

Inhalt

Willkommen! 11

- 1 Die liebe Liebe: Massengeschäft, Mindfuck,
Menschheitstraum(a) ... 15
Das große Geheimnis der Sozialpsychologie: So machen Sie
andere in sich verliebt! 20
Oh my God! Wie uns die göttliche Liebe das Himmelreich
auch auf Erden beschert 22
Love is everywhere – der Reibach mit dem Gefühl der
Gefühle 24
Die Liebe ist eine wunderschöne Rose – bis sie eines Tages
verblüht: die biologische Halbwertszeit der Gefühle 25
Das Ego füttern, ohne dabei narzisstisch zu verkommen – die
Herausforderungen unserer modernen Gesellschaft 26
Gut gemeint ist nicht immer gut für uns – die Eltern als
»Sündenbock« für unsere Neurosen 29
Wie uns Liebesdiversifizierung und Risikominimierung
glücklich machen können 31
- 2 Wer hat an der Uhr gedreht?
Ist es wirklich schon zu spät – für die Liebe? 35
Gesagt ist nicht gehört, gehört ist nicht verstanden –
Anleitung zur aufrichtigen Kommunikation 41

- Bereiten Sie Ihrem Gegenüber und sich selbst mit Fragen
eine schöne Zeit **52**
- 3 Jedem Tierchen sein Pläsierchen –
Neues vom Lebens- und Liebensmarkt **57**
Mehr ist mehr – ist Polyamorie die neue Liebe? **58**
Das große Poly-Profis-Interview **60**
Checkliste: Wie poly bin ich? **69**
- 4 Der große Psycho-Selbsttest **81**
Welcher Lebens- und Liebenstyp bin ich wirklich? **81**
WFE: Wolfs-Typ – der freiheitsorientierte
Einzelgänger **88**
SNB: Schwanen-Typ – der wertebezogene
Beziehungsmensch **90**
AXP: Affen-Typ – der experimentierfreudige Poly **92**
Daten, Zahlen und Fakten zu den Lebens- und
Liebenstypen **101**
- 5 Profi-Coaching für Lebens- und Liebenslustige –
wie Ihre Wünsche wirklich wahr werden **103**
Backe, backe Traum-Mann/-Männer/-Frau(en) ... **103**
Gleich und gleich gesellt sich gern – Gegensätze ziehen
sich an: Spinnt der Volksmund? **108**
Ice Ice Baby – wie Sie mit dem Eisbergmodell Ihre
Konflikte lösen **110**
Wie ich mich, so du mich – warum Selbstliebe das A und O
allen gesunden Miteinanders ist **116**
Eltern werden ist nicht schwer, Eltern sein dagegen
sehr – wie Sie Ihre Kindheit heilsam nachholen
können **122**

- Gefühlsechtheit – nur so bringen Sie Aufrichtigkeit in Ihr
Leben und Lieben **131**
- Wenn die Würfel nicht fallen wollen – wie Sie
Entscheidungsdilemmata lösen **138**
- Wie Sie aus »Mist« Gold zaubern – Lösungsoptimierung
leicht gemacht **141**
- Her mit dem Plan – wie Sie mit der Rückwärtsanalyse Ihr
Leben und Lieben in den Griff bekommen **145**
- Ordnung ist das halbe Lieben – so erobern Sie die Herr-
schaft über Ihre Zeit zurück **149**
- Wie sag ich's dem Schatze? So blasen Sie den anderen
mal so richtig schön den Marsch **152**
- Der Glaube versetzt Berge – wie Sie alte Glaubenssatz-
Dämonen freundlich zur Hölle schicken **156**
- Spieglein, Spieglein an der Wand, gib mir Methoden zur
Selbsterkenntnis an die Hand! **164**
- 2 mal 3 macht 4: So machen Sie sich die Welt – wie Sie
Ihnen gefällt! **168**
- Es ist alles Gold, was glänzt – wie Sie als Schatzsucher Ihre
Ressourcen finden **173**
- Bevor Sie einen Streit vom Zaun brechen: So reagieren Sie
optimal auf Kritik und Angriffe **177**
- Ende gut, alles gut? Wie aus Trauer Liebe wachsen
kann **181**
- So sicher wie ein Heimathafen – wie Sie sich einen ganz
persönlichen Kraftort erschaffen **193**
- Wie Sie mit der *Gezielten Verdrängung* aus der Trauma-
therapie Belastendes einfach zum Mond schnipsen **196**
- 6 Du sollst dir ein Bild machen – wie Sie Ihr neues Leben und
Lieben motivierend verewigen **199**

Zum Abschied ... **207**

Dank **209**

Anhang

Ausgewählte Literaturtipps **213**

Register **217**