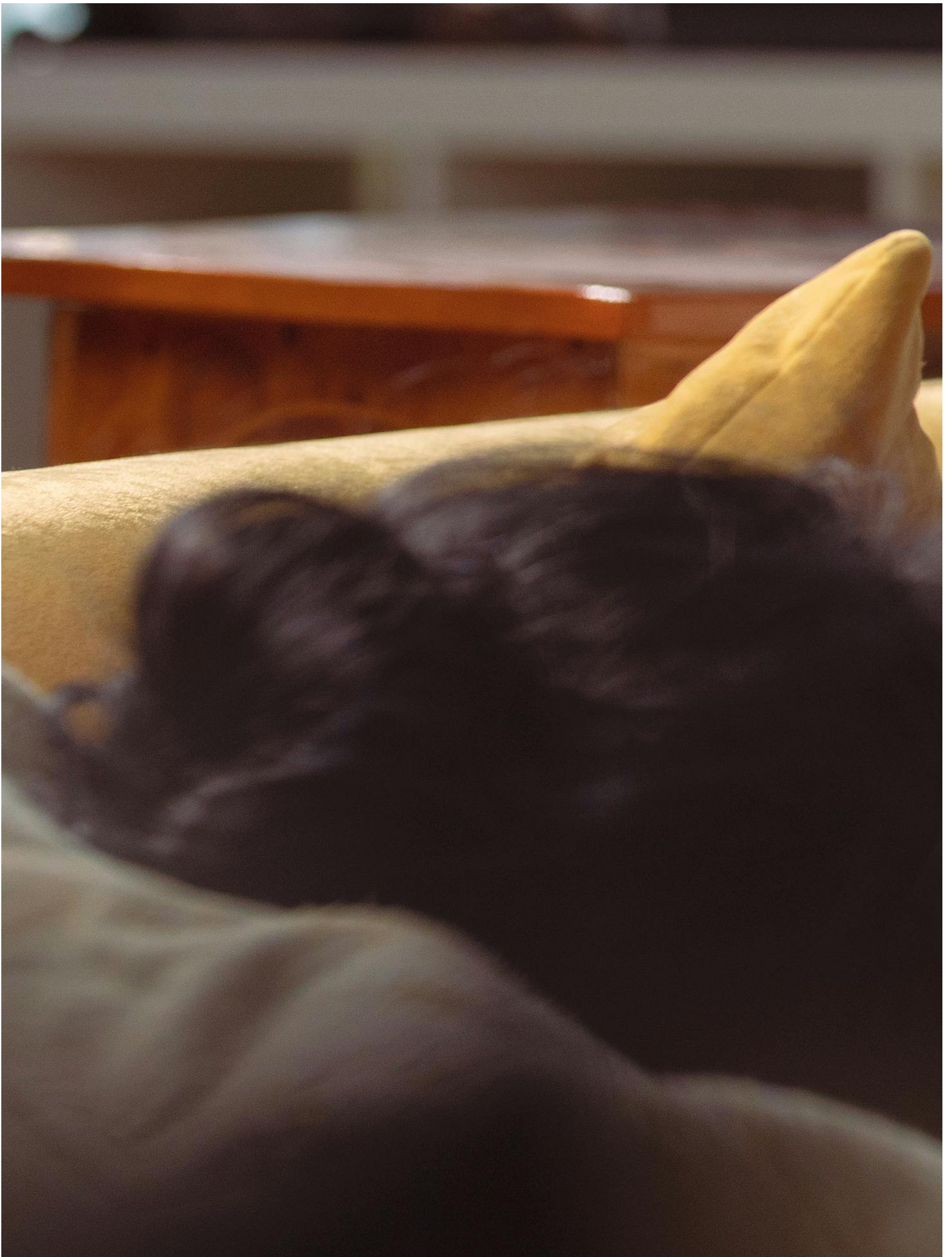
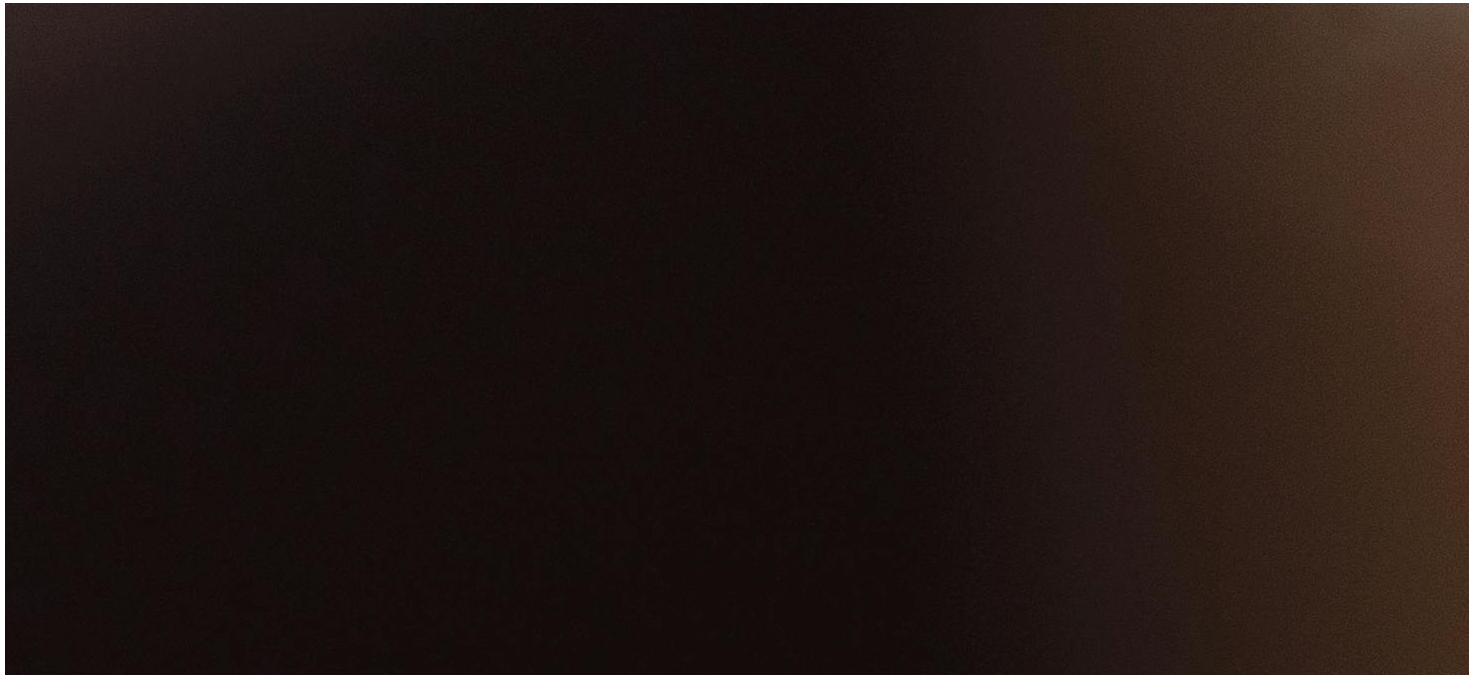


