

INHALT

Vorwort	9
Die alte Liebe	17
Die neue Liebe	23
Die medial geprägte Liebe	23
Die Liebe in einer narzisstischen Gesellschaft	29
Liebe neu definieren	37
Die Suche nach der Stecknadel im Heuhaufen	39
Welchem Liebesstil sind Sie verfallen?	43
Eros – die romantische Liebe	43
Mania – die besitzergreifende Liebe	44
Ludus – die spielerische Liebe	45
Agape – die altruistische Liebe	45
Storge – die freundschaftliche Liebe	46
Pragma – die vernunftgesteuerte Liebe	47
Pragma und Storge – das Traumpaar der langen Liebe	48
Warum es so leicht ist, sich zu verlieben, und so schwer, zu lieben	51
Wenn die Hormone Schlittschuh laufen – verliebter Irrsinn	51
Was die Liebe zum Wachsen braucht	58
Neurotische Bedürfnisbefriedigung	91
Hirn statt Herz – Warum wir öfter auf unseren Verstand statt auf unser Herz hören sollten	99
Partnersuche mit Kalkül – die Checkliste	100

Persönlichkeitskompatibilität – Big Five, Big Love?	113
Persönlichkeitstendenzen – wer wir sind	113
Finden Sie heraus, wo Ihre Persönlichkeit unter den Big Five zu finden ist.	120
Wer passt zu wem?	123
Wie geht es weiter?	135
Entscheidungen treffen, Vertrauen aufbauen.	137
Was es bedeutet, sich für einen anderen Menschen zu entscheiden	143
Gedankenhygiene	148
Kopfsache – Ich mache mir die Beziehung so, wie sie mir gefällt	156
Emotionskontrolle für eine gute Beziehung	162
Sieben Schritte zur Emotionskontrolle	164
Achtsamkeit – der Glücksbooster	169
Ein paar Worte zu Beziehungskrisen	182
Humor als Mittel gegen die Widrigkeiten des Alltags	185
Beziehungshelfer im Alltag	189
Rede mit mir!	189
Verschwenden Sie keine Zeit – Stellen Sie W-Fragen	196
Kleine Aufmerksamkeiten für die Liebe	199
Das Bilderbuch der schönen Momente	201
Ein Abend nur für uns	202
Sexy Day	204
Zu guter Letzt	209
Anhang	211
Literaturverzeichnis	213
Dank	222
Über die Autorin	224