

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