

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	11
Über mich und warum ich das Buch geschrieben habe .....	11
Rezepte stimmen meistens .....	12
Freundschaften .....	13
Homosexuelle Beziehungen .....	13
Männer und Frauen sind unterschiedlich .....	13
Wie du das Buch liest .....	14
<b>Grundlagen von Bindung</b> .....	15
Die Fremde-Situation .....	16
Spielarten der Muster .....	22
Geber versus Nehmer .....	23
<b>Single, Mingle und was es noch so gibt</b> .....	26
Single .....	26
Affäre .....	27
Mingle .....	28
Freundschaft-Plus .....	28
Die »Friendzone« .....	29
Offene Beziehung .....	30
Der stille Pakt .....	30
Polyamorie .....	31
Dreier, Vierer ... ..	31
<b>Spiritualität und Beziehung</b> .....	32
Selbstliebe .....	34
Grenzen .....	35
<b>Wie finde ich die Richtige / den Richtigen?</b> .....	36
<b>Wo lerne ich meinen Partner kennen?</b> .....	40
No-Go-Areas .....	40
Freunde .....	42

Online Dating. . . . .	42
Partner-Börsen. . . . .	43
Facebook, Instagram & Co.. . . . .	45
Tinder . . . . .	46
Night & Day Game. . . . .	48
Am Tag . . . . .	48
Am Abend . . . . .	49
Auf dem Lebensweg . . . . .	50
<b>Dating</b> . . . . .	51
Warum diese Tipps? . . . . .	51
Die »Verpackung« . . . . .	52
Vorbereitungen. . . . .	53
Schlaglöcher und rote Flaggen . . . . .	54
Das berühmte erste Date . . . . .	55
Der Kuss . . . . .	57
Initiierung von Körperkontakt . . . . .	58
Nach dem ersten Date . . . . .	59
Weniger ist mehr . . . . .	60
Exklusivität . . . . .	61
Taktik oder Gefühlen freien Lauf lassen. . . . .	62
Safety first! . . . . .	63
Jüngere Menschen anziehen. . . . .	63
Gemeinsamer Invest. . . . .	64
Ghosting . . . . .	64
Dating Frust. . . . .	66
<b>Verliebtheit</b> . . . . .	67
»Normales« Verlieben . . . . .	68
Toxisches Verlieben. . . . .	69
Verschmähte Liebe . . . . .	70
<b>Die ersten 100 Tage</b> . . . . .	72
SMS & Telefon . . . . .	73
Geschenke . . . . .	74
Freund und Familie. . . . .	74

Gewohnheiten . . . . .	75
Rote Flaggen . . . . .	75
On the rebound / Trost-Beziehungen . . . . .	76
Die atmende Beziehung. . . . .	77
Was ist, wenn der Partner sich zurückzieht? . . . . .	77
Die ersten 200 Tage . . . . .	78
<b>Die Dinge einfach halten / Grundpflegeprogramm . . . . .</b>	<b>79</b>
<b>Kommunikation . . . . .</b>	<b>81</b>
Authentizität & Ehrlichkeit. . . . .	81
Es geht nur um Kontakt . . . . .	82
Wie kommunizierst du? . . . . .	83
Schwierige Dinge ansprechen . . . . .	84
Die über- und die unteraktivierte Beziehung . . . . .	85
Polarität. . . . .	87
Respekt . . . . .	89
Entscheidungen treffen. . . . .	89
Eifersucht . . . . .	90
Aushandeln von Exklusivität . . . . .	91
SMS & Co. . . . .	91
SMS und Bindungsstile . . . . .	93
Im Moment bleiben . . . . .	94
<b>Sexualität . . . . .</b>	<b>95</b>
Sexualität als Fortsetzung der Kommunikation . . . . .	95
Er / Sie will weniger Sex als ich. . . . .	96
Unterschiedliche Bedürfnisse in der Art der Sexualität. . . . .	97
Handfeste sexuelle Störungen . . . . .	98
Sex-Flaute . . . . .	98
Umgang mit »Sexlosigkeit« . . . . .	100
<b>Risikofaktoren. . . . .</b>	<b>103</b>
Altersunterschied . . . . .	103
Bi-kulturell. . . . .	104
Schwiegereltern . . . . .	104

