

Inhalt

| | |
|---|----|
| Zeit für eine LOVEvolution! | 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?

| | |
|---|----|
| Grundhaltung: Selbstliebe | 77 |
| Kleines Einmaleins des Flirtens | 82 |
| Von Dessous-Missgeschicken und gut geschlitzten Kleidern | 83 |
| Flirten ist vor dem Kennenlernen | 85 |
| »Trinken Sie noch Espresso, oder flirten Sie schon?« | 87 |
| ... und es hat Zoom gemacht | 88 |
| (K)einen Apple Crumble, bitte! | 90 |
| Mein Date mit dem Leben | 91 |
| | 94 |

Mein erstes Date

Oder: Warum fühle ich mich wieder wie 20?

| | |
|--|-----|
| Alte Hasen auf neuem Terrain | 97 |
| Kino, Café oder Kletterhalle? | 104 |
| Wohin mit meiner Nervosität? | 106 |
| Pünktlichkeit ist – noch immer – eine Tugend | 112 |
| Dress to impress | 113 |
| Kuss oder kein Kuss? | 114 |
| Der zweite Blick nach dem ersten Date | 115 |
| | 116 |

Die hängenden Gärten von ...

Oder: Alternde Körper, tiefe Falten und das richtige Licht

| | |
|---------------------------------------|-----|
| »Falten! Wieso Falten?« | 119 |
| Alt und nackt: eine völlig neue Welt? | 121 |
| Solosex als Selbstfürsorge | 126 |
| Zusammen nackt – will ich das? | 128 |
| Ausflug ins Grüne | 130 |
| Wie viel Liebe braucht die Welt? | 131 |
| | 134 |

| | |
|--|-----|
| Nach dem Treffen ist vor dem <i>Mindfuck</i> | |
| 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 |