

Inhalt

Kapitel 1

Warum dieses Buch gegen
Liebeskummer hilft 11

Kapitel 2

Das Wichtigste zuerst:
Sechs Liebeskummer-Irrtümer 15

Kapitel 3

Liebeskummer verstehen und ernst nehmen:
Was sagt die Wissenschaft? 41

Kapitel 4

Hand aufs Herz: Was Dein Liebeskummer
(auch) mit Dir selbst zu tun hat 58

Kapitel 5

Akuten Liebeskummer heilen:
Wie Du Dein zerbrochenes Herz reparierst 64

Kapitel 6

Neuen Liebeskummer verhindern:
Wie Du Dein Herz schützt 145

Kapitel 7

Die drei Typen des Liebeskummers 156

Kapitel 8

Die Suche nach Deinen Quellen des Glücks 189

Kapitel 9

Goodbye Herzscherz! 214

Kapitel 10

Die FAQ zum Liebeskummer 216

Quellenverzeichnis 235