

Inhalt

9	Vom Overthinking zur Selbstbefreiung - niemand ist beziehungsunfähig!
13	Darf ich vorstellen? Lisas Weg - mehr als nur ein Beispiel
17	Das Phänomen Overthinking
23	Schweres Herz von zu viel Grübeln? Ist deine Beziehung betroffen? So belastet dein Gedankenkreisen eure Partnerschaft
37	Woher kommt das? Ursachen des Overthinkings Die Wurzeln des Zweifels: Was dein Denken prägt Die Zwangsjacke der Gesellschaft: Wie Rollenbilder dich einengen Die Software, die dich zum Grübeln bringt
59	Grübelmaschine Körper Hormonelle Achterbahn Die Dopamin-Illusion: Wie du dich selbst sabotierst Gehirn und Nerven im Stressmodus

75	33 Wege aus dem Gedankenlabyrinth Emotionale Methoden Körperliche Methoden Mentale Methoden
129	Herz über Kopf: Wie Selbstliebe dein Leben verändert
159	So baust du deine Traumbeziehung auf Was jede gute Lovestory braucht Die Essentials Für immer und ewig: Geheimnisse einer gesunden Langzeitbeziehung
187	BONUSKAPITEL: Overthinking im Dating Die größten Fehler beim Dating Die wichtigsten Dating-Tipps
201	Last but not least – deine Overthinking-Take-aways
205	Anhang Danke Quellen und weiterführende Literatur Endnoten