

<b>Vorwort</b>	<b>8</b>
<b>Das kann doch nicht so schwer sein – oder?</b>	<b>11</b>
<b>Die Hoffnung stirbt zuletzt</b>	<b>11</b>
<b>Du bist in guter Gesellschaft</b>	<b>13</b>
<b>Das Meer der Möglichkeiten</b>	<b>18</b>
<b>Schluss mit dem Selbstmitleid!</b>	<b>21</b>
<b>Die zwölf Fallen bei der Partnersuche</b>	<b>23</b>
<b>Falle 1: Planlos sein</b>	<b>25</b>
<b>Strategisch vorgehen</b>	<b>25</b>
Ziele oder nur Wünsche?	27
Weitblick ist gefragt	29
<b>Der Weg zum Traumpartner</b>	<b>31</b>
Rausgehen!	31
Single-Veranstaltungen	33
Onlinebörsen im Internet	34
Chiffre-Kontaktanzeigen in der Zeitung	37
Heiratsvermittlungsagenturen	38
Jetzt bist du dran!	41
<b>Unterwegs im Netz</b>	<b>42</b>
Ein gutes Online-Profil erstellen	42
Betrüger erkennen	44
Wie du dich vor schwarzen Schafen schützt	47

## **Falle 2: Der Vergangenheit nachtrauern** 50

<b>Hinter sich lassen, was vorbei ist</b> .....	50
Altlasten können entsorgt werden .....	52
Schluss mit den negativen Gedanken! .....	53
Auflisten, sortieren und priorisieren .....	54
Auch das Unlösbarer lässt sich lösen .....	55
Ein Kurztrip in die Vergangenheit .....	57
<b>Affirmationen</b> .....	58
<b>Schreib ein Tagebuch</b> .....	60
„Richtig“ schreiben .....	62

## **Falle 3: Ein falsches Selbstbild haben** 64

<b>Selbstbild und Fremdbild abgleichen</b> .....	64
Vergiss das Fremdbild! .....	66
Das Selbstbild neu zusammensetzen .....	67
Alles eine Frage des Blickwinkels .....	70
Ehrlichkeit zählt .....	72
<b>Die Perspektive wechseln</b> .....	75
Gedankenspiele .....	76
Fehlersuche mal anders .....	77
Wer bin ich? .....	78

## **Falle 4: Überzogene Erwartungen haben** 81

<b>Das Leben ist keine Vorabendserie</b> .....	81
Der schöne Schein .....	84
Der Ritter auf dem weißen Pferd .....	86
Aus der Vergangenheit lernen .....	87
Meine Altlasten .....	88

Wünsche passend formulieren .....	89
So soll er sein! – Aber bleib realistisch .....	90
<b>Falle 5: Fehlende Kompromissbereitschaft zeigen</b>	<b>92</b>
Flexibilität ist angesagt .....	92
Den goldenen Mittelweg finden .....	95
Zu viele Kompromisse machen unglücklich .....	96
Aufgeschlossen sein! .....	97
<b>Falle 6: Sich von Gegensätzen faszinieren lassen</b>	<b>99</b>
Wenn das Neue reizt .....	99
Die Alltagstauglichkeit prüfen .....	101
Den Kopf einschalten! .....	102
Wie will ich künftig (nicht) leben? .....	104
Die sichere Grundlage für Stabilität .....	106
<b>Falle 7: Nicht mobil sein</b>	<b>109</b>
Entfernung ist kein Hindernis .....	109
Liebe trotz Abstand .....	111
Träum dich einfach mal weg! .....	114
<b>Falle 8: Bei Äußerlichkeiten zu feste Vorstellungen haben</b>	<b>116</b>
Nicht dein Typ? .....	116
Spezialfall Körpergröße .....	118
Zu schön – zu hässlich? .....	119
Partnersuche ist keine Casting-Show .....	121
Die Ausstrahlung zählt .....	123
Das Fünf-Punkte-Geheimnis .....	125

## ● Falle 9: Sich von Vorurteilen leiten lassen

127

<b>Das Schubladendenken aufgeben .....</b>	127
Vorurteile erleichtern das Leben? .....	129
Sei offen! .....	131
<b>Wie verhalte ich mich beim ersten Date? .....</b>	133
Immer schön locker sein! .....	136

## ● Falle 10: Rückschläge zu ernst nehmen

138

<b>Enttäuschungen gehören dazu .....</b>	138
Zurückweisung schmerzt .....	140
Sich Zeit und Zuwendung gönnen .....	142
Wenn die Angst vor Zurückweisung übermächtig wird .....	145
Ängste in den Griff bekommen .....	146
<b>Besser mit Kritik umgehen .....</b>	147
Kritik für sich nutzen .....	149
Das Einmaleins für taffe Frauen .....	150

## ● Falle 11: Zu früh aufgeben

153

<b>Geduld lohnt sich! .....</b>	153
Die Zukunft visualisieren .....	155
Das berühmte Glas: halb leer oder halb voll? .....	156
Aus deinen Erfahrungen lernen .....	157
<b>Das Geheimnis der Zufriedenheit .....</b>	158

**Falle 12: Sich zu sehr beeinflussen lassen**

161

Wenn die anderen dagegen sind .....	161
Echte Unterstützung einfordern .....	162
Was sagen die Kinder dazu? .....	164
Konflikten mit Kindern vorbeugen .....	166
Mit den Kindern reden .....	168
Wenn sein Umfeld dich nicht akzeptiert .....	168
Kein Mensch ist eine Insel .....	170

**Jetzt klappt es – aber bitte für immer!**

172

Die Verliebtheitsphase .....	175
Das solltest du jetzt tun .....	175
Die Realitätsphase .....	176
Das solltest du jetzt tun .....	177
Die Machtkampfphase .....	177
Das solltest du jetzt tun .....	178
Die „Es klappt so gut mit uns“-Phase .....	178
Das solltest du jetzt tun .....	179
Die „Ich will mit dir alt werden“-Phase .....	179
So hältst du dieses Glück fest .....	179

**Viel Glück!**

181