

Inhalt

Vorbemerkung	9
Einleitung	11
Nehmen Sie es nicht persönlich	17
Kein Wunder, daß Sie unruhig sind – Das Märchen von Herrn und Frau Richtig – Im Kreislauf der Schuldzuweisungen – Nichts Persönliches – Das innere Drama der Liebeswerbung – Das soziale Drama der Liebeswerbung	
Sag mir, warum liebst du mich	36
Ambivalenz: das emotionale Tauziehen in der Liebeswerbung – Was hat Liebe damit zu tun? – Die Beweggründe der Liebeswerbung – Bereitschaft: die entscheidende Voraussetzung	
Liebe braucht Zeit	62
Die Stadien der Liebeswerbung – Praktische Grundsätze – Liebe und Furcht: Probleme mit der Intimität – Seelische Stockungen – Das Timing der Liebe	
Zwei Stimmen im Wechsel: Codierte Kommunikation in der Liebeswerbung	86
Faustregeln für die Liebe – Der Code wird geknackt – Simultanübersetzung – Sie erkennen Ihre blinden Flecken – Die Ehrlichkeitsmasche – Die Sprache der «Liebe auf den ersten Blick»	

Angst vor der Wahl 114

Die Konsumentenhaltung – Magische Anziehung – Wohin soll ich gehen, um jemanden kennenzulernen? – Der Ablauf der Wahl – Angst vor Ablehnung – Grenzen Sie das Risiko ein

Herausforderung 141

Klassische Herausforderung – Verliebtheit

Verführung 147

Die ersten vier Verabredungen – Prüfstein Sexualität – Angst vor Sexualität – «Abfahren» auf Sex – Verführungstaktiken – «Schwer zu kriegen» spielen – Anpassung – Liebestests – Um einen Gefallen bitten – Der Soll-Typ – Der fatale Fehler der Verführung

Umschwung 182

An der Angel – Rückzug oder Stillstand? – Die Angst vor der Falle – Bewältigung der eigenen Angst – Umgang mit dem Umschwung des Partners – Die beste Reaktion auf einen Umschwung – Warum ist es so schwer, sich zurückzuhalten?

Endlich eine Beziehung 212

Der Geist und die Struktur – Und wenn sie nicht gestorben sind: das Plateau

Verhandlung: Der Schnittpunkt von Macht, Liebe und Wirklichkeit 222

Verliebt in eine Phantasie – Wandlung durch Intimität – Die Überwindung des Wuttabus – Ein Verhandlungsratgeber – Konfliktfelder – Geld – Sex – Rechenschaftspflicht – Erwartungen – Die «persönlichen Fehler» – Familie und Freunde – Wieviel ist zuviel?

Realitäten der Entscheidung – Der Wendepunkt – Heiraten ist etwas anderes als Verheiratetsein – Nicht sicher, nicht bereit, nicht interessiert: die Angst vor Bindung – Umgang mit der Bindungsangst des Partners – Akzeptieren Sie Nein nicht als Antwort – Beharren Sie nicht – überzeugen Sie – Das Ultimatum – Umgang mit der eigenen Bindungsangst – Ehe ohne Bindung – Bindung ohne Ehe – Verlobung

Der weite Weg zu zweit

309

Der Mythos vom einzig Richtigen – Der Mythos von der romantischen Liebe – Der Mythos von der inneren Gewißheit – Der Mythos von der Heirat als Endstation – Die Mühe lohnt – Jemanden zum Lieben

Dank

321

Literatur

323

Register

329