

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