

Inhalt

Einführung – Intensivkurs Liebe 11

- Das Vergrößerungsglas für Gefühle* 11
- Die Liebe als Antidepressivum* 13
- In den Labors der Leidenschaft* 16
- Verrückt vor Verliebtheit* 19
- Ein Werkzeugkasten für die Beziehung* 22
- Millionen Singles, die nicht zueinander finden* 26
- Sex: Note 4+* 28
- Die Logik der Liebe* 30

Kapitel 1– Die Kunst der Verführung 34

- Wo die Leidenschaft erwacht* 34
- Die Brücke zur Liebe* 35
- Wir verlieben uns, weil wir Herzklopfen haben* 38
- Balzbeobachtungen in der Bar* 41
- Stufe 1: Beim Flirten führt die Frau* 43
- Was Blicke bewirken* 45
- Eine Marionette namens Mann* 51
- Stufe 2: Verführersprüche im Test* 52
- Stufe 3: Zügeln Sie Ihre Zunge!* 56

<i>Stufe 4: Die Choreographie der Liebe</i>	62
<i>Er wirbt, sie wählt</i>	65
<i>Der Geist entstand bei Mondschein</i>	69

Kapitel 2 – Die Chemie der Schönheit 74

<i>Welche Rolle spielt das Aussehen?</i>	74
<i>Schönheit als Empfehlungsbrief</i>	77
<i>Wie wir ein Gesicht lesen</i>	79
<i>Der Glaube wird Wirklichkeit</i>	82
<i>Was Männer wollen</i>	86
<i>Die hin- und hergerissene Frau</i>	92
<i>Der Eisprung ändert die Wahrnehmung</i>	101
<i>Testosteron stinkt</i>	103
<i>Ein Riecher für den Richtigen</i>	108

Kapitel 3 – Von der Leidenschaft zur Liebe 114

<i>Der Moment, in dem es funkt</i>	114
<i>Die fünf Traumeigenschaften</i>	118
<i>Wie eine verhängnisvolle Affäre entsteht</i>	121
<i>Die Liebe als Selbsterweiterung</i>	124
<i>Gleich und Gleich gesellt sich gern</i>	126
<i>Je gleicher, desto glücklicher</i>	130
<i>Die Beziehung als Therapie</i>	133
<i>Moleküle der Monogamie</i>	135
<i>Das Bindungshormon Oxytocin</i>	140

Kapitel 4 – Eifersucht 144

- Keine Macht mehr über die Gefühle* 144
- Ist Eifersucht eine Zwangsneurose?* 147
- Frauen empfinden anders, Männer auch* 153
- Die Alarmanlage im Kopf* 156
- »Mama's baby, papa's maybe«* 158
- Das Geflüster der Gene* 161
- Ewig lockt das Weib* 165
- Warum Frauen fremdgehen* 170
- Der Krieg der Spermien* 173
- Kuckuckseier* 177

Kapitel 5 – Was uns auseinander treibt 180

- Die Anatomie der Ehe* 180
- Gutes Streiten, schlechtes Streiten* 183
- Was kommt nach dem Hochzeitshoch?* 191
- Vernachlässigte Zärtlichkeit* 193
- Das Einfühlungsvermögen schwindet* 196
- Der erste apokalyptische Reiter: Kritik* 201
- Der zweite Reiter: Verteidigung* 204
- Der dritte Reiter: Verachtung* 208
- Der vierte Reiter: Rückzug* 211
- Der fünfte Reiter: Machtdemonstration* 212
- Das Endstadium: Gemeinsam einsam* 213
- Das verflixte vierte Jahr* 215

Kapitel 6 – Stimmen der Vergangenheit 218

Glückliche Paare denken anders 218

Der Negativdetektor im Kopf 224

Die drei Liebesstile 229

Beobachtungen an Babys 233

Mutti ist nicht schuld 236

Sie können Ihren Liebesstil ändern 240

Sicherer lieben 244

Kapitel 7 – Was uns zusammenhält 246

Wie entsteht Intimität? 246

Liebesformel Nummer 1: Zuwendung 254

Unterstützen Sie Ihren Partner 259

Romantik im Supermarkt 266

Liebesformel Nummer 2: Wir-Gefühl 268

Liebesformel Nummer 3: Akzeptanz 273

Liebesformel Nummer 4: Positive Illusionen 277

Liebesformel Nummer 5: Aufregung im Alltag 281

Epilog – Liebe kann man lernen 285

Danksagung 293

Literatur 297

Quellenangaben und Anmerkungen 321

Bildnachweis 343