

Inhalt

Vorwort	9
1. Schritt – Das Herz aufräumen.....	13
Ich kann meine große Liebe nicht vergessen.....	13
Die Trennung ist noch frisch.....	14
Die letzte Beziehung liegt weit zurück.	16
Ich habe mit Männern schlechte Erfahrungen gemacht	18
Entrümpeln Sie Ihr Herz	19
Geschenke auspacken.....	20
Check den Ex.....	21
Das persönliche Muster entdecken.....	23
Lieben nach innerem Drehbuch.....	25
Überholte Leitsätze verabschieden.....	27
Bestimmen, wie man sein will	31
Verzeihen - Schlüssel zur Freiheit	33
Freiraum	35
2. Schritt - Optimal wirken	39
Check für außen und innen.....	39
Es ist okay - für jetzt	42
Die Macht der magischen Sprüche	43
So wird bei kleinen Mädchen die Schönheit weggehext	44
Wie das Selbstbewusstsein Kratzer bekommt	46
Fotos bringen Sie auf die heiße Spur.....	47
Geben Sie die Zaubersprüche zurück!.....	48
Wissen Sie, wie Sie wirken?	50
Jede Maske ist auch ein wahres Gesicht	51
Wir zeigen, was uns vertraut ist.....	52
Optische Signale	53
Sage mir, was du anziehst... ..	54
Senden Sie die richtigen Signale?.....	56

Signale zu verändern kostet Überwindung.....	58
Locker bleiben.....	59
Der Dauersender im Kopf - Wie gut ist sein Programm?.....	60
Identifizieren Sie Ihre innere Stimmen	62
Geben Sie der positiven Stimme die Macht.....	63
3. Schritt - Den Zwiespalt überwinden.....	67
Fester Wille bringt Energie.....	67
Sind Sie ein "Ja-Aber"-Typ?.....	68
Eine Reise in der Zeitmaschine.....	69
Ambivalenz kann ein gutes Zeichen sein	71
Wenn Sie sich hin- und hergerissen fühlen.....	72
Wo liegen Ihre Prioritäten?	72
Vereinigen Sie mehrere Interessen.....	73
Was möchten Sie für eine Partnerschaft nicht aufgeben?.....	75
Die unbewusste Zwiespältigkeit.....	77
Die tiefen Wurzeln der Zwiespältigkeit	78
Hinter unbewusstem Zwiespalt verbirgt sich meist Angst	79
Das Panorama Ihres Lebens.....	81
So werden Sie Ihre Zwiespältigkeit los	87
Sie entscheiden für jetzt - nicht für die Ewigkeit	87
Warten Sie nicht, bis Sie perfekt sind.....	89
Die "Als-ob"- Methode.....	91
Setzen Sie sich nicht mehr unter Stress.....	92
Haben Sie Geduld.....	93
Test : Sind Sie wirklich bereit für eine Partnerschaft?	97
4. Schritt - Das Leben bereichern	105
Wie verteilen Sie Ihre Energie?.....	106
Großer Check der Lebensbereiche.....	109
Erstellen Sie Ihr persönliches Energie-Programm	123
5. Schritt - Gelegenheiten schaffen	127

Augen auf im Alltag	128
Den Aktionsradius erweitern	130
Verschärfte Bedingung: Frau mit Kind sucht.....	132
Keine Angst vor Unbekannten!	134
Partnerschaftsbörsen im Internet	140
Risiken und Nebenwirkungen	142
Regeln für das erste Date.....	145
Es geht weiter.....	150

6. Schritt - Die richtige Wahl treffen..... 153

Auch der richtige Mann kann der Falsche sein	154
Wo für Sie rote Warnlämpchen angehen sollten	156
Ein erwachsener Mann ändert sich nicht.....	164
Suchanzeige für den falschen Mann.....	165
Ziehen Sie rechtzeitig die Reißleine	167
Bleiben Sie fair	167
Lassen Sie sich keine Schuldgefühle machen.....	168
Lassen Sie sich nicht erpressen.....	169
Quälen Sie sich nicht durch Unschlüssigkeit	170
Männer sind anders.....	170
Den Richtigen finden	172
Wie soll er sein?	173
Eigenschaften, auf die Sie achten sollten.....	175
Ihre Lebenskonzepte müssen ähnlich sein.....	176
Märchenprinzen gibt es nicht.....	177
Sie wissen, wie er sein soll - und nun?	179
Das letzte Wort hat Ihre innere Stimme	180

Zum Schluss 183