

Inhalt

Vorwort: Bei aller Liebe ...	13
Aufbau des Buches	17
Eine Sache, die Sie unbedingt wissen müssen	19
PHASE 1: KENNENLERNEN	21
Willkommen im Liebeslabor!	22
Warum wir alle uns nach einer glücklichen Beziehung sehnen	23
Wie Sie Ihren Traummann auf sich aufmerksam machen	24
Das Geheimnis der „Liebe auf den ersten Blick“	29
Wer nicht fragt, der nicht gewinnt	32
36 Fragen zum Verlieben	37
Kaum zu glauben: Warum hässliche Fotos zu besseren Dates führen	42
Unglaublich, aber wahr: Ein wenig Angst erhöht die Anziehungskraft	44
Mit dieser Masche kriegen Sie jeden Mann	46
Diese Farbe macht jedes Date zu einem Erfolg	47
Unglaublich, Alter! Das ist der wichtigste Grund, aus dem wir uns wirklich für einen bestimmten Partner entscheiden!	48
Unglaublich, aber bewiesen: Ab wann Sie zu alt sind für eine glückliche Ehe	54
Warum jüngere und ältere Männer die bessere Partie sind	58
Weshalb Frauen manchmal so tun, als würden sie weniger verdienen (Psst: Um das zerbrechliche Männer-Ego zu schonen!)	58
Warum unsere Befürchtungen in der Liebe immer eintreffen - und was Sie ab sofort dagegen tun können	60
Warum Sie auf keinen Fall zu gut aussehen sollten	62
Geheimcode: Was die „berühmten drei Worte“ wann wirklich bedeuten!	64
Ein Zeichen, an dem Sie Ihre*n Traumpartner*in sicher erkennen	65
Kaum zu glauben, wie unser Geburtsdatum das Liebesleben beeinflusst	66

Der wichtigste Onlinedating-Tipp für Kevin und Chantal	67
Warum Sie nie allein auf Partys gehen sollten – und worauf Sie dabei unbedingt achten müssen	68
Wie Sie den bestmöglichen Partner finden - oder feststellen, ob Sie ihn schon haben	69
Warum Scheidungskinder doch gar kein so schlechter Fang sind	72
Wie Sie es schaffen, alles über den Partner zu wissen, und ihn trotzdem nicht zu hassen	73
Unglaublich: Eine Sache, die alle von ihrer Beziehung wollen!	75
Vier Bindungstypen, die wir alle kennen	81
Warum Sie sofort Schluss machen sollten, wenn Ihr Partner eine dieser drei Eigenschaften hat	90
Drei Fehler bei der Partnerwahl, die Sie unbedingt vermeiden sollten	94
No drama, llama!	97
Ein Test, der Ihnen verrät, ob Sie glücklicher sein könnten	98
Zum Nachrechnen: Die Formel, die unser Glück beschreibt	102
Warum Vorurteile besser sind als ihr Ruf	106
Wie Sie an einer Eigenart erkennen, ob er Sie wirklich liebt	107
Darauf wären Sie nie gekommen: Wie viele Beziehungen und Sexpartner heutzutage normal sind!	109
Sie erraten nie, an welcher Eigenschaft es liegt, ob die Beziehung hält	113
Welche Dating-Regeln Sie befolgen sollten und welche nicht	117
Warum manche Trennungen so fies laufen - und wie Sie danach wieder auf die Beine kommen	120
Kompassregeln: Kennenlernen	124
PHASE 2: ALLTAGSERNÜCHTERUNG	127
Das verflixte ... nee, eigentlich ist jedes Jahr riskant!	128
Die eine Angewohnheit, mit der Sie Ihre Beziehung kaputt machen, und die Sie sofort ändern können	130
So einfach: Diese zwei Regeln machen alle Paare zufriedener	135

