



**SCHEISS  
AUF  
COOLE  
SPRÜCHE**

**FRAUEN DURCH  
EHRlichkeit EROBERN**

**MARK MANSON**

**riva**

© des Titels »Scheiß auf coole Sprüche« von Mark Manson (978-3-7423-1132-0)  
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

# Inhalt

Vorwort .....	7
Vorbemerkung für weibliche und nicht-heterosexuelle Leserinnen und Leser .....	12
EINFÜHRUNG: Bewegungen .....	14

## TEIL I: REALITÄT

KAPITEL 1: <b>Nicht-Bedürftigkeit</b> .....	24
KAPITEL 2: <b>Kraft durch Verletzbarkeit</b> .....	45
KAPITEL 3: <b>Die Gabe der Wahrhaftigkeit</b> .....	57

## TEIL II: STRATEGIE

KAPITEL 4: <b>Polarisierung</b> .....	80
KAPITEL 5: <b>Zurückweisung und Erfolg</b> .....	96
KAPITEL 6: <b>Die drei Fundamente</b> .....	104

## TEIL III: WAHRHAFTIGES LEBEN

KAPITEL 7: <b>Zielgruppen</b> .....	112
KAPITEL 8: <b>Lebensweise und Selbstdarstellung</b> .....	130

## TEIL IV: WAHRHAFTIGES HANDELN

KAPITEL 9: <b>Deine Geschichten</b> .....	150
KAPITEL 10: <b>Ängste überwinden</b> .....	167

## **TEIL V: WAHRHAFTIGES KOMMUNIZIEREN**

---

KAPITEL 11: <b>Deine Absichten</b> .....	180
KAPITEL 12: <b>Besser flirten</b> .....	195
KAPITEL 13: <b>Dating</b> .....	218
KAPITEL 14: <b>Körperlichkeit und Sex</b> .....	229
FAZIT: Der Plan .....	244
EPILOG: Was, wenn es ein Geschenk wäre? .....	248
Glossar .....	251
Leseempfehlungen .....	253
Über den Autor .....	254