

# ***Inhaltsverzeichnis***

Über die Autorin	7
Danksagung	7
<b><i>Einführung</i></b>	<b>21</b>
Über dieses Buch	21
Törichte Annahmen über den Leser	21
Wie dieses Buch aufgebaut ist	22
Teil I: Lernen Sie sich selbst kennen und ergründen Sie, was Sie wollen	22
Teil II: Die Suche nach dem Traummann	22
Teil III: Kontaktaufnahme übers Internet	23
Teil IV: Das Date	23
Teil V: Wenn's mal nicht so läuft	23
Teil VI: Der Top-Ten-Teil	23
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	23
Wie es weitergeht	24
<b><i>Teil I</i></b>	
<b><i>Lernen Sie sich selbst kennen und ergründen Sie, was Sie wollen</i></b>	<b>25</b>
<b><i>Kapitel 1</i></b>	
<b><i>Das Abenteuer: Suche nach dem Traummann</i></b>	<b>27</b>
Jeder Topf findet seinen Deckel	27
Auf einen Topf passen viele Deckel	29
Die Statistik spricht für sich	31
Aktiv werden	32
Probieren Sie Neues aus	32
Üben Sie, auf andere zuzugehen	34
Schauen Sie sich um	35
Motivieren Sie sich selbst	35
Bereiten Sie sich auf Ihr Date vor	36
Mut zu Kuschelparty und Flirtkurs	36

Positives Denken und die Macht über Ihre eigenen Gedanken	37
Die Macht des Lächelns	38
Annehmen, annehmen, annehmen	38
Attraktivität, Ausstrahlung und Selbstvertrauen	40

## ***Kapitel 2***

### ***Machen Sie was aus sich*** **45**

Ja, wo sind sie denn, die Stärken?	45
Was Stärken und Tugenden mit Glück zu tun haben	46
Ihre Stärken	46
Nicht alle Schwächen sind wirklich Schwächen	50
Die Pyramide: Selbstbewusstsein, Selbstakzeptanz und Selbstvertrauen	53
Selbstbewusstsein	54
Selbstakzeptanz	55
Selbstvertrauen	56
Die Partisanen in Ihnen: Ihre negative Glaubenssätze	59
Der Heckenschütze: Der innere Kritiker	64
Auf Tauchstation: Tolle Seiten wiederfinden	65
Der Kaffeefilter: Ihr Bewusstsein	66
Die Suche nach dem Verbündeten: Ihr Unterbewusstsein	66
Affirmationen formulieren	67
Sende- und Empfangsstation: Ihr Herz	70
Ich will Spaß, ich will Spaß!	72

## ***Kapitel 3***

### ***Die eigene Geschichte*** **75**

Der Blick zurück	75
Aus der Vergangenheit lernen	76
Auch Fehler haben einen Sinn	84
Der Ex	87
Liebeskummer und Trauer	87
Loslassen	88
Der Ex und Ihre gemeinsamen Kinder	90
Die Neue Ihres Ex	91
Dinge, die auf die Nerven gehen: Von Socken über Zahnpasta	93
Und täglich grüßt das Murmeltier: Immer wieder die falschen Kerle	94

**Kapitel 4****Den Traummann erschaffen 97**

Der schöpferische Akt oder der Traumpartner entsteht	97
Was für einen Mann!?	98
Das Geheimnis der Partnerwahl	99
Wissen, was Sie wollen	101
Wissen, was Sie nicht (mehr) wollen	104
Die Gefahr des (zu) hohen Anspruchs	105
Das Ergebnis: Ihr Traummann	107
Überprüfung des Idealbildes	107
Der Realität einen Schritt näher kommen	109
Abstriche sind hilfreich	110
Der Alltag	111
Fußballabend trifft Mozart – kann das funktionieren?	112

**Teil II****Die Suche nach dem Traummann 115****Kapitel 5****So geht's online 117**

Warum es lohnt, den Traummann über das Internet zu suchen	117
Bedenken und Vorurteile	118
Vor- und Nachteile der Onlinesuche	119
Zahlen – Daten – Fakten	119
Singlebörse oder Partnervermittlung, das ist hier die Frage	120
Singlebörsen	120
Onlinepartnervermittlungen	121
Den Traummann übers Internet finden	124
Die Suchparameter clever setzen	125
Chatten: Plaudern in der virtuellen Welt	126
Nachrichten schreiben	127
Sicherheit geht vor	128
Ihre Präsentation im Internet	130
Die Konkurrenz schläft nicht	130
Ein Bild sagt mehr als tausend Worte	131
Ein Nickname, der passt	133

