

## Ich will nicht mehr allein sein!

6

<b>Das große Single-Leid</b> .....	<b>6</b>
<b>Warum bleiben so viele Singles allein?</b> .....	<b>11</b>
<b>Warum finde ich keinen Mann?</b> .....	<b>13</b>
<b>Die „Perfektionshürde“</b> .....	<b>13</b>
<b>Die „Zeithürde“</b> .....	<b>13</b>
<b>Die „Gelegenheitshürde“</b> .....	<b>14</b>
<b>Die „Umzugshürde“</b> .....	<b>14</b>
<b>Die „Bildungshürde“</b> .....	<b>15</b>
<b>Die „Vergleichshürde“</b> .....	<b>15</b>
<b>Überprüfen Sie Ihre innere Haltung</b> .....	<b>16</b>
<b>Test: Bin ich zu anspruchsvoll?</b> .....	<b>16</b>
<b>So wird die Partnersuche erfolgreich</b> .....	<b>18</b>
<b>Das Leben ist schön!</b> .....	<b>19</b>
<b>Offen sein für andere</b> .....	<b>22</b>
<b>So bleiben, wie man ist</b> .....	<b>24</b>
<b>Ehrlich sein</b> .....	<b>26</b>
<b>Auf die Intuition vertrauen</b> .....	<b>29</b>
<b>Test: Wie gut ist Ihre Intuition?</b> .....	<b>31</b>

## Dating-Knigge

34

<b>Hier können Sie den Mann fürs Leben finden</b> .....	<b>34</b>
<b>Internet</b> .....	<b>34</b>
<b>Kontaktanzeige</b> .....	<b>45</b>
<b>Partneragenturen</b> .....	<b>47</b>
<b>Volkshochschule</b> .....	<b>48</b>
<b>Sportverein und Sporttreffs</b> .....	<b>48</b>

<b>Theater und Ausstellungen</b> .....	<b>49</b>
<b>Urlaub</b> .....	<b>50</b>
<b>Arbeitsplatz</b> .....	<b>50</b>
<b>Single-Clubs</b> .....	<b>51</b>
<b>Kirchengemeinde</b> .....	<b>52</b>
<b>Zufall</b> .....	<b>52</b>
<b>Test: Habe ich ein gutes Händchen bei der Männersuche?</b> .....	<b>54</b>
<b>Richtig flirten</b> .....	<b>56</b>
<b>Blickkontakt suchen</b> .....	<b>57</b>
<b>Natürlich bleiben</b> .....	<b>57</b>
<b>Präsent sein</b> .....	<b>57</b>
<b>Durchstarten</b> .....	<b>57</b>
<b>Komplimente passen immer</b> .....	<b>57</b>
<b>Wer fragt, zeigt Interesse</b> .....	<b>58</b>
<b>Jede Menge Themen</b> .....	<b>58</b>
<b>Körpersprache</b> .....	<b>59</b>
<b>Erfolgsdruck meiden</b> .....	<b>59</b>
<b>Am Ball bleiben, wenn es passt</b> .....	<b>60</b>
<b>Besser nicht! So beenden Sie den Flirt</b> .....	<b>61</b>
<b>Test: Können Sie gut flirten?</b> .....	<b>62</b>
<b>Ich habe ein Date – so macht es richtig Spaß</b> .....	<b>64</b>
<b>Wo treffen wir uns?</b> .....	<b>64</b>
<b>Was ziehe ich an?</b> .....	<b>67</b>
<b>Worüber reden wir?</b> .....	<b>68</b>
<b>Wollen wir uns wiedersehen?</b> .....	<b>72</b>
<b>Wer ruft zuerst an?</b> .....	<b>74</b>
<b>Test: Wie ist mein Marktwert?</b> .....	<b>77</b>

<b>Das zweite Date – ist es jetzt für immer? .....</b>	<b>79</b>
<b>Kann ich alles glauben? .....</b>	<b>80</b>
<b>Einladung nach Hause? .....</b>	<b>81</b>
<b>Ist er der Richtige? .....</b>	<b>83</b>
<b>Daran erkennen Sie, ob er will .....</b>	<b>89</b>
<b>Wann Sie keinen Gedanken mehr an ihn verschwenden sollten ...</b>	<b>92</b>
<b>Liebe auf den zweiten Blick .....</b>	<b>93</b>
<b>Test: Bin ich über den Ex-Partner hinweg? .....</b>	<b>95</b>
<b>Ich hab' ihn – so halten Sie Ihr Glück fest .....</b>	<b>97</b>
<b>Fernbeziehung .....</b>	<b>98</b>
<b>Patchwork .....</b>	<b>100</b>
<b>Altersunterschied .....</b>	<b>102</b>
<b>Eifersucht .....</b>	<b>105</b>
<b>Test: Haben Sie Bindungsangst? .....</b>	<b>107</b>
<b>Anleitung zum Glücklichbleiben .....</b>	<b>109</b>
<b>Respekt .....</b>	<b>109</b>
<b>Freiraum .....</b>	<b>110</b>
<b>Lebendigkeit .....</b>	<b>110</b>
<b>Kommunikation .....</b>	<b>112</b>
<b>Disziplin .....</b>	<b>112</b>

<b>Es hat nicht geklappt! Was nun?</b> .....	<b>113</b>
<b>Woran erkennt man, dass eine Beziehung keinen Sinn hat?</b> .....	<b>113</b>
<b>Ich mache Schluss</b> .....	<b>115</b>
<b>Er hat Schluss gemacht</b> .....	<b>117</b>
<b>Liebeskummer</b> .....	<b>118</b>
<b>Eine Trennung verarbeiten</b> .....	<b>120</b>
<b>Neues Spiel, neues Glück</b> .....	<b>121</b>

## **Sieben Frauen erzählen**

**123**

<b>Heidrun: „Nach Franks Tod muss ich das Flirten erst lernen“</b> ...	<b>124</b>
<b>Beatrix: „Ich dachte, wenn ich mit einem Mann ins Bett gehe, liebt er mich“</b> .....	<b>139</b>
<b>Petra: „Mein Mann liebt eine Jüngere – ich fühle mich wie weggeworfen“</b> .....	<b>152</b>
<b>Rebecca: „Wer nimmt schon eine dicke Frau mit zwei kleinen Kindern?“</b> .....	<b>162</b>
<b>Anja: „Ich bin einfach anspruchsvoll“</b> .....	<b>170</b>
<b>Annette: „Ich traue mich nicht mehr, einfach auf Menschen zuzugehen“</b> .....	<b>181</b>
<b>Silke: „Ich bin zu enttäuscht, um einem Mann noch einmal vertrauen zu können“</b> .....	<b>192</b>