Met deze vijf tips van Tinder’s datingexpert Paul Brunson overwin jij je ‘datingvermoeidheid’







Amsterdam, 23 april 2025 - Liefde vinden is niet altijd makkelijk, ongeacht in welke generatie je bent geboren. Paul Brunson de datingexpert van datingapp Tinder geeft vijf tips om datingvermoeidheid achter je te laten om het plezier in daten weer terug te vinden. De tips zijn opgesteld om je zelfvertrouwen een boost te geven, om het daten weer te waarderen en om oprechte connecties op te bouwen. Ready to swipe?

Hoe zorg je ervoor dat je (online) gesprekken oprechter en leuker worden? Wat kun je doen om je profiel beter te laten opvallen zonder jezelf te veranderen? En hoe voorkom je dat je vastloopt in oppervlakkige interacties? De tips van Paul Brunson draaien om slimmer daten, niet harder!

"Datingvermoeidheid is een signaal dat onze huidige datingcultuur te veel wordt gedreven door oppervlakkige connecties.. Jongere generaties, voornamelijk Gen Z, zijn op zoek naar meer diepgang. Het is duidelijk dat we moeten vertragen en meer echtheid in onze manier van daten moeten brengen.", aldus Paul Brunson.

1. Start bij jezelf

Voordat je begint met swipen, neem even de tijd om na te denken over jezelf en wat echt belangrijk voor je is.

- **Maak je verwachtingen duidelijk:** Zet je 'green en red flags' in je Tinder-bio. Waar word jij blij van en wat zijn je absolute no-go's?
- **Laat het verleden los:** Activeer Tinder's 'Contact blokkeren-functie'. Ga naar je Tinder-instellingen, deel je contactenlijst met Tinder en selecteer de persoon die je wilt blokkeren. Tinder doet de rest! Je ex tegenkomen? Dat is verleden tijd.

2. Omarm 'Slow Dating'

Neem de tijd om echte connecties op te bouwen.

- **Kwaliteit boven kwantiteit:** Richt je op één of twee matches in plaats van tientallen. Sla oppervlakkige gesprekken over en ga verder met de matches die er écht toe doen.
- **Voel de chemie aan:** Waarom niet eerst een videocall voordat je op date gaat? Met Tinder's videocall-functie kun je peilen of er een klik is zonder meteen af te spreken in real life.

3. Laat vooroordelen los

Stop met aannames en begin met het stellen van directe vragen.

- **Wees nieuwsgierig:** Achter een simpele emoji kan een passie schuilgaan en een klein detail kan veel zeggen over iemands persoonlijkheid. Vraag ernaar!
- **Geen vooroordelen:** Voorkom dat je te snel iemand afschrijft. Echte aantrekkingskracht zit in emotionele connectie.

4. Schrijf je gevoelens op

Reflecteer op je ervaringen om beter te begrijpen wat je nodig hebt.

- **Lucht je hart:** Schrijf je date-ervaringen voor jezelf op. Je verwachtingen, angsten en de lessen die je hebt geleerd. Alles telt mee!
- **Reflecteer en kijk terug:** Lees je notities terug met een frisse blik. Je zult versteld staan van wat je over jezelf ontdekt.

5. Sluit deuren ... met respect

Een vriendelijk bericht is altijd beter dan iemand negeren.

- **Geen ghosting meer:** In 2025 is ghosting officieel passé. Is er geen klik? Neem even de tijd om een eerlijk, respectvol berichtje te sturen.
- **Tijd voor jezelf?** Schakel Tinder even uit om een pauze te nemen. Je kunt altijd terugkeren als je er klaar voor bent.

Voor meer informatie: Voor meer informatie kunt u contact opnemen met het Tinder-team bij ACE PR via: client.tinder@ace.nl

Additional assets available online: [📁 Foto's \(1\)](#)

<https://nl.tinderpressroom.com/Met-deze-vijf-tips-van-Tinders-datingexpert-Paul-Brunson-overwin-jij-je-datingvermoeidheid>