Krankheit . . . . .	105
Einkommen / Status / Arbeitslosigkeit . . . . .	106
Späte Heirat. . . . .	107
Hausbau. . . . .	107
Ex-Partner . . . . .	108
Kinder . . . . .	109
Zusammen arbeiten . . . . .	111
Patchwork . . . . .	112
<b>Standards &amp; Dealbreaker . . . . .</b>	<b>114</b>
Standards. . . . .	114
Dealbreaker . . . . .	116
Standards und Dealbreaker beim Dating . . . . .	117
Trennungskompetenz . . . . .	118
<b>Fernbeziehung. . . . .</b>	<b>119</b>
<b>Beziehung und Lebensmittel . . . . .</b>	<b>122</b>
<b>Es fängt an zu kriseln . . . . .</b>	<b>125</b>
Rückzugs- / Verfolger-Konflikte . . . . .	125
Austarieren von Bindungsbedürfnissen. . . . .	129
Die apokalyptischen Reiter der Beziehung. . . . .	131
Taten zählen mehr als Worte . . . . .	134
Achtung: Die »Auszeit« . . . . .	134
Die »symbolischen« Tage. . . . .	135
<b>Fremdgehen . . . . .</b>	<b>137</b>
Was ist Fremdgehen? . . . . .	137
Musst du Fremdgehen verzeihen? . . . . .	137
Eigenes Fremdgehen? . . . . .	138
Krisenmodus: Wie verhält man sich am besten? . . . . .	139
Analyse des negativen Paarzyklusses vor dem Fremdgehen. . . . .	141
Verzeihen. . . . .	142
Kann Fremdgehen positive Auswirkungen haben? . . . . .	143
Chronisches Fremdgehen . . . . .	143

Besondere Situationen . . . . .	144
Fremdgehen vermeiden. . . . .	144
<b>Wann ist es vorbei? Umgang mit Trennungen . . . . .</b>	<b>146</b>
Wie lange muss ich kämpfen? . . . . .	146
Trennung mit Kindern . . . . .	148
Befreundet bleiben . . . . .	149
<b>Liebeskummer. . . . .</b>	<b>151</b>
Phasen. . . . .	152
Toxischer Liebeskummer. . . . .	154
Wenn »Null-Kontakt« nicht möglich ist . . . . .	156
Wiederannäherung? . . . . .	157
<b>Die Friendzone/ den Ex-Partner zurückgewinnen. . . . .</b>	<b>159</b>
Friendzone. . . . .	159
Können Männer und Frauen befreundet sein? . . . . .	161
Den Ex-Partner / die Ex-Partnerin zurückgewinnen . . . . .	161
<b>Toxische Beziehungen . . . . .</b>	<b>165</b>
Liebesucht / der »Plus-Pol«. . . . .	168
Die typische bindungsängstliche Beziehung oder:	
die Krümel-Beziehung. . . . .	172
Chronisches Fremdgehen . . . . .	174
Die On-/Off-Beziehungen . . . . .	175
Gewalt. . . . .	177
Sucht. . . . .	178
Das bindungsängstliche Dreieck. . . . .	179
Weitere Arten von toxischen Beziehungen. . . . .	180
Was ist Co-Abhängigkeit . . . . .	180
Narzissen, Borderliner, Psychopathen, Histrioniker . . . . .	182
<b>Der Liebeschip. . . . .</b>	<b>187</b>
Die Liebeschip-Skala und das Gesetz der Anziehung . . . . .	188
Exkurs: Flexibilität von verschiedenen Rollen in Beziehungen . . . . .	190
Exkurs: Die 3 Arten von Co-Abhängigkeit . . . . .	190

Die vier Bereiche von Selbstliebe . . . . .	193
Die (leeren) inneren Eimer. . . . .	199
Mauern aufbauen . . . . .	200
Dating Pause . . . . .	201
<b>Die Veränderung deines Liebeschips und dessen Auswirkungen</b>	203
Die neue Farbe im Regenbogen/Bewusstsein . . . . .	203
Einsamkeit . . . . .	204
Das Leben schiebt dich an . . . . .	204
Jedes Date ist das Richtige . . . . .	205
Eigene narzisstische Anteile erkennen (invertierter Narzissmus).	206
Können Narzissten auch an sich arbeiten? . . . . .	207
<b>Verletzlichkeit und Ehrlichkeit:</b>	
<b>neu daten nach einem Beziehungs-crash . . . . .</b>	209
Authentisch sein. . . . .	209
Der Richtige fühlt sich oft ganz anders an . . . . .	211
Die Wichtigkeit von guter Kommunikation. . . . .	212
<b>Die Zeit zwischen Beziehungen . . . . .</b>	213
<b>Attraction cuts everything . . . . .</b>	217
<b>Ausblick: Beziehungen des neuen Jahrhunderts . . . . .</b>	219
Fülle statt Mangel . . . . .	220
Keine Angst . . . . .	220
Ehrlichkeit & Kommunikation. . . . .	221
Vertrauen statt Kontrolle . . . . .	221
Freiheit der Beziehungsform . . . . .	221
Lieben im Jetzt . . . . .	221
<b>Wo kannst du Hilfe finden . . . . .</b>	222
<b>Danksagung . . . . .</b>	224