

INTRO

Dating ist so ein Ding	9
Flirtmodus an!	13
Perfekt ist jetzt	19

DATING

TRENDS UND MYTHEN

Der Ghosting-Moment	25
Slow Fading	31
Bad Boy–Good Girl	36
Statt sprechen lieber tippen	41
Alles Interpretation	45
Dein Tempo	49
Mal wieder versetzt?	53
Tinder, ein Hollywood-Märchen	57
It's not a match	62
Beziehungsstatus: Kompliziert	66
Sei ein Unikat	70
Anziehungskraft	75
Liebesdings	79

SOLO

Carpe diem	84
Solo rider	88
Partnerlos glücklich	92
Der Singlezug	95
Alleine, was nun?	99

LIEBEDINGE

Feelings change!	104
Trennungs-Phase	108
Die eine oder keine	112
Loslassen	116
Illusion perfekte Liebe	120
Toxische Bindung	124
Wie du mir, so ich dir	129
Getriggert	133
5 Freunde	138

MINDSET

Innere Unabhängigkeit	143
Zweifelst du?	147
Das Grundprinzip	151
Selbstwert-Booster	155
Standard Glück	159
Vielleicht lieber heute	163
Wolke 6	167
Lifestyle	171
Zurück zu mir	176
Selbstliebe	180