

# Inhalt

Vorwort .....	7
Vorbemerkung für weibliche und nicht-heterosexuelle Leserinnen und Leser .....	12
EINFÜHRUNG: Bewegungen .....	14

## TEIL I: REALITÄT

KAPITEL 1: <b>Nicht-Bedürftigkeit</b> .....	24
KAPITEL 2: <b>Kraft durch Verletzbarkeit</b> .....	45
KAPITEL 3: <b>Die Gabe der Wahrhaftigkeit</b> .....	57

## TEIL II: STRATEGIE

KAPITEL 4: <b>Polarisierung</b> .....	80
KAPITEL 5: <b>Zurückweisung und Erfolg</b> .....	96
KAPITEL 6: <b>Die drei Fundamente</b> .....	104

## TEIL III: WAHRHAFTIGES LEBEN

KAPITEL 7: <b>Zielgruppen</b> .....	112
KAPITEL 8: <b>Lebensweise und Selbstdarstellung</b> .....	130

## TEIL IV: WAHRHAFTIGES HANDELN

KAPITEL 9: <b>Deine Geschichten</b> .....	150
KAPITEL 10: <b>Ängste überwinden</b> .....	167

## **TEIL V: WAHRHAFTIGES KOMMUNIZIEREN**

---

<b>KAPITEL 11: Deine Absichten.....</b>	<b>180</b>
<b>KAPITEL 12: Besser flirten.....</b>	<b>195</b>
<b>KAPITEL 13: Dating.....</b>	<b>218</b>
<b>KAPITEL 14: Körperlichkeit und Sex .....</b>	<b>229</b>
<b>FAZIT: Der Plan .....</b>	<b>244</b>
<b>EPILOG: Was, wenn es ein Geschenk wäre?.....</b>	<b>248</b>
<b>Glossar .....</b>	<b>251</b>
<b>Leseempfehlungen .....</b>	<b>253</b>
<b>Über den Autor .....</b>	<b>254</b>