

Ich will nicht mehr allein sein**6**

Raus aus der Ü60-Sackgasse	6
Nie mehr einsam!	13
Ich weiß, was ich will!	14
Welche Motive habe ich für die Partnersuche?	15
Wie soll mein Wunschpartner sein?	16
Es muss einfach stimmen	20
Man bekommt mehr als einen Partner, und Probleme sind auch dabei	22
Test: Bin ich bereit für eine neue Liebe?	25

Sechs Stolpersteine auf dem Weg zum neuen Glück**29**

1. Ich will nicht, dass die Leute über mich reden!	29
2. Mein verstorbener Mann würde das bestimmt nicht mögen! .	31
3. Ich muss doch für die Kinder da sein!	34
4. Dann wird er krank und ich muss ihn pflegen!	35
5. Die paar Jahre gehen auch vorbei!	35
6. Mich nimmt doch sowieso kein Mann mehr!	36

So machen Sie sich fit für die Partnersuche**37**

Werden Sie mutig!	38
Lernen Sie sich mögen	40
Selbstbewusst werden	43
Test: Kommen Sie bei anderen gut an?	45
Loslassen ohne wegzuwerfen	48
Immer an das Gute glauben	49
Kontrollieren Sie Ihr Handwerkszeug	51
Small Talk – der liebenswerte Einstieg in die Partnersuche	51
Flirten kann man lernen! Einfach mal hinsehen	56
Test: Kann ich gut flirten?	60

Es gibt viele Möglichkeiten, einen Partner zu finden 63

Zufall	63
Sport	64
Ehrenamt	64
Weiterbildung	65
Arbeit	65
Single-Clubs	66
Single-Events	67
Kuraufenthalte und Urlaube	67
Kontaktanzeigen	68
Partnervermittlung	69
Test: Wie gut ist Ihre Menschenkenntnis?	71

Internet – grenzenlose Chancen für die Liebe 74

Single-Börsen versus Partnervermittlung	74
So funktioniert die Partnersuche im Netz	76
Was braucht man, um online erfolgreich zu sein?	76
So klicken Sie sich zum Happy End	78
Jetzt dürfen Sie träumen!	79
Ein Foto sagt mehr als 1000 Worte!	79
Sie sind gefragt!	80
Die Qual der Wahl	80
Bloß keine Hemmungen!	81
Die erste Mail – so geht's	81
Absagen und gelöschte Profile!	84
Darf ich auch mehreren Männern schreiben?	85
Ich habe ein Date – so mache ich alles richtig	87
Will ich ihn, will er mich?	93
Es ist aus!	96
Test: Bin ich resilient?	97

Mechthild: „Für mich ist erst einmal der Weg das Ziel“	103
Ines: „Ich habe begriffen, dass man offen für Überraschungen bleiben muss“	121
Ute: „Mein wunderbarer Ehemann gönnt mir das neue Glück“ ..	135
Renate: „Ich weiß nicht, wo die Männer alle geblieben sind“ ...	147
Erika: „Ich bin nicht nur ihre Mutter, sondern auch eine Frau“ ..	164
Verena: „Man hat sich ein Leben aufgebaut, aus dem man nicht heraus will“	176