aufgefallen? aussehen, ausstrahlung, eigenarten)*

---

---

---

**Gesprächs-Highlights** *(themen, die gezündet haben, momente des lachens und echter verbundenheit)*

---

---

---

**Warn- / Positivzeichen** *(positive und besorgniserregende signale aus dieser begegnung)*

---

---

---

**Kompatibilitätsnotizen** *(werte, interessen, kommunikationsstil — was ist dir aufgefallen?)*

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Date Nr.: \_\_\_\_\_

Chemie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Begeisterungslevel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortlevel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Date-Zusammenfassung** *(wo wart ihr? was habt ihr gemacht? beschreibe das date von anfang bis ende)*

---

---

---

**Erster Eindruck** *(was ist dir an dieser person aufgefallen? aussehen, ausstrahlung, eigenarten)*

---

---

---

**Gesprächs-Highlights** *(themen, die gezündet haben, momente des lachens und echter verbundenheit)*

---

---

---

**Warn- / Positivzeichen** *(positive und besorgniserregende signale aus dieser begegnung)*

---

---

---

**Kompatibilitätsnotizen** *(werte, interessen, kommunikationsstil — was ist dir aufgefallen?)*

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Date Nr.: \_\_\_\_\_

Chemie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Begeisterungslevel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortlevel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Date-Zusammenfassung** (wo wart ihr? was habt ihr gemacht? beschreibe das date von anfang bis ende)

---

---

---

**Erster Eindruck** (was ist dir an dieser person aufgefallen? aussehen, ausstrahlung, eigenarten)

---

---

---

**Gesprächs-Highlights** (themen, die gezündet haben, momente des lachens und echter verbundenheit)

---

---

---

**Warn- / Positivzeichen** (positive und besorgniserregende signale aus dieser begegnung)

---

---

---

**Kompatibilitätsnotizen** (werte, interessen, kommunikationsstil — was ist dir aufgefallen?)

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Date Nr.: \_\_\_\_\_

Chemie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Begeisterungslevel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortlevel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Date-Zusammenfassung** *(wo wart ihr? was habt ihr gemacht? beschreibe das date von anfang bis ende)*

---

---

---

**Erster Eindruck** *(was ist dir an dieser person aufgefallen? aussehen, ausstrahlung, eigenarten)*

---

---

---

**Gesprächs-Highlights** *(themen, die gezündet haben, momente des lachens und echter verbundenheit)*

---

---

---

**Warn- / Positivzeichen** *(positive und besorgniserregende signale aus dieser begegnung)*

---

---

---

**Kompatibilitätsnotizen** *(werte, interessen, kommunikationsstil — was ist dir aufgefallen?)*

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Date Nr.: \_\_\_\_\_

Chemie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Begeisterungslevel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortlevel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Date-Zusammenfassung** (wo wart ihr? was habt ihr gemacht? beschreibe das date von anfang bis ende)

---

---

---

**Erster Eindruck** (was ist dir an dieser person aufgefallen? aussehen, ausstrahlung, eigenarten)

---

---

---

**Gesprächs-Highlights** (themen, die gezündet haben, momente des lachens und echter verbundenheit)

---

---

---

**Warn- / Positivzeichen** (positive und besorgniserregende signale aus dieser begegnung)

---

---

---

**Kompatibilitätsnotizen** (werte, interessen, kommunikationsstil — was ist dir aufgefallen?)

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Date Nr.: \_\_\_\_\_

Chemie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Begeisterungslevel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortlevel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Date-Zusammenfassung** *(wo wart ihr? was habt ihr gemacht? beschreibe das date von anfang bis ende)*

---

---

---

**Erster Eindruck** *(was ist dir an dieser person aufgefallen? aussehen, ausstrahlung, eigenarten)*

---

---

---

**Gesprächs-Highlights** *(themen, die gezündet haben, momente des lachens und echter verbundenheit)*

---

---

---

**Warn- / Positivzeichen** *(positive und besorgniserregende signale aus dieser begegnung)*

---

---

---

**Kompatibilitätsnotizen** *(werte, interessen, kommunikationsstil — was ist dir aufgefallen?)*

---

---

---