

PAULA LAMBERT

Finde dich gut,  
sonst findet dich keiner

Wie du lernst, dich selbst zu lieben,  
und dabei unwiderstehlich wirst

Wilhelm Heyne Verlag  
München

# Inhalt

Einleitung .....	9
Die Sache mit der Selbstliebe .....	11
Körper und Bodyimage .....	13
Du liebst dich nicht genug, wenn du deinen Körper ablehnst .....	14
Du liebst dich nicht genug, wenn du dich nicht schön genug findest .....	27
Du liebst dich nicht genug, wenn du alleine bist mit deinen Zweifeln und Ängsten .....	40
Du liebst dich nicht genug, wenn du meinst, du schaffst es nicht .....	44
Du liebst dich nicht genug, wenn du glaubst, Männer stehen nur auf 90-60-90 .....	53
Du liebst dich nicht genug, wenn dein Körper unter einer Schwangerschaft leidet .....	57
Du liebst dich nicht genug, wenn du alleine nichts wert bist .....	62

Du liebst dich nicht genug, wenn du alle Männer über einen Kamm scherst .....	67
Du liebst dich nicht genug, wenn du irgendein Essen als gut genug erachtest .....	77
Du liebst dich nicht genug, wenn du dich mit Diäten in die Knie zwingst .....	83

## Beziehungen und Dating .....

Du liebst dich nicht genug, wenn du dich für beziehungsge­stört hältst .....	105
Du liebst dich nicht genug, wenn du Beziehungen als Bedürfnisbefriedigungsanstalt ansiehst .....	111
Du liebst dich nicht genug, wenn du ein Leben lang vor dir wegläufst .....	118
Du liebst dich nicht genug, wenn du dein Leben mit »Sex and the City« vergleichst .....	131
Du liebst dich nicht genug, wenn du ständig eifersüchtig bist .....	136
Du liebst dich nicht genug, wenn du den Erstbesten für den Besten hältst .....	139
Du liebst dich nicht genug, wenn du dich ständig betrügen lässt .....	152
Du liebst dich nicht genug, wenn du unbedingt heiraten willst .....	159
Du liebst dich nicht genug, wenn ein Kind dich oder deine Beziehung retten soll .....	163

Sexualität und Befriedigung ..... 165

Du liebst dich nicht genug,  
wenn du Sex mit Liebe gleichsetzt ..... 165

Du liebst dich nicht genug,  
wenn du Sex nicht genießen kannst ..... 176

Du liebst dich nicht genug,  
wenn du schlechte Liebhaber gewähren lässt ..... 186

Du liebst dich nicht genug,  
wenn du dein Geschlechtsteil hässlich findest ..... 193

Du liebst dich nicht genug,  
wenn du nicht Nein sagen kannst ..... 196

Du liebst dich nicht genug,  
wenn du Pornos als Konkurrenz ansiehst ..... 208

Du liebst dich nicht genug, wenn du wie  
eine olympische Gymnastin durchs Bett turnst ..... 215

Ausblick ..... 219