Das hätten Sie nie gedacht: Ein Grund, der wirklich gegen Kinder spricht! (Oder doch nicht?)	136
Was Ihre Bank vor Ihnen verheimlicht: Wie Sie mit weniger Geld besser klarkommen!	140
Zum Schieflachen: Wie eine Veränderung die Partnerschaft rettet	145
Das machen wir alle falsch: Warum Sie nie per Messenger streiten sollten!	147
Das hätten unsere Eltern nie erlaubt: Tue Gutes und rede darüber	149
Unglaublich: Wer gern wo berührt werden möchte - und was wirklich geschieht	154
Klingt komisch, aber klappt: Durch einen Perspektivwechsel ganz allein die Beziehung verbessern	157
Kaum zu glauben: Warum wir Menschen, die wir lieben, nicht ehrlich einschätzen können	159
Der „kleine Unterschied“ ist größer als gedacht – und ein ganz anderer	161
Dieser Flirttrick klappt auch später noch: Eine Strategie, um das eingeschlafene Interesse wieder zu wecken	163
Flaute im Bett: Wie Sie das vielleicht häufigste Paarproblem der Welt lösen	165
Endlich geklärt: Warum wir uns in modernen Beziehungen alle überfordert fühlen! (Und wie erlaubtes Fremdsexen dagegen helfen soll)	174
Warum unsere Ansichten wichtiger sind als die Wirklichkeit	179
Es stimmt wirklich: So retten Sie still und leise Ihre Beziehung!	181
Unser Körper ist ein verdammter Verräter - warum Verlieben dünn, aber die Liebe dick macht (und was wir daraus lernen können)	183
Warum Feminist*innen glücklichere Menschen sind	185
Kompassregeln: Raus aus der Alltagsernüchterung	186
PHASE 3: KRISE	189
Zusammen ist man weniger allein	190
Diese zwei Dinge müssen Sie können, damit es wieder knistert zwischen Ihnen!	192
Der Feind in meinem Bett: Diese zwei Dinge sollten Sie nie wieder tun!	194

Das hätten Sie nie gedacht! Wer ist wirklich untreuer, Männer oder Frauen?	196
Was Geld und Treue miteinander zu tun haben	198
Kann Untreue der Liebe wirklich neuen Schwung geben?	199
Die Risiken der Untreue	202
Beziehung öffnen – oder nicht?	204
Warum „Wie du mir, so ich dir“ manchmal (k)ein guter Rat ist	209
Ungewöhnliche Ideen: Diese drei Maßnahmen sparen Ihnen die Trennung	211
Keine Angst vor dem Vergleich	214
Darauf wären Sie nie gekommen: Welches Verhütungsmittel Sie unnötig eifersüchtig macht	216
Zeit zum Ausstieg? Diese Statistik spricht dagegen: Ehen werden nie „gut“, bestenfalls „besser“	217
Warum wir gemeinsam älter werden als allein	219
Vorbildlich: Was wir alles aus Fernbeziehungen lernen können	225
Überraschend: Wie die Trennung Ihrer Besten Freundin Ihre Ehe zerstört!	227
Wie man sich den Partner schönsäuft – und warum es trotzdem nicht empfehlenswert ist	228
Crazy: Wie eine gute Eigenschaft im Übermaß negative Auswirkungen haben kann	229
Sie werden nicht glauben, wie wichtig es ist, woran wir glauben!	231
Sie erraten nie, was besser ist für die Beziehung: Höflichkeit oder Ehrlichkeit?	234
Warum Geborgenheit uns gar nicht so glücklich macht, wie wir es uns erhoffen	237
Warum Streit uns notwendig erscheint – und was Sie stattdessen tun sollten	238
Spannend: Warum es gut ist, wenn Ihre Gespräche sich langweilig anhören!	241
Voll der Egotrip: Wie ein Blick in den Spiegel klärt, ob Sie zusammenpassen	248
Achtung, Missverständnis-Gefahr: Welche Nation ihre Liebe wie ausdrückt	250

Wie Sie sich nie wieder über die nervigen Eigenarten Ihres Partners ärgern	254
Kompassregeln: Krise	258
THERAPIE, PAARBERATUNG & (SELBST)COACHING	261
Konkrete Hilfestellung	262
Therapie und Paarberatung	264
(Selbst)Coaching	302
Kompassregeln: Therapie, Paarberatung und (Selbst)Coaching	324
DIE ULTIMATIVEN KOMPASSREGELN FÜR LIEBESBEZIEHUNGEN	327
Kompassregeln: Best of	328
Nachwort: Wissenschaftler*innen sind auch nur Menschen	330
Anmerkungen	334
Bibliografie	354