

Inhaltsverzeichnis

Einleitung: Vom Suchen und Finden der Liebe 12

1. Er meldet sich nicht, sie meldet sich nicht – das Karussell der Liebe..... 15

Die Angst vor der Enttäuschung..... 16

Das Geheimnis der Liebe..... 17

Liebe lebt (auch) von Kompromissen..... 17

Sie liebt ihn – liebt er sie?..... 20

Die Venusfalle – du gehörst mir!..... 21

Ich sehe ihn nicht – sieht er mich?..... 23

**Geheimnisvoll und schwer zu haben – das
Rezept für den perfekten Flirt..... 25**

Reizvoll im Spiegel des anderen..... 26

**Bestimmt, aber zugleich flexibel – kein
Gegensatz!..... 27**

**Wo und wie finde ich meinen Traumpartner?
..... 31**

Die 1. Kontaktaufnahme	33
Die Kunst der Verführung	34
Do's and Don't's beim 1. Date	37
Die Romantik der alten Schule	42
2. Ist es Liebe oder nur ein Zeitvertreib?	48
Glaube versetzt Berge	49
Von Visualisierung und Manifestation	50
Die große Liebe – weniger gilt nicht!	51
Echte Liebe – was ist das eigentlich?	52
Wenn es wehtut, ist es keine Liebe	55
Von Empathen und Narzissten	59
Gelebte Werte	61
Mehr als nur ein Lückenbüßer	62
Raus aus der Friend-Zone	66
Wie erkenne ich, ob mein Partner mich	

wirklich liebt?	69
Die Körpersprache lügt nie	70
Taten zählen mehr als Worte	75
Achten Sie auf Ihr Herz – Sie haben nur eines!	77
3. Lieben Sie sich – sonst liebt Sie keiner!	79
Wissen Sie, wer Sie sind?	79
Lebensfreude ist das schönste Make-Up	80
Ehrlichkeit mit sich selbst ist der erste Schritt	86
Alte Verletzungen heilen	88
Glaubenssätze helfen nicht	89
Das innere Kind	90
Wiederholen Sie nicht, was Ihnen nicht guttut!	91
Die wichtigste Beziehung ist die zu uns selbst	93

Zeit mit uns selbst – ein großes Geschenk!	96
Selbstliebe ist Arbeit	97
10 Schritte zu mehr Selbstliebe	98
Geben Sie niemals auf, damit die große Liebe Sie auch findet	103
4. Raus aus der Liebesfalle – rein in das echte Leben!	112
Der Fokus entscheidet	114
Der Fluch der selbsterfüllenden Prophezeiung	115
Ist mein Partner der Richtige?	117
Liebe zulassen, dann können Wunder geschehen	120
Jede Beziehung ist ein neuer Anfang	122
Wahre Liebe bedeutet Arbeit und braucht Zeit	123
Respekt ist der Schlüssel zum Glück	128

Jede Liebe hat ihren eigenen Zauber.....	129
Von der Macht der Liebe.....	131
5. Wahrhaftig lieben – wahrhaftig glücklich.....	151
Eine Sehnsucht, so alt wie die Welt.....	151
Interesse am Gegenüber.....	137
Vom Ich zum Wir.....	140
Akzeptanz und Annahme.....	141
All-in für die Liebe.....	142
Vertrauen und Loyalität.....	143
Die Balance zwischen Nähe und Distanz.....	145
Rituale leben, Veränderung zulassen.....	147
Kompromisse & Prinzipien.....	147
Wir gehören einander nicht.....	148
Liebe braucht Freiheit.....	149
Wie wir glücklich sind, entscheiden wir.....	149

6. Das Geheimnis einer erfüllenden Partnerschaft.....	151
Freunde & Liebende.....	151
Gemeinsame Träume & Visionen.....	152
Beziehung aktiv gestalten.....	153
Exklusive Zeit füreinander.....	155
Zweisamkeit zelebrieren.....	155
Komplimente und kleine Aufmerksamkeiten 	156
Symbole & Meilensteine.....	158
Zuhören & Verstehen.....	160
Grenzen ziehen und achten.....	160
Enttäuschungen gehören dazu.....	161
Sich selbst nicht vergessen.....	163
Richtig streiten.....	165
Vergeben & Verzeihen.....	167

Schlusswort: Vom Suchen und Finden der Liebe
..... 169

Danksagung 171