

Inhaltsübersicht

Was erwartet Sie in diesem Buch?	x
Welche Garantien gibt es für das Zusammenkommen?	x
Warum wollen Sie Herzblatt zurückhaben?	xi
Kontaktsperre	xii
Ab wann sollten Sie die Kontaktsperre durchführen?	xvii
Fünfunddreißig Denkanstöße und Verhaltensregeln	xix

Teil 1

01: Warum gerade ich?	23
02: Das Gesetz der Fülle	29
03: Das Gesetz der Anziehung	34
04: Wie Sie die Angst vor Liebesverlust überwinden	38
05: Die Macht des Glaubens	43
06: Warum Ihnen Ihr Ego im Wege steht	48
07: Das Gesetz der Dankbarkeit	53
08: Vertrauensvoll geschehen lassen	60
09: Ihre persönliche Zauberformel	63
10: So wird Ihre Vision vom idealen Partner Realität	70

Mein persönlicher Beziehungsplan	73
11: Potenzielle Widersacher und aussichtslose Strategien	74
12: Wie Sie gegen Ihre Widersacher gewinnen	78
13: Wie sich das Blatt sofort zu Ihren Gunsten wendet	82
14: Kontakt. Ja oder Nein?	86
Sonderfälle	94
15: Zurück zur Realität	96
16: Wieder Oberwasser gewinnen!	98
17: Habenwollen ja, Habenmüssen nein!	101
18: Tun Sie etwas für sich!	103
19: Wohin mit dem verletzten Stolz?	109
20: Kein Herumdoktern an der Beziehung!	112
21: Wer hat, dem wird gegeben. Warum eigentlich?	116
22: Wieder Lebensfreude gewinnen!	118
23: Ein Nebenbuhler. Was nun?	123
24: Wieder fit und attraktiv werden	128
25: Neue Leute kennenlernen	133
26: Was ging denn eigentlich schief?	135
27: Acht destruktive Verhaltensmuster	139

28: Fluchtursache Nr. 1: Übertreibung	141
29: Fluchtursache Nr. 2: Schuldgefühle	143
30: Fluchtursache Nr. 3: Selbstbemitleidung	145
31: Fluchtursache Nr. 4: Mangelndes Selbstwertgefühl	147
32: Fluchtursache Nr. 5: Selbstgerechtigkeit	149
33: Fluchtursache Nr. 6: Freie Bahn für die Gefühle	150
34: Fluchtursache Nr. 7: Schuldzuweisungen	152
35: Fluchtursache Nr. 8: Differenzen verschieben	154
36: Verzeihen	157
37: Sieben Scheingründe, um Schluss zu machen	159
Scheingrund 1: Ich bin einfach nicht glücklich	159
38: Scheingrund 2: Sich von den Gefühlen leiten lassen	161
39: Scheingrund 3: Das ist deine Schuld	163
40: Scheingrund 4: Es ist mir zu anstrengend	164
41: Scheingrund 5: Ich bin es nicht wert	165
42: Scheingrund 6: Fremdbeeinflussung	167
43: Scheingrund 7: Es wächst mir über den Kopf	168
44: Die wichtigsten Verhaltensregeln im Überblick	169
45: Ein paar Worte zur Körpersprache	172

46: Ursprüngliche Anziehungsfaktoren als Vorbereitung auf das erste Wiedersehen nutzen	175
47: So vereinbaren Sie das erste neue Wiedersehen	181
48: Mein Herzblatt hat kein Interesse an einem Treffen. Was nun?	188
49: Mein Herzblatt weiß nicht so recht	190
50: Mein Herzblatt ist telefonisch nicht erreichbar	192
51: Funktioniert das auch wirklich?	194
52: Sind Sie bereit?	196
53: Das erste Wiedersehen nach dem Aus	197
54: Wie geht es nach dem ersten Treffen weiter?	200

Teil 2

Das Pflegeprogramm

55: Zusammenkommen ist eine Sache; Zusammenbleiben eine andere	204
56: Die Dynamik des Zusammenbleibens	206
Interdependenz	210
57: Nicht jede Aktion bedingt eine Reaktion	212
58: Das Venn-Diagramm der tragfähigen Partnerschaft	215
Chaostheorie	220
59: Stabilisierungspfeiler Nr. 1: Lassen Sie das ewige Gezanke	224
60: Stabilisierungspfeiler Nr. 2: Komplementarität	227
61: Stabilisierungspfeiler Nr. 3: Wir-bezogene Entscheidungen	231
Verhandlungstipps	234
62: Liebeskiller und weitere Stabilisierungspfeiler	240
63: Bringen Sie Ihre Partnerschaft wieder in Schwung	249
64: Lieben ist ein aktives Verb	256
65: Wo bleiben die Gefühle?	259
66: Paradigmen	264

67: Wie entkomme ich der Paradigmenfalle?	272
68: Gesunde Grenzen setzen	277
69: Im Zweifel für das Herzblatt	279
70: Pflegen Sie eine Haltung der Dankbarkeit	282
71: Ständiges Verzeihen	284
72: Auf dem Weg zur intimen Partnerschaft	286
73: Launen und Stimmungen	291
74: Leben Sie Ihre Partnerschaft in der Gegenwart	294
76: Bei der Sexualität geht es ums Wir	297
77: Wie Sie sich in vier Minuten wieder versöhnen	304
78: Geld als Entfaltungshilfe bei der Partnerschaft	307
79: Nicht nur wachsen, sondern weiterentwickeln!	313

Teil 3

Anregungen für Visualisierungsübungen

Allgemeines	320
80: Meditation für mehr Selbstliebe	323
81: Theta-Meditation	326
82: Aufräumen	329
83: Das allersonderbarste Geheimnis	331
84: Das besondere Geschenk	332
85: Gemeinsamer Ausflug	334
86: Rückblick	335
87: Strand	336
88: Wiederversöhnung	337
89: Wunschkärtchen	338

Teil 4

Einschlägige Buchauszüge

90: Die vier wesentlichen Schritte zur Wunscherfüllung nach Neville Goddard	340
91: So nutzen Sie Ihre Vorstellungskraft	342
92: Wie Neville seine zweite Frau anzog	344
93: Geneviève Behrend	348

Ihr Bonus

Ihr kostenloses Bonus-E-Book	350
» In zehn Schritten zur tragfähigen Partnerschaft	
» Sowie 800 Klärungsfragen	