Eine Selbstbeschreibung, die Lust auf mehr macht	135
Ein Motto, das Ihrer Persönlichkeit entspricht	137
Dem Fehlerteufel keine Chance	138

## ***Kapitel 6***

### ***Wo Sie Ihren Traummann noch finden können*** **139**

Die Suche im sozialen Umfeld	139
Segen und Fluch	142
Lassen Sie sich von Ihren Lieben verkuppeln	142
Wenn Sie es nostalgisch mögen: Die Kontaktanzeige	145
Speeddating	147
Schnell und fein, kann das sein?	148
Damit Sie Spaß haben: Die richtige Vorbereitung	149
Singlepartys	152
Blind Date	153
Das gibt es sonst noch	155
Sportverein und Fitnessstudio	155
Fort- und Weiterbildung	156
Konzerte	156
Urlaub und Ferien	156
Kneipen und Bars	156
Vernissagen	156
Parteien und Vereine	156
Ehrenamtliche Arbeit	156

## ***Teil III***

### ***Kontaktaufnahme übers Internet*** **157**

## ***Kapitel 7***

### ***Die engere Auswahl treffen*** **159**

Ergründen, was sich hinter seinem Profil verbirgt	159
Wissen, was er meint und wie er tickt	161
Sein Profil checken	163
Was sich hinter dem Nicknamen verbergen kann	164
So können Sie die Suche gestalten	165
Sie wünschen sich viele Kontakte und haben eine Menge Zeit	165
Kontakte, wenn Ihre Zeit knapp ist	166

Sicherheit geht vor	167
Schwarze Schafe erkennen	167
Romance Scamming	169
Vorsicht: Suchtgefahr	171

## ***Kapitel 8***

### ***Den potenziellen Traummann anmailen*** **173**

Die erste Mail	173
Den potenziellen Traummann ansprechen	173
Sie oder Du	174
Finden Sie Ihren persönlichen Stil	175
Positiv und voller Selbstvertrauen	176
Fehler und Co.	177
Klasse statt Masse	177
In der Kürze liegt die Würze	180
Der Inhalt	180
Fragen, fragen, fragen	181
Themen für Ihre ersten Mails	181
Formulierungshilfen für die erste Mail	182
Virtuelle Körbe höflich und respektvoll verteilen	184

## ***Kapitel 9***

### ***Das erste Telefonat*** **187**

Von der Mail zum Telefonat	187
Souverän im Telefonat mit dem Traumpartner	189
Der richtige Zeitpunkt	189
Wer ruft denn eigentlich wen an?	191
Dieses Kribbeln im Bauch	191
Vorbereitung schadet nicht	192
Vorsicht, Verwechslungsgefahr!	193
Tipps für ein angenehmes Telefonat	193
So verliebt er sich in Ihre Stimme	194
Die richtigen Themen	195
Ein paar Regeln zu Ihrer Sicherheit	197
Entscheidungshilfe	197
Vom Telefonat zum Date	198
So können Sie sich aus der Affäre ziehen	199

**Teil IV**  
**Das Date** **201**

**Kapitel 10**  
**Wie – wann und wo** **203**

Vom guten Zeitpunkt	203
Vom schönen Ort	205
Natur pur	206
Tierisch toll	207
Sport ist nicht Mord	207
Wasser hat manchmal Balken	208
Kultur pur	208
Die Klassiker: Restaurant und Kino	209
Märkte, Schnäppchen, Shopping	209

**Kapitel 11**  
**Gut vorbereitet für das Date** **211**

Einstimmung auf das Date	211
Das perfekte Outfit	213
Die Kleidung gut gewählt	214
Von Kopf bis Fuß, mit Haut und Haar	215
Das Drunter ist so wichtig wie das Drüber	217
Ich habe gar nichts zum Anziehen!	217
Make-up	218
Frisur	219
Duft	219
Handtasche, das Geheimnis jeder Frau	220

**Kapitel 12**  
**Tipps und Tricks für Ihr erstes Date** **221**

So können Sie sicher sein	222
Nervosität, Redeschwall oder Watte im Kopf	222
Die Begrüßung und der erste Eindruck	224
Geschenke erhalten nicht immer die Freundschaft	225

