

Inhalt

Zeit für eine LOVEolution!

9

Konventionen? Nein danke!

Oder: Wie ich Hamburgs berühmteste Partnervermittlerin wurde	13
Ist man zusammen wirklich weniger allein?	21
Neue Türen öffnen	24
Meine Zeit ist jetzt	29

Alleinsein kann man lernen

Oder: Der Zauber eines Solo-Dates	31
Von Sternschnuppen und anderen Zufällen	33
»Gute Reise, mein Liebling«	44
Witwenblind	45
Lebe ich nur allein, oder bin ich schon einsam?	49
Ein Date mit mir selbst	51

It takes two to tango!

Oder: Wo lerne ich ihn oder sie kennen?	59
»Wie alt sind Sie noch mal?«	65
Online oder analog? Hauptsache, mutig!	73
Hobbys zum Verlieben	75

Flirty Talk?!

Oder: Was, wenn der letzte Flirt

30 Jahre her ist? 77

Grundhaltung: Selbstliebe 82

Kleines Einmaleins des Flirtens 83

Von Dessous-Missgeschicken und
gut geschlitzten Kleidern 85

Flirten ist vor dem Kennenlernen 87

»Trinken Sie noch Espresso,
oder flirten Sie schon?« 88

... und es hat Zoom gemacht 90

(K)einen Apple Crumble, bitte! 91

Mein Date mit dem Leben 94

Mein erstes Date

Oder: Warum fühle ich mich

wieder wie 20? 97

Alte Hasen auf neuem Terrain 104

Kino, Café oder Kletterhalle? 106

Wohin mit meiner Nervosität? 112

Pünktlichkeit ist – noch immer – eine Tugend 113

Dress to impress 114

Kuss oder kein Kuss? 115

Der zweite Blick nach dem ersten Date 116

Die hängenden Gärten von ...

Oder: Alternde Körper, tiefe Falten

und das richtige Licht 119

»Falten! Wieso Falten?« 121

Alt und nackt: eine völlig neue Welt? 126

Solosex als Selbstfürsorge 128

Zusammen nackt – will ich das? 130

Ausflug ins Grüne 131

Wie viel Liebe braucht die Welt? 134

Nach dem Treffen ist vor dem Mindfuck	
Oder: Wer meldet sich zuerst?	137
Erstens kommt es anders ...	141
... und zweitens, als man denkt	143
Mit Schirm, Charme und Handy	145
Unterwegs Richtung Wolke 70	150
Schwebezustände aller Art	152
Sexting, Nudes und One-Night-Stands	
Oder: Die wilden Jahre fangen jetzt an!	159
»Was hast du gerade an?«	162
»Was wirst du jetzt mit mir anstellen?«	165
Positives Kopfkino	166
Wort-Schätze	168
Zurück in die wilden Siebziger	170
Lust kommt (auch) von Vertrauen	173
Verlieben ist wie Fahrradfahren –	
besser mit Helm	
Oder: Bin ich bereit für	
die (zweite) große Liebe?	175
Die Welt gehört den Mutigen	176
Traue ich mich oder nicht?	177
Schlechtes Gewissen? Lohnt sich nicht	178
Was werden die Kinder sagen?	181
Liebeskummer – lohnt er sich?	185
Ich will's noch mal wissen!	187
Schluss mit Schubladen	189
Später gibt es nicht	191
Von Käfern und anderen Glücksbringern	191
Anmerkungen	205