

# Inhalt

## Einführung – Intensivkurs Liebe 11

<i>Das Vergrößerungsglas für Gefühle</i>	11
<i>Die Liebe als Antidepressivum</i>	13
<i>In den Labors der Leidenschaft</i>	16
<i>Verrückt vor Verliebtheit</i>	19
<i>Ein Werkzeugkasten für die Beziehung</i>	22
<i>Millionen Singles, die nicht zueinander finden</i>	26
<i>Sex: Note 4+</i>	28
<i>Die Logik der Liebe</i>	30

## Kapitel 1 – Die Kunst der Verführung 34

<i>Wo die Leidenschaft erwacht</i>	34
<i>Die Brücke zur Liebe</i>	35
<i>Wir verlieben uns, weil wir Herzklopfen haben</i>	38
<i>Balzbeobachtungen in der Bar</i>	41
<i>Stufe 1: Beim Flirten führt die Frau</i>	43
<i>Was Blicke bewirken</i>	45
<i>Eine Marionette namens Mann</i>	51
<i>Stufe 2: Verführersprüche im Test</i>	52
<i>Stufe 3: Zügeln Sie Ihre Zunge!</i>	56

*Stufe 4: Die Choreographie der Liebe* 62

*Er wirbt, sie wählt* 65

*Der Geist entstand bei Mondschein* 69

**Kapitel 2 – Die Chemie der Schönheit 74**

*Welche Rolle spielt das Aussehen?* 74

*Schönheit als Empfehlungsbrief* 77

*Wie wir ein Gesicht lesen* 79

*Der Glaube wird Wirklichkeit* 82

*Was Männer wollen* 86

*Die hin- und hergerissene Frau* 92

*Der Eisprung ändert die Wahrnehmung* 101

*Testosteron stinkt* 103

*Ein Riecher für den Richtigen* 108

**Kapitel 3 – Von der Leidenschaft zur Liebe 114**

*Der Moment, in dem es funkts* 114

*Die fünf Traumeigenschaften* 118

*Wie eine verhängnisvolle Affäre entsteht* 121

*Die Liebe als Selbsterweiterung* 124

*Gleich und Gleich gesellt sich gern* 126

*Je gleicher, desto glücklicher* 130

*Die Beziehung als Therapie* 133

*Moleküle der Monogamie* 135

*Das Bindungshormon Oxytocin* 140

## Kapitel 4 – Eifersucht 144

- Keine Macht mehr über die Gefühle* 144
- Ist Eifersucht eine Zwangsneurose?* 147
- Frauen empfinden anders, Männer auch* 153
- Die Alarmanlage im Kopf* 156
- »Mama's baby, papa's maybe«* 158
- Das Geflüster der Gene* 161
- Ewig lockt das Weib* 165
- Warum Frauen fremdgehen* 170
- Der Krieg der Spermien* 173
- Kuckuckseier* 177

## Kapitel 5 – Was uns auseinander treibt 180

- Die Anatomie der Ehe* 180
- Gutes Streiten, schlechtes Streiten* 183
- Was kommt nach dem Hochzeitshoch?* 191
- Vernachlässigte Zärtlichkeit* 193
- Das Einfühlungsvermögen schwindet* 196
- Der erste apokalyptische Reiter: Kritik* 201
- Der zweite Reiter: Verteidigung* 204
- Der dritte Reiter: Verachtung* 208
- Der vierte Reiter: Rückzug* 211
- Der fünfte Reiter: Machtdemonstration* 212
- Das Endstadium: Gemeinsam einsam* 213
- Das verflixte vierte Jahr* 215

## Kapitel 6 – Stimmen der Vergangenheit 218

*Glückliche Paare denken anders* 218

*Der Negativdetektor im Kopf* 224

*Die drei Liebesstile* 229

*Beobachtungen an Babys* 233

*Mutti ist nicht schuld* 236

*Sie können Ihren Liebesstil ändern* 240

*Sicherer lieben* 244

## Kapitel 7 – Was uns zusammenhält 246

*Wie entsteht Intimität?* 246

*Liebesformel Nummer 1: Zuwendung* 254

*Unterstützen Sie Ihren Partner* 259

*Romantik im Supermarkt* 266

*Liebesformel Nummer 2: Wir-Gefühl* 268

*Liebesformel Nummer 3: Akzeptanz* 273

*Liebesformel Nummer 4: Positive Illusionen* 277

*Liebesformel Nummer 5: Aufregung im Alltag* 281

## Epilog – Liebe kann man lernen 285

*Danksagung* 293

*Literatur* 297

*Quellenangaben und Anmerkungen* 321

*Bildnachweis* 343