

Inhalt

Einleitung	11
Kapitel 1:	
Bevor Sie anfangen, Ihren Prinzen zu suchen	23
1. Sie werden es schaffen!	23
2. Erkennen Sie vier wichtige Thesen	26
3. Haben Sie Mut zum Ausprobieren	29
4. Bestimmen Sie Ihr Wertesystem	30
5. Konkretisieren Sie Ihr Ziel	39
6. Machen Sie Ihr Ziel begehrtlich	42
7. Setzen Sie sich Teilziele	44
8. Welche Motivation treibt Sie an? Verzweiflung oder Hoffnung?	46
9. Entkommen Sie der Selbst-Sabotage	50
10. Finden Sie heraus, aus welchen Persönlichkeiten Sie bestehen	56
11. Training: Sub-Persönlichkeiten als Team einschwören	59
12. Geben Sie Ihrer Vergangenheit eine neue Chance	63
13. Training: Aus Verletzungen lernen	65
14. Training: Entschärfen Sie Ihren Ballast!	67
15. Training: Verzeihen Sie!	68
16. Training: »Je ne regrette rien« – Bereuen Sie nichts!	70
17. Setzen Sie auf Ihre Stärken!	71
18. Lernen Sie von »Vorzeigefrauen« – statt neidisch zu sein	74
19. Glückliche Freunde machen glücklich	77
20. Training: Von anderen lernen	78
21. Schicken Sie Ihr Super-Ich auf Prinzenjagd	79
22. Achten Sie auf Ihre Haltung	83
23. Ein sexy Body braucht Bewegung	86

24. Wie Sie die Figur halten, die zu Ihnen passt	90
25. Motivationstricks für eine gesunde Ernährung	92
26. Der Teufel trägt auch Zara: Finden Sie Ihren Stil!	95
27. Nicht Schönheit verführt, sondern Persönlichkeit	99
28. Was Sie zur Persönlichkeit macht	103
29. Erweitern Sie Ihren Radius!	106
30. Sie sind einzigartig und etwas Besonderes!	108

Kapitel 2:

Auf zur Prinzenjagd!	113
31. Definieren Sie Ihre Zielgruppe!	114
32. Versuchen Sie es mit Männern aus der Heimat!	123
33. Wie Sie die richtigen Jagdreviere aussuchen	124
34. Konzentrieren Sie sich nicht nur auf Männersuche	125
35. Ergreifen Sie Initiative – wo immer sie sich bietet	126
36. Lassen Sie sich nicht beirren	127
37. Training: Initiative zum richtigen Zeitpunkt	129
38. Setzen Sie auf Ihren Verstand, nicht auf Aktionismus	131
39. Wie Sie gezielt das Internet nutzen	132
40. Bitten Sie offen und direkt um Unterstützung	137
41. Abfahren erleichtern das Finden!	138
42. Nehmen Sie es nicht (zu) persönlich!	142
43. Mehrere Prinzen sind besser als nur einer	144

Kapitel 3:

»Prinz in Sicht!«	147
44. Treffpunkt Restaurant oder Café?	148
45. Sich uninszeniert inszenieren – Ihr Stil fürs Date	149
46. Machen Sie sich schlau, was ihm gefällt	153
47. Bringen Sie sich in Stimmung!	155
48. »Love Is In The Air«: Nutzen Sie die Macht der Musik	159
49. Essen Sie mit Lust!	161

50. Auch Servicekräfte mögen nett behandelt werden ...	163
51. Das Geheimnis des Erfolges: Hören Sie aktiv zu!	165
52. Ganz wichtig: Bewerten Sie nichts!	169
53. Stellen Sie Harmonie her oder »Was Sie durch Achtsamkeit erreichen können«	171
54. Nett ist niemals langweilig!	175
55. Ihr Dating-Prinz ist kein emotionaler Mülleimer!	178
56. Ex-Prinzen sind tabu!	179
57. Lassen Sie Jobfrust zu Hause!	180
58. Erzählen Sie nicht gleich alles von sich	183
59. Wecken Sie nicht gleich mit Heiratswünschen seine Fluchtinstinkte!	185
60. Lassen Sie sich gegenseitig Freiräume	186
61. Verblüffen Sie, überraschen Sie, machen Sie Vorschläge!	187
62. Die Rechnung übernehme ich!	187
63. Diamonds are not a girl's best friends ...	189
64. Warum nicht mal abenteuerlustig und taff?	190
65. Wirken Sie bodenständig!	193
66. Mit Stutenbissigkeit vertreiben Sie jeden Prinzen!	195
67. Zügeln Sie Ihre Launen!	196
68. Wann geht's mit dem Sex los?	198
69. Schrauben Sie Ihre Erwartungen zurück	206
70. Überprüfen Sie die Reaktionen, die Sie auslösen – und entlarven Sie so Ihre Vorurteile	209
71. Er ruft nicht an: Let it be!	212
72. Es gibt nicht nur einen Prinzen auf der Welt ...	214
73. Gönnen Sie sich eine Schonzeit auf der Prinzenjagd	215
 Kapitel 4:	
»Und sie lebten glücklich bis zum Ende ihrer Tage ...« ..	221
74. Erkenntnis I: Böse Buben werden niemals liebevolle Prinzen!	222

75. Erkenntnis 2: Ein Prinz ist nur einer Prinzessin würdig	223
76. Erkenntnis 3: Es gibt keine unerreichbaren Prinzen, nur mangelnde Selbstliebe	226
77. Unabhängig statt abhängig	229
78. Verwöhnen Sie ihn!	230
79. Die Kunst der richtigen Kommunikation	232
80. Telepathie ist gefährlich	235
81. Darüber reden, wie wir miteinander reden	236
82. So beugen Sie Missverständnissen vor	241
83. Training: Erfolgreich kommunizieren!	243
84. Vertrauen Sie ihm so, wie Sie sich selbst vertrauen	244
85. So kritisieren Sie, ohne zu verletzen	246
86. Prinzen mögen keine Weggabelung mit zwei Sackgassen	249
87. Gefühle lassen sich nicht vorschreiben	253
88. Lassen Sie ihm seinen geheimen Garten – und pflegen Sie Ihren!	255
89. Akzeptieren Sie seine Freunde und Familie	256
90. Hilfe, sein Geschenk ist ein Flop!	257
91. Zeigen Sie einen Sinn für Sparsamkeit	258
92. Setzen Sie auf Verlässlichkeit	259
93. Zeigen Sie ihm Ihre Wurzeln und Ihre Heimat	260
94. Die heikle Sache mit dem Kinderwunsch	261
95. Seien Sie niemals eifersüchtig auf seine Vergangenheit	265
96. Wie Sie Teufelskreisen entkommen	267
97. Überraschen Sie immer wieder	269
98. Sehen Sie die Welt mit seinen Augen	271
99. Guter Sex Teil 1: Gehen Sie gemeinsam über Grenzen	274
100. Guter Sex Teil 2: Wie Sie aus Ihrem Prinzen das Maximale herausholen	276
Schlusswort	283
Quellen	287