

# 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

# LIEBESDINGE

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