

Talane Miedaner

# **Coach dich selbst, sonst liebt dich keiner**

Der ultimative Beziehungsguide

© 2017 »Coach dich selbst, sonst liebt dich keiner« (978-3-86882-694-4) by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe  
GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.mvg.de](http://www.mvg.de)

**mvg**verlag 

# Inhalt

Über die Autorin dieses Buches .....	7
Danksagung .....	9
Einführung: 37 Jahre – und immer noch Single .....	13
1 Das Geheimnis unwiderstehlicher Anziehungskraft .....	23
2 Acht häufige Irrtümer zum Thema Bedürfnisse .....	33
3 Lernen Sie Ihre Bedürfnisse kennen: die Listen-Methode .....	57
4 Lernen Sie Ihre Bedürfnisse kennen: die Quiz-Methode .....	67
5 Setzen Sie Grenzen .....	97
6 Wie Sie sich Ihre 21 wichtigsten Bedürfnisse erfüllen .....	115
7 Lernen Sie Ihre wichtigsten Werte kennen .....	229
8 Richten Sie Ihr Leben nach Ihren Werten aus .....	253
9 So werden Sie unwiderstehlich: die wichtigsten Tipps .....	267
10 Die wichtigsten Regeln für die Partnersuche: Setzen Sie ein Zeitlimit! .....	285
Anhang: Wie man einen Coach findet – oder selbst einer wird .....	303
Literaturempfehlungen .....	311
Register .....	315