

Inhalt

Einleitung	7
1. Warum ein Buch über die Beratung, das Coaching und die Therapie von Singles?	7
2. Theoretischer Hintergrund und Erfahrungswissen als Basis für dieses Buch	8
3. Grundprinzipien für Beratung, Coaching und Therapie von unfreiwillig partnerlosen Singles	9
4. Ziel des Buches und die vier Grundbausteinen der Singleberatung ..	11
I. Kapitel: Die Grundzüge der Beratung von Singles	13
1. Singles in Beratung und Psychotherapie	13
2. Singleberatung und Singlecoaching	14
3. Voraussetzungen für die Beratung und Therapie von Singles – Wissen ist eine große Macht	16
4. Das Ziel der Beratung und Therapie von Singles	17
5. Was unterscheidet eine Singleberatung von Flirtkursen und Flirtberatungen?	18
6. Was unterscheidet eine Singleberatung von der Psychotherapie eines Singles?	18
II. Kapitel: Erster Grundbaustein: Realismus	21
1. Mythen auf den Grund gegangen	21
2. Männer und Romantik	29
3. Noch mehr Mythen	32
III. Kapitel: Zweiter Grundbaustein: Gelassenheit	51
1. Die Partnerschaft als Sahnehaube auf der Torte	51

2. Warum Gelassenheit so wichtig ist	53
3. Was trägt zur Gelassenheit bei?	59
4. Sieben Bereiche der Unzufriedenheit	61
IV. Kapitel: Dritter Grundbaustein: Gelegenheit	74
1. Gelegenheit macht Liebe	74
2. Der Single in den Medien – und in der Realität	81
3. Die erfolgreichsten Wege der Partnersuche	84
3.1 Die Partnersuche im Netz	84
3.2 Freunde um Hilfe bitten: »Stell mir jeden vor«	96
3.3 Offensives Flirten	98
3.4 Singleaktivitäten	101
4. Wie lange dauert die Partnersuche?	104
5. Die Chancen bei der Suche verbessern	111
6. Frust bei der Partnersuche	117
V. Kapitel: Vierter Grundbaustein: Mut	123
1. Zu sechst im Bett	124
2. Wie das Schaubild »Zu sechst im Bett« erstellt wird	127
3. Partnerschaft als Gefühlsansteckung	134
4. Das Scheitern in der Liebe ist das Scheitern unserer Liebestheorien an der Realität	136
5. Was ist der nächste Schritt?	143
Ein Bild zum Abschluss	144
Dank	146
Literaturempfehlungen	147
Literaturverzeichnis	151
Über den Autor	154