

INHALT

Ein Hinweis vorab	9
Einführung	11
TEIL I: GEH ES AN!	19
1 Warum Daten heute schwieriger ist als je zuvor	21
<i>Wie du die Herausforderungen des modernen Datings meisterst</i>	
2 Die drei Datingtendenzen	29
<i>Wie du deine blinden Flecken findest</i>	
3 Disney hat uns was vorgemacht	35
<i>Wie du die Romantiker-Tendenz überwindest</i>	
4 Perfektion ist nicht alles!	48
<i>Wie du die Maximalisten-Tendenz bewältigst</i>	
5 Wie lange willst du noch warten?	61
<i>Wie du die Zögerer-Tendenz in den Griff bekommst</i>	
6 Entdecke deinen Bindungsstil	78
<i>Und wie du am besten damit umgehst</i>	
7 Konzentriere dich auf das, was wirklich zählt	89
<i>Wie du einen Lebenspartner findest, kein Date für den Abschlussball</i>	

TEIL II: GEH RAUS!	119
8 Weißt du wirklich, was du willst? <i>Wie du die Tücken des Onlinedatings umgehst</i>	121
9 Die Liebe abseits von Dating-Apps <i>Wie du IRL (im richtigen Leben) Leute kennlernst</i>	148
10 Das ist ein Date, kein Vorstellungsgespräch! <i>Wie du bessere Dates hinbekommst</i>	167
11 Zum Teufel mit dem Funkenregen! <i>Wie du mit dem Märchen vom sprühenden Funken aufräumst</i>	190
12 Das zweite Date <i>Wie du entscheidest, ob du jemanden wiedersehen willst</i>	197
TEIL III: WIE DU ERNST MACHST	217
13 Triff eine Entscheidung, statt in etwas reinzuschlittern <i>Wie du die Meilensteine der Beziehung bewusst angehst</i>	219
14 Von Kletten und Abservierern <i>Wie du entscheidest, ob du Schluss machst</i>	232
15 Der Trennungsplan <i>Wie du dich am fairsten trennst</i>	254
16 Eine Trennung ist kein Verlust, sondern ein Gewinn <i>Wie du mit dem Herzschmerz fertig wirst</i>	274
17 Bevor du Ja sagst <i>Wie du entscheidest, ob du in den Hafen der Ehe einlaufen sollst</i>	289
18 Die absichtsvolle Liebe <i>Wie du eine stabile Beziehung aufbaust</i>	302
Dank	314
Anhang	319
Übung: Plan für schwierige Gespräche	321
Beziehungsvertrag: Arbeitsblatt zur Selbstreflexion	324
Über die Autorin	336
Quellen	342