

Inhalt

1.	Problematiken, Analysen und Fakten.....	11
1.1.	Verhältnis Mann/Frau in Zahlen	11
1.2.	Welche Chancen haben Sie?.....	12
1.3.	Meine „K.O.“ Statistik.....	13
1.4.	Erlebnisse von Männern	16
1.5.	Erlebnisse von Frauen	17
1.6.	Was wünschen sich Frauen?	19
1.7.	Was wünschen sich Männer?.....	23
1.8.	Welchen Benutzernamen wählen?.....	24
2.	Ziele	27
2.1	Strategie zum Anlegen des Profils	27
2.2	Absichten klären	29
2.3	Profil anlegen	30
2.4	Fotoauswahl	33
3.	Erfolgs­erlebnisse generieren	35
3.1.	Erfolgs­erlebnis durch äußerliche Veränderung	37
3.2.	Erfolgs­erlebnisse durch mehr Hygiene	38
3.3.	Körbe sammeln	40
3.4.	Control-Loop	43
3.5.	Selbstbeobachtung.....	44
3.6.	Mutig sein	45
3.7.	Gedanken steuern unsere Angst	46
