



MOLLY BURFORD

1000 MAL
GESWIPED

UND ES HAT IMMER
NOCH NICHT



ZOOM



GEMACHT



DEIN DATING-JOURNAL FÜR MEHR
GLÜCK IM LIEBESLEBEN

INHALT

Einführung • 10

Wie man dieses Buch benutzt • 12

1. Kapitel

DIE AKTUELLEN DATING-GRUNDREGELN • 13

Okay, was ist Dating überhaupt? • 14

Dating-Fachbegriffe, die du kennen solltest • 16

Grundkurs Dating-Apps • 18

Wenn Apps nicht dein Ding sind ... • 20

Welche Sprache spricht dein Herz? • 22

Grundkurs Bindung • 24

An alle mit Ablehnungsängsten • 26

So sieht gesundes Dating aus • 28

Was ist gerade deine Lovestory? • 30

Aus krasser Unsicherheit wird krasse Sicherheit • 32

Du und deine Deal-Breaker • 34

Du wirst nie ganz bereit sein • 36

2. Kapitel

DAS SINGLEDASEIN FEIERN UND SELBSTLIEBE ÜBEN • 39

Die beste Antwort auf die gefürchtete Frage:

»Warum bist du Single?« • 40

Allein ist nicht einsam ist nicht allein • 42

Zu spät für die Liebe? Wirklich? • 44

Du bist die Hauptfigur • 46

Selbstliebe ist keine Voraussetzung • 48

Mach's dir romantisch • 50



- Wer bist du ohne jemand anderen? • 52
- Du bist auch allein ganz du • 54
- Selbstliebe auf Rezept • 56
- Du bist deine eigene Konstante • 58
- Bewusst Single • 60
- Lies das, wenn alle heiraten • 62

3. Kapitel

IN FREIER WILDBAHN • 65

- Kultiviere einen authentischen Dating-Stil • 66
- Angst vor dem Date? Nicht absagen! • 68
- Tipps fürs erste Date • 70
- Mach deine eigenen Dating-Regeln • 72
- Wenn Selbstvertrauen ein Song wäre, welcher wäre es? • 74
- Sexyness ist Kopsache • 76
- Vergiss deinen »Typ« • 78
- Respektlosigkeit ist nicht dein Problem • 80
- Manchmal ist es nur ein Abendessen • 82
- Mach dir keinen Kopf • 84
- Nieder mit der Coolness • 86
- Du grübelst ja schon wieder • 88
- Auf Red Flags reagieren • 90
- Jagen und jagen lassen • 92
- Gefangen in der »Lagerphase« • 94
- Null Toleranz für Arschlochverhalten • 96
- Wo sind deine sexuellen Grenzen? • 98
- Gute Chats, schlechte Chats • 100
- Schick die verdammte Nachricht ab, OMG • 102
- Es ist gut, Standards zu haben • 104
- Es ist ein Date, kein Gerichtstermin • 106
- Lass dich nicht von Ghostern heimsuchen • 108





4. Kapitel

WAS SIND WIR JETZT? • 111

- Warum bist du verliebt? • 112
- Woran du erkennst, dass du verknallt bist • 114
 - Topf und Deckel • 116
- Echte Liebe muss nicht wehtun • 118
- Wenn du Angst hast, Gefühle zu zeigen • 120
 - Keine Angst vorm freien Fall • 122
 - Unsichere Momente passieren (müssen aber nicht alles kaputtmachen) • 124
 - Kommunikation ist alles • 126
- Ein Buch, verschiedene Seiten • 128
 - Der erste Streit • 130
- Anzeichen einer nährenden Beziehung • 132
 - Zu hohe Erwartungen • 134
 - Verliebtheit geht, Liebe bleibt • 136

5. Kapitel

TRENNUNG IST SCHEIBE • 139

- Irreparabel toxische Beziehungen • 140
- Einen geliebten Menschen loslassen • 142
 - Jetzt wird geblockt. Ernsthaft • 144
 - Warum es nicht geklappt hat • 146
- Willst du wirklich damit abschließen? • 148
 - Was wirst du vermissen? • 150
- Schreibe einen Brief, den du nie abschickst • 152
 - Sei keine Nebenfigur • 154
 - Liebe ist nicht alles • 156
- Vermissen heißt nicht, zurückhaben wollen • 158
 - Du musst nicht vergessen • 160
 - Die Liebe ist nicht weg • 162

6. Kapitel

SITUATIONSHIPS UND FAST-BEZIEHUNGEN • 165

- Schmerz kann inspirieren • 166
- Dein Herz kannst nur du reparieren • 168
- Ändere dich nicht, um geliebt zu werden • 170
 - Entliebe dich • 172
- Jemand, den oder die du einmal geliebt hast • 174
 - Deine Gefühle waren echt • 176
 - Gib dir selber die Chance • 178

7. Kapitel

WAHRE LIEBE FINDEN • 181

- Alles ergibt Sinn • 182
- Schwierig, aber nicht schwer • 184
- Fragen, die Nähe herstellen • 186
 - Er oder sie ist nicht alles • 188
 - Alltagsromantik • 190
 - Liebe ist ein Verb • 192
 - Ich, du, wir • 194
 - Raum geben • 196
 - Ehegelübde aufsetzen • 198
 - Frisch bleiben • 200
- Mal dir deine Traumhochzeit aus • 202
 - Einsatz für die Liebe • 204
- Über die Autorin • 207