

## **9 Vorwort**

### **13 1 COURAGE**

#### **oder Warum wir uns selbst im Weg stehen**

- 15** Dating heute: Warum das, was uns schützt, uns auch die Beine brechen kann
- 17** Warum wir mutig sind
- 20** Masken: Was es bedeutet, heute Single zu sein
- 22** Wenn wir trotz aller guten Intentionen gescheitert sind
- 23** Warum Floskeln uns nicht trösten
- 25** Sanftmut: Warum wir unsere Gefühle trotz Herzschmerz brauchen
- 34** Zärtlichkeit: Warum Selbstmitgefühl uns nicht verweichlicht
- 36** Was passiert in unserem Körper, wenn wir Selbstmitgefühl zulassen?

### **43 2 Chaos**

#### **oder Wie aus Schmerz Verbindung entsteht**

- 46** Reue: Wie wir zurückschauen und trotzdem nach vorne gehen
- 51** Zu bereuen bedeutet, zu verändern
- 53** Überforderung: Wie aus Gedankenkreisen ein gerader Weg wird
- 58** Warum wir einen liebevollen Blick auf uns richten dürfen
- 61** Wut: Warum unsere Erwartungen Relikte sind
- 67** Für alle, denen es leichtfällt, Wut zu spüren
- 68** Für alle, die nie Wut spüren durften
- 70** Scham: Warum unser Körper für uns arbeitet
- 73** Die Funktion von Scham
- 77** Angst vor Verletzungen: Warum wir manche Reisen aufschieben
- 82** Bindungstrauma: Wie fühlt es sich an, an diesem Ort zu sein?
- 87** Einsamkeit: Warum wir manchmal bleiben, obwohl wir gehen möchten
- 91** Das Heilsame der Einsamkeit

### **95 3 Sehnsucht**

#### **oder Warum wir mehr sind als unsere Schutzmechanismen**

- 97** Von der Freiheit, zu bleiben
- 99** Emotionale Sicherheit: Was wir in Filmen nicht über Beziehungen lernen

- 101** Ciao, Romantik!
- 103** Wenn Freiheit zur Falle wird
- 105** Bindung: Wie wir uns selbst besser verstehen können
- 106** Erkenne deinen Bindungsstil: Leader, Healer, Artist, Rebel
- 111** Leader: Wie Angst zu Sehnsucht wird
- 115** Rebel: Warum Freiheit auch ein Schutz sein kann
- 118** Artist: Wie wir an Leiden wachsen
- 122** Healer: Warum wir das Gute unterschätzen
- 130** Schutz: Wie verfehlte Schutzmechanismen eine erfüllte Beziehung verhindern

## **147 4 Dynamik**

### **oder Wie aus einem Ich ein Wir wird**

- 149** Perfektion: Wie wir uns von leeren Versprechungen verabschieden
- 152** Beziehungsdynamiken: Von Potenzialen, Teufelskreisen und Lernaufgaben
- 153** Leader und Rebel: Warum sich Gegensätze triggern
- 155** Leader und Healer: Wie unsere Seele satt wird
- 157** Leader und Artist: Warum Nähe sich gefährlich anfühlen kann
- 159** Leader und Leader: Warum das gleiche Bedürfnis nicht gleich ist
- 161** Rebel und Healer: Wie Freiheit nicht mehr trennt
- 164** Rebel und Artist: Warum Welteroberungen Wertschätzung brauchen
- 166** Rebel und Rebel: Warum Ähnlichkeit nicht gleich Verbindung bedeutet
- 168** Artist und Healer: Wie Verbindung kein Glücksspiel mehr ist
- 171** Artist und Artist: Wie wir uns in anderen erkennen, aber nicht verlieren
- 173** Healer und Healer: Wie wir Zweifel für unser Wachstum nutzen können
- 175** Passion: Warum wir Attraktivität nicht gegen Sicherheit tauschen müssen
- 177** Ein Bindungsstil steht in keiner Beziehung zu Schönheitsidealen

## **183 5 Realität**

### **oder Wie aus einem Buch eine Beziehung wird**

- 185** Bauchgefühle: Wie verliebe ich mich überhaupt in eine Person, die mir fremd ist?
- 187** Wie wir Missverständnisse am ehesten vermeiden können
- 190** Wie wir von Fremden zu Liebenden werden
- 191** »Angst vor« heißt auch »Lust auf«
- 193** Lieber online oder lieber offline suchen?

- 196** Welche Plattform ist für mich die richtige?
- 198** Was ist, wenn ich schon weiß, dass Onlinedating bei mir nicht klappen kann?
- 200** Welche Fotos lade ich hoch?
- 202** Warum braucht es einen Profiltext – und wie schreibe ich ihn?
- 205** Wie mache ich das mit dem Swipen?
- 207** Wie finde ich die richtige Person anhand eines Fotos und einiger Wörter?
- 209** Wie schreibe ich jemanden am besten an?
- 213** Wie führe ich eine Unterhaltung online?
- 215** Wann frage ich nach einem Treffen?
- 216** Was tue ich, wenn ich keinen Erfolg habe und mich wieder verkriechen will?
- 219** Wie spreche ich jemanden auf der Straße an?
- 220** Ich bin nervös vor dem ersten Date. Was kann ich dagegen tun?
- 221** Was ziehe ich an?
- 223** Was sollte ich beim ersten Date tun?
- 225** Über was kann ich mich beim ersten Date unterhalten?
- 227** Wie fühle ich mich sicher beim Dating?
- 229** Wie setze ich Grenzen beim Dating?
- 231** Wo treffe ich mich mit jemandem?
- 232** Darf ich gehen, wenn die Person mir auf den ersten Blick nicht gefällt?
- 234** Was machen wir beim ersten Date?
- 236** Wie ist das mit der Emanzipation und welche Regeln gelten heute?
- 237** Sex beim ersten Date?
- 239** Warum landen wir immer wieder bei den Gleichen?
- 240** Woher weiß ich, ob jemand zu mir passt?
- 242** Wann haben wir eine Beziehung?
- 245** Was mache ich, wenn meine Verlustangst mich überfällt?
- 247** Was ist, wenn es mir zu schnell geht oder zu eng wird?
- 250** Wie gehe ich mit Zurückweisung um?
- 251** Zuversicht: Warum ich weiß, dass du liebenswert bist
- 253** Dank
- 254** Literaturempfehlungen