

INHALT

Bekommen, was Sie wollen – auf die leichte Art	4
»Weil ich es mir wert bin«	9
Lieben Sie sich selbst, dann klappt's auch mit der Beziehung	10
Muss man mit Männern tatsächlich anders sprechen?	22
Instrument eins: Leichtigkeit	33
Lachen Sie! Gemeinsam!	34
Die Kunst, nichts persönlich zu nehmen	36
Humor schafft Verbindung – und Verbindung bindet	44
Mit Spiel ans Ziel	48
Kurz und bündig: Das sagt der männliche Coach	51
Instrument zwei: Anerkennung	53
Superfood für die Beziehung	54
Mit Akzeptanz zur Anerkennung	63
Lust statt Frust	67
Kurz und bündig: Das sagt der männliche Coach	83
Instrument drei: Klarheit	85
Wer nicht sagt, was er will, bekommt nicht, was er will	86
Tempolimit und die Spur halten	97
Ton und Timing: »Wir müssen reden«	104
Kurz und bündig: Das sagt der männliche Coach	111

Instrument vier: Neugier	113
Wer ist er?	114
Jeden Tag »ein weißes Blatt«	120
Vom Wildpferd zum Pony	127
Kurz und bündig: Das sagt der männliche Coach	134
Instrument fünf: Disziplin	137
Die Jogginghose und das Gehirn	138
Wollen Sie recht haben oder ein erfülltes Leben führen?	145
Entschlossen zu einer glücklichen Beziehung	153
Kurz und bündig: Das sagt der männliche Coach	155
Wer spricht da eigentlich?	157
Erkennen Sie Ihre Muster	158
Häufig gestellte Fragen	182
Bleiben Sie dran!	187
Bücher, Links und Dank	190
Impressum	192