

Vorwort	8
Das kann doch nicht so schwer sein – oder?	11
Die Hoffnung stirbt zuletzt	11
Du bist in guter Gesellschaft	13
Das Meer der Möglichkeiten	18
Schluss mit dem Selbstmitleid!	21
Die zwölf Fallen bei der Partnersuche	23
Falle 1: Planlos sein	25
Strategisch vorgehen	25
Ziele oder nur Wünsche?	27
Weitblick ist gefragt	29
Der Weg zum Traumpartner	31
Rausgehen!	31
Single-Veranstaltungen	33
Onlinebörsen im Internet	34
Chiffre-Kontaktanzeigen in der Zeitung	37
Heiratsvermittlungsagenturen	38
Jetzt bist du dran!	41
Unterwegs im Netz	42
Ein gutes Online-Profil erstellen	42
Betrüger erkennen	44
Wie du dich vor schwarzen Schafen schützt	47

Falle 2: Der Vergangenheit nachtrauern **50**

Hinter sich lassen, was vorbei ist	50
Altlasten können entsorgt werden	52
Schluss mit den negativen Gedanken!	53
Auflisten, sortieren und priorisieren	54
Auch das Unlösbar lässt sich lösen	55
Ein Kurztrip in die Vergangenheit	57
Affirmationen	58
Schreib ein Tagebuch	60
„Richtig“ schreiben	62

Falle 3: Ein falsches Selbstbild haben **64**

Selbstbild und Fremdbild abgleichen	64
Vergiss das Fremdbild!	66
Das Selbstbild neu zusammensetzen	67
Alles eine Frage des Blickwinkels	70
Ehrlichkeit zählt	72
Die Perspektive wechseln	75
Gedankenspiele	76
Fehlersuche mal anders	77
Wer bin ich?	78

Falle 4: Überzogene Erwartungen haben **81**

Das Leben ist keine Vorabendserie	81
Der schöne Schein	84
Der Ritter auf dem weißen Pferd	86
Aus der Vergangenheit lernen	87
Meine Altlasten	88

Wünsche passend formulieren	89
So soll er sein! – Aber bleib realistisch	90

Falle 5: Fehlende Kompromissbereitschaft zeigen **92**

Flexibilität ist angesagt	92
Den goldenen Mittelweg finden	95
Zu viele Kompromisse machen unglücklich	96
Aufgeschlossen sein!	97

Falle 6: Sich von Gegensätzen faszinieren lassen **99**

Wenn das Neue reizt	99
Die Alltagstauglichkeit prüfen	101
Den Kopf einschalten!	102
Wie will ich künftig (nicht) leben?	104
Die sichere Grundlage für Stabilität	106

Falle 7: Nicht mobil sein **109**

Entfernung ist kein Hindernis	109
Liebe trotz Abstand	111
Träum dich einfach mal weg!	114

Falle 8: Bei Äußerlichkeiten zu feste Vorstellungen haben **116**

Nicht dein Typ?	116
Spezialfall Körpergröße	118
Zu schön – zu hässlich?	119
Partnersuche ist keine Casting-Show	121
Die Ausstrahlung zählt	123
Das Fünf-Punkte-Geheimnis	125

Falle 9: Sich von Vorurteilen leiten lassen	127
Das Schubladendenken aufgeben	127
Vorurteile erleichtern das Leben?	129
Sei offen!	131
Wie verhalte ich mich beim ersten Date?	133
Immer schön locker sein!	136
Falle 10: Rückschläge zu ernst nehmen	138
Enttäuschungen gehören dazu	138
Zurückweisung schmerzt	140
Sich Zeit und Zuwendung gönnen	142
Wenn die Angst vor Zurückweisung übermächtig wird	145
Ängste in den Griff bekommen	146
Besser mit Kritik umgehen	147
Kritik für sich nutzen	149
Das Einmaleins für taffe Frauen	150
Falle 11: Zu früh aufgeben	153
Geduld lohnt sich!	153
Die Zukunft visualisieren	155
Das berühmte Glas: halb leer oder halb voll?	156
Aus deinen Erfahrungen lernen	157
Das Geheimnis der Zufriedenheit	158

Falle 12: Sich zu sehr beeinflussen lassen 161

Wenn die anderen dagegen sind 161
Echte Unterstützung einfordern 162
Was sagen die Kinder dazu? 164
Konflikten mit Kindern vorbeugen 166
Mit den Kindern reden 168
Wenn sein Umfeld dich nicht akzeptiert 168
Kein Mensch ist eine Insel 170

Jetzt klappt es – aber bitte für immer! 172

Die Verliebtheitsphase 175
Das solltest du jetzt tun 175
Die Realitätsphase 176
Das solltest du jetzt tun 177
Die Machtkampfphase 177
Das solltest du jetzt tun 178
Die „Es klappt so gut mit uns“-Phase 178
Das solltest du jetzt tun 179
Die „Ich will mit dir alt werden“-Phase 179
So hältst du dieses Glück fest 179

Viel Glück! 181