



Der neue Dating-Trend heißt Offline

Wie MindfulDates Singles wieder echte Begegnungen ermöglicht

Mit dem Frühling kommt bei vielen Singles auch wieder der Wunsch nach neuen Begegnungen – und vielleicht dem passenden Partner. Doch Dating im Jahr 2026 kann frustrierend sein: Algorithmen entscheiden, wer sichtbar wird, endlose Chats verlaufen im Sande, und Profile vermitteln oft ein Bild, das beim ersten Treffen nicht ganz der Realität entspricht.

MindfulDates geht einen ganz anderen Weg. Hier treffen sich bis zu 20 Singles und verbringen gemeinsam rund zweieinhalb Stunden in einer wertschätzenden Atmosphäre ohne Ablenkungen und Leistungsdruck. Statt hektisch von Tisch zu Tisch zu hetzen, erleben die Teilnehmer kleine, geführte Begegnungen, die echtes Kennenlernen ermöglichen: Gespräche, die in die Tiefe gehen, kleine Übungen, die Nähe schaffen, und Momente des gemeinsamen Erlebens, in denen das Herz mehr zählt als der Lebenslauf.

Jedes Event gibt den Teilnehmern Raum, sich selbst und die anderen bewusst wahrzunehmen. Es geht nicht darum, perfekt zu wirken oder coole Sprüche parat zu haben. Vielmehr geht es darum, Präsenz zu zeigen, zuzuhören, zu lachen und die Chemie mit dem Gegenüber zu spüren – eben: **Dating, das gut tut!**

Anders als beim klassischen Speed-Dating, bei dem sich Gespräche häufig um dieselben Fragen drehen – „Was machst du beruflich?“, „Woher kommst du?“, „Was sind deine Hobbys?“ – beginnt achtsames Dating an einem anderen Punkt. Durch klar strukturierte Partnerübungen, Gesprächsphasen und kurze Reflexionsmomente entstehen bis zu zehn bewusste Begegnungen, in denen sich die Teilnehmer wahrnehmen können, bevor der Kopf wieder die Führung übernimmt.

Gegründet wurde MindfulDates im Mai 2025 von **Sabine Link**. Die gebürtige Kölnerin entwickelte das Konzept mit viel Herzblut und persönlichem Engagement. Die Veranstaltungen in Köln und Düsseldorf leitet sie bis heute selbst.

Inzwischen finden MindfulDates-Events in **Berlin, Düsseldorf, Köln, München und Stuttgart** statt, Hamburg ist in Planung. Die Resonanz der Teilnehmer ist durchweg positiv: Mehr als 30 fast ausschließlich 5-Sterne-Bewertungen auf Google spiegeln die Erfahrungen wider. „Es war super – toll, dass es so etwas gibt!“, schreibt ein Teilnehmer. Ein anderer beschreibt es als „die beste Dating-Erfahrung, die ich je gemacht habe – definitiv anders als klassisches Speed-Dating.“

In einer Welt voller digitaler Kontakte trifft achtsames Dating genau den Nerv der Zeit. Es schafft Raum für wertschätzende Begegnungen und gelebte Authentizität – **ein Gegenentwurf zu endlosem Swipen, Fotos mit Filtern und algorithmischen Vorschlägen.**

Wer Lust hat, Dating einmal ganz neu zu erleben, findet alle Infos und Termine unter mindfuldates.de.