

Vorwort	9
Einleitung	11

Teil 1: Der Weg eines Mannes

- 1 Hoffen Sie nicht länger, dass irgendwann alles erledigt ist 24
- 2 Leben Sie mit offenem Herzen, selbst wenn es wehtut 27
- 3 Leben Sie, als wäre Ihr Vater tot 29
- 4 Lernen Sie Ihre wahren Grenzen kennen und machen Sie sich nichts vor 30
- 5 Halten Sie sich immer an Ihre tiefste Erkenntnis 33
- 6 Ändern Sie nie Ihre Meinung, nur um es einer Frau recht zu machen 35
- 7 Ihr Lebensziel muss Ihnen wichtiger sein als Ihre Beziehung 37
- 8 Wagen Sie sich immer ein wenig über Ihre Grenzen hinaus 39
- 9 Tun Sie es für die Liebe 41
- 10 Begrüßen Sie die Kritik Ihrer Freunde 45
- 11 Wenn Sie Ihr höchstes Lebensziel nicht kennen, entdecken Sie es jetzt ... 47
- 12 Seien Sie bereit, alles in Ihrem Leben zu verändern 49
- 13 Nehmen Sie Ihre Familie nicht als Entschuldigung 54
- 14 Verlieren Sie sich nicht in Aufgaben und Pflichten 58
- 15 Hoffen Sie nicht darauf,
dass es mit Ihrer Partnerin irgendwann leichter wird 61

Teil 2: Der Umgang mit Frauen

- 16 Frauen lügen nicht wirklich 68
- 17 Zeigen Sie ihr Ihre Anerkennung 71
- 18 Zu viel Toleranz führt nur zu Ärger und Vorwürfen 73
- 19 Analysieren Sie Ihre Partnerin nicht 76
- 20 Fordern Sie Ihre Partnerin nicht auf,
ihre emotionalen Probleme selbst zu lösen 79
- 21 Halten Sie ihre Intensität aus – bis zu einem gewissen Punkt 84
- 22 Zwingen Sie das Weibliche nicht, sich zu entscheiden 87

Teil 3: Polaritäts- und Energiearbeit

- 23 Sie werden unweigerlich vom Weiblichen angezogen 92
- 24 Wählen Sie eine Frau, die Ihre polare Ergänzung ist 96
- 25 Erkennen Sie, was an Ihrer Frau wichtig ist 102
- 26 Sie werden sich oft mehr als eine Frau wünschen 106
- 27 Junge Frauen bieten Ihnen eine ganz besondere Energie 108
- 28 Jede Frau hat eine „Temperatur“, die Sie heilen oder irritieren kann 110

Teil 4: Was Frauen wirklich wollen

- 29 Wählen Sie eine Frau, die Sie will 118
- 30 Was sie sagt und was sie will, ist nicht dasselbe 120
- 31 Ihre Klagen sind nicht so gemeint 123
- 32 Sie will nicht wirklich die Nummer eins sein 128
- 33 Sie schert sich nicht darum, wie gut Ihre Leistungen sind 131
- 34 Sie will sich entspannen können,
während Sie die Führung übernehmen 133

Teil 5: Ihre dunkle Seite

- 35 Sie suchen immer die Freiheit 138
- 36 Nehmen Sie Ihre dunkelsten Begierden an 142
- 37 Sie will den „Killer“ in Ihnen 147
- 38 Sie braucht Ihr Bewusstsein als Gegenpol zu ihrer Energie 150

Teil 6: Weibliche Anziehungskraft

- 39 Das Feminine ist im Überfluss vorhanden 156
- 40 Gestehen Sie älteren Frauen ihren Zauber zu 158
- 41 Verwandeln Sie Ihre Lust in Geschenke 161
- 42 Lassen Sie Ihr Verlangen nie unterdrücken oder neutralisieren 164
- 43 Lassen Sie sich von der Anziehungskraft Ihrer Partnerin
über die Erscheinungen hinaustragen 169

Teil 7: Körperübungen

- 44 Die Ejakulation sollte umgewandelt oder bewusst gewählt werden 176
- 45 Lassen Sie Ihren Atem in Ihrem Körper abwärtsströmen 182
- 46 Lassen Sie Ihre Energie bei der Ejakulation
die Wirbelsäule aufwärtsströmen 187

Teil 8: Yoga der Intimität für Männer und Frauen

- 47 Würdigen Sie die primäre Asymmetrie 198
- 48 Sie sind für die Entwicklung Ihrer Beziehung verantwortlich 203
- 49 Bestehen Sie auf Übung und Wachstum 207
- 50 Erneuern Sie Ihr Lebensziel in Einsamkeit und mit anderen Männern .. 210
- 51 Üben Sie die Auflösung 216

Über den Autor 219