

# Inhalt

Einleitung .....	9
<b>1. Die moderne Datingmisere und ihr übersehenes Kernproblem .....</b>	<b>21</b>
Was meine Paare mir erzählen .....	21
Polarität und Gleichberechtigung –	
kein Widerspruch .....	27
Polarität im Wandel der letzten 80 Jahre .....	29
Die Gillette-Werbung .....	35
<b>2. Mehr Wokeness, weniger Datingerfolg? .....</b>	<b>39</b>
Die Erweiterung der sozialen Geschlechter .....	39
Soziale versus biologische Geschlechter .....	46
Folgen des aktuellen Diskurses auf	
Beziehungen .....	51
Beziehungserwartungen an Männer und	
Frauen .....	54
Female Choice .....	57
Himmel und Hölle der Dating-Apps .....	61
Sind Männer und Frauen denn	
unterschiedlich? .....	67

<b>3. Unser Steinzeitprogramm steuert uns bis heute . . . . .</b>	<b>75</b>
Das biologische Datingprogramm des Menschen . . . . .	75
Was sagen Befragungen über Datingvorlieben aus? . . . . .	79
Status des Mannes als Datingvorteil versus aktuelle Berufswelt . . . . .	83
Schönheit und Jugend als Datingvorteil für Frauen? . . . . .	87
Die Welt dreht sich immer um die gleichen Dinge . . . . .	91
<b>4. Glücklich durch polare Beziehungen . . . . .</b>	<b>93</b>
Definition Polarität: Was genau ist polare Energie? . . . . .	93
Wie wichtig ist Polarität für Beziehungen? . . . . .	105
Polarität und Kennenlernen . . . . .	110
Polarität und Dating . . . . .	129
Queeres Dating und Polarität . . . . .	152
Fallstricke des Onlinedatings . . . . .	156
Polares Verhalten in Langzeitbeziehungen . . . . .	161
Polarität und toxische Beziehungen . . . . .	181
Wie kommt man in seine Polarität? . . . . .	194
Moderne Polarität? . . . . .	210

<b>5. Der Zusammenprall von Mainstream und Polarität .....</b>	<b>213</b>
Das Beispiel Catcalling: Sollen Männer sich mehr zurückhalten? .....	213
Radikalisierung: Red Pill und Co. ....	216
Wissen Frauen, was sie wollen? .....	225
Die Liberalisierung des Datingmarkts und ihre Folgen .....	228
<b>6. Spirituelle Aspekte: 5D-Beziehungen und Polarität .....</b>	<b>231</b>
Warum die aktuellen Kämpfe 4D-Charakter haben .....	231
Warum 5D-Beziehungen eine moderne Polarität brauchen .....	233
Warum wir auf ein weiblicheres Zeitalter zulaufen .....	235
Warum wir dennoch weibliche und männliche Seiten ausgleichen sollten .....	237
Schluss: Alles hängt zusammen .....	243
<b>Anhang</b>	
Endnoten .....	247
Literaturverzeichnis .....	248
Register .....	250