

Inhalt

Traummann in 90 Tagen – Wie soll das gehen? 7

Worauf warten Sie noch? 9

Phase 1

Die ersten 30 Tage – vom Wunsch zur Wirklichkeit oder:

Was Sie über Online-Dating wissen müssen 17

Online-Dating: nur Ladenhüter? 19

Flirten online – aber wo? 27

Test: Welcher Online-Dating-Typ sind Sie? 44

Wen suche ich da überhaupt im Internet? 51

Phase 2

Die zweiten 30 Tage – vom Log-in zum Date oder: So fischen

Sie Mr. Right aus dem Netz 69

«Frau mit Pferdeschwanz sucht passenden Mann ...» oder:

Werbung in eigener Sache 71

Sicherheit bei der Partnersuche im Internet 101

So erkennen Sie Mr. Right im Internet 123

Phase 3

Die dritten 30 Tage – vom Date zur glücklichen

Partnerschaft 135

Warum Beziehungen scheitern 138

Warum Beziehungen funktionieren 141

Wie uns Bindungsmuster aus der Kindheit beeinflussen 146

Am Anfang steht ein Date 150

Online-Dating: Risiken und Nebenwirkungen 158

Ende gut, alles gut? 180