

Ich will nicht mehr allein sein!	6
Das große Single-Leid	6
Warum bleiben so viele Singles allein?	11
Warum finde ich keinen Mann?	13
Die „Perfektionshürde“	13
Die „Zeithürde“	13
Die „Gelegenheitshürde“	14
Die „Umzugshürde“	14
Die „Bildungshürde“	15
Die „Vergleichshürde“	15
Überprüfen Sie Ihre innere Haltung	16
Test: Bin ich zu anspruchsvoll?	16
So wird die Partnersuche erfolgreich	18
Das Leben ist schön!	19
Offen sein für andere	22
So bleiben, wie man ist	24
Ehrlich sein	26
Auf die Intuition vertrauen	29
Test: Wie gut ist Ihre Intuition?	31
Dating-Knigge	34
Hier können Sie den Mann fürs Leben finden	34
Internet	34
Kontaktanzeige	45
Partneragenturen	47
Volkshochschule	48
Sportverein und Sporttreffs	48

Theater und Ausstellungen	49
Urlaub	50
Arbeitsplatz	50
Single-Clubs	51
Kirchengemeinde	52
Zufall	52
Test: Habe ich ein gutes Händchen bei der Männersuche?	54
Richtig flirten	56
Blickkontakt suchen	57
Natürlich bleiben	57
Präsent sein	57
Durchstarten	57
Komplimente passen immer	57
Wer fragt, zeigt Interesse	58
Jede Menge Themen	58
Körpersprache	59
Erfolgsdruck meiden	59
Am Ball bleiben, wenn es passt	60
Besser nicht! So beenden Sie den Flirt	61
Test: Können Sie gut flirten?	62
Ich habe ein Date – so macht es richtig Spaß	64
Wo treffen wir uns?	64
Was ziehe ich an?	67
Worüber reden wir?	68
Wollen wir uns wiedersehen?	72
Wer ruft zuerst an?	74
Test: Wie ist mein Marktwert?	77

Das zweite Date – ist es jetzt für immer?	79
Kann ich alles glauben?	80
Einladung nach Hause?	81
Ist er der Richtige?	83
Daran erkennen Sie, ob er will	89
Wann Sie keinen Gedanken mehr an ihn verschwenden sollten ...	92
Liebe auf den zweiten Blick	93
Test: Bin ich über den Ex-Partner hinweg?	95
Ich hab' ihn – so halten Sie Ihr Glück fest	97
Fernbeziehung	98
Patchwork	100
Altersunterschied	102
Eifersucht	105
Test: Haben Sie Bindungsangst?	107
Anleitung zum Glücklichbleiben	109
Respekt	109
Freiraum	110
Lebendigkeit	110
Kommunikation	112
Disziplin	112

Es hat nicht geklappt! Was nun?	113
Woran erkennt man, dass eine Beziehung keinen Sinn hat?	113
Ich mache Schluss	115
Er hat Schluss gemacht	117
Liebeskummer	118
Eine Trennung verarbeiten	120
Neues Spiel, neues Glück	121
● Sieben Frauen erzählen	123
Heidrun: „Nach Franks Tod muss ich das Flirten erst lernen“ ...	124
Beatrix: „Ich dachte, wenn ich mit einem Mann ins Bett gehe, liebt er mich“	139
Petra: „Mein Mann liebt eine Jüngere – ich fühle mich wie weggeworfen“	152
Rebecca: „Wer nimmt schon eine dicke Frau mit zwei kleinen Kindern?“	162
Anja: „Ich bin einfach anspruchsvoll“	170
Annette: „Ich traue mich nicht mehr, einfach auf Menschen zuzugehen“	181
Silke: „Ich bin zu enttäuscht, um einem Mann noch einmal vertrauen zu können“	192