Überzeugen Sie mit Ihren Körpersignalen	226
Der Kampf mit dem Verkrampfen	227
Schauen Sie ihm in die Augen	228
... und immer wieder lächeln	228
Wenden Sie sich ihm zu	229
Die Gesprächsthemen	229
Tabuthemen	230
Ehrlichkeit ist wichtig	230
Redepausen	232
Komplimente	232
Ein bisschen Knigge reicht aus	233
Falls Sie schüchtern sind	234
Wer zahlt die Rechnung?	234
Das Date beenden	236
Die Verabschiedung	237

### ***Kapitel 13***

#### ***Nach dem Date ist vor dem Date*** **239**

Wer meldet sich nach dem Date zuerst?	239
Das zweite Date	240
Kuss, Schluss oder was?	241
Zu dir oder zu mir, Sex ...	242

### ***Kapitel 14***

#### ***Passen Sie zusammen?*** **245**

Was die Sympathieforschung sagt	245
Wie Sie das Date bewerten	246
So merken Sie, ob er auf Sie steht	247
Sorry, aber er hat wahrscheinlich kein Interesse	248
Welche Art von Liebe brauchen Sie?	248

### ***Kapitel 15***

#### ***Dem Date entkommen*** **251**

Gründe, das Date zu beenden, bevor es überhaupt stattgefunden hat	252
---	-----

Höflichkeit ist Klugheit	253
Die Vorteile der Ehrlichkeit	254
Notfallstrategien des Rückzugs	255

***Teil V***  
***Wenn's mal nicht so läuft*** **259**

***Kapitel 16***  
***Datingfrust*** **261**

Er meldet sich nicht	261
Fragen kostet nichts	263
Lernen Sie, mit Ihren Gefühlen umzugehen	263
Laufen Sie ihm nicht hinterher	265
Es gibt überhaupt kein Date	265
Überprüfen Sie Ihr Onlineprofil	267
Der Richtige ist nicht dabei	268
Das Gesetz der Anziehung	269
Der Leihhund	270
Neues Date, neue Chance	271
Umgang mit einem Korb	272
Die Gründe für einen Korb	273
Den Korb gut parieren	274
Beim Date sitzen gelassen	275

***Kapitel 17***  
***Was Sie für sich tun können*** **277**

Wie dieser Schmerz bei Enttäuschung oder Liebeskummer entsteht	277
Die Angst vor dem Alleinsein	278
Allein zu sein – eine Urangst	279
Die Angst überwinden	279
Geben Sie dem Frust keine Chance	280
Kleine Ursache, große Wirkung: Ändern Sie was in Ihrem Leben	282
Spucken Sie in die Hände und fangen Sie an	282
Schmieden Sie kurzfristige Pläne	283
Hören Sie auf Ihr Bauchgefühl	283



Nehmen Sie sich selbst an	283
Schrauben Sie Ihre Ansprüche herunter	284
Denken und handeln Sie mal anders	284
Arbeiten Sie an sich	285
Verpassen Sie nicht den Ego-Boost	285
No risk, no fun	286
Stylen Sie sich neu	286
Ein neues Lieblingsstück	286
Belohnen Sie sich	286
Krempeln Sie die Wohnung um	287
Kuscheln Sie mal fremd	287

## ***Teil VI***

### ***Der Top-Ten-Teil*** **289**

#### ***Kapitel 18***

##### ***Die zehn besten Filme über Partnersuche*** **291**

Singles – Gemeinsam einsam	291
Hitch – Der Date Doktor	291
Keiner liebt mich	291
Für immer Single?	292
Silvi	292
A Case of You	292
Dating Lanzelot	292
Couchgeflüster	293
Love and Engineering	293
Er steht einfach nicht auf dich	293

#### ***Kapitel 19***

##### ***Die zehn besten Happy-Tricks*** **295**

Weisen Sie Ihre Sorgen in die Schranken	296
Führen Sie ein Happy-Tagebuch	296
Von den Pfadfindern lernen: Jeden Tag eine gute Tat	296
Verlassen Sie bekannte Wege	297
Setzen Sie sich positive Ziele	297

Kniebeugen, Jogging und Squash: Treiben Sie Sport	298
Umgeben Sie sich mit angenehmen Menschen	298
Nutzen Sie die Kraft des positiven Denkens	299
Entschleunigen Sie Ihr Leben	300
Vertrauen Sie auf sich selbst	300

***Stichwortverzeichnis***

**301**