

INHALT

Vorwort von Annalena und Eva	6
Woher deine Unsicherheit und dein Beziehungsfrust in Wahrheit kommen	12
Du ahnst nicht, wer dir in Wirklichkeit deine Dates vermasselt	14
Vielleicht hast du ja Angst vor der Beziehung deiner Träume?	21
Du bist kein Opfer, du hast dein Beziehungsglück selbst in der Hand	39
Sechs Schritte, um deine Träume im Alltag wahr werden zu lassen	54
Selbstzweifel, Singlefrust, Beziehungsstress und Trennungsschmerz	62
Unsicherheit, Fomo und andere Sachen, die du nicht mehr brauchst.	64
Du hast Angst, nicht dazuzugehören	65
Das Gegenteil von gut ist gut gemeint	70
Du passt dich viel zu sehr an und damit bist du immer wieder raus	77
Du betäubst dich und drückst deine Gefühle weg	83
Du denkst, bei allen läuft's, nur bei dir nicht	89
Du machst dich klein und stellst die anderen über dich selbst	96

Du möchtest dich so gern wieder verlieben... oder vielleicht doch nicht?	102
Du glaubst nicht mehr an die eine Beziehung, die dich wirklich glücklich macht.	103
Weshalb Coolsein dich überhaupt nicht weiterbringt. . .	110
Erst bist du lässig, dann fährst du Taktik und schließlich hast du Panik	116
Sex? Will dein Herz wirklich nur rummachen?	121
Vielleicht ist deine Coolness nur Angst vor Nähe	126
Du kannst den Mann nicht ändern, nur dich selbst. . . .	131
 Endlich bist du in einer Beziehung... aber warum ist nicht alles gut?	 136
Wenn er dich nicht will, dann hat das nichts mit dir zu tun	137
Warum Eifersucht überhaupt nicht das ist, was du denkst	146
Warum du als Beziehungsjunkie nie eine echte Beziehung kriegst	156
 Manchmal ist Trennung die beste Form der Selbstliebe. .	 160
Warum du manchmal einfach loslassen musst	161
Wenn du ihn einfach nicht loslassen kannst	172
Du hältst fest und dein Herz sagt: Du musst gehen! . . .	177
 Unser Schlusswort.	 181
Meine Erfahrung mit Meditation	186
Eva-Maria Zurhorst	189
Annalena Zurhorst	190
Impressum	192