

# INHALT

<b>Inhalt</b> .....	<b>5</b>
<b>Vom Overthinking zur Selbstbefreiung - niemand ist beziehungsunfähig!</b> .....	<b>6</b>
<b>Darf ich vorstellen? Lisa - Die Stimme vieler Frauen</b> .....	<b>8</b>
<b>Das Phänomen Overthinking</b> .....	<b>9</b>
<b>Schweres Herz von zu viel Grübeln? Overthinking in der Beziehung</b> .....	<b>12</b>
Ist meine Beziehung betroffen? .....	12
So belastet dein Gedankenkreisen eure Partnerschaft .....	19
<b>Woher kommt das? Ursachen des Overthinkings</b> .....	<b>21</b>
Wurzeln des Zweifels: Wie die Kindheit unser Denken prägt .....	21
Zwangsjacke der Gesellschaft: Wie Rollenbilder uns einengen .....	28
Mental programmiert: Die Software, die uns zum Grübeln bringt.....	29
<b>Grübelmaschine Körper: Physiologische Hintergründe</b> .....	<b>35</b>
Hormonelle Achterbahn .....	35
Die Dopamin-Illusion: Wie wir uns selbst sabotieren .....	36
Die unsichtbaren Fäden des Grübelns und der Anteil unseres Gehirns .....	37
<b>Techniken und Methoden, um Overthinking zu stoppen</b> .....	<b>45</b>
<b>Baue deine Traumbeziehung auf</b> .....	<b>86</b>
Fundamente der Zweisamkeit: Was jede gute Lovestory braucht .....	86
Die Essentials .....	93
Für immer und ewig: Geheimnisse einer gesunden Langzeitbeziehung.....	100
<b>Herz über Kopf: Wie Selbstliebe dein Leben verändert</b> .....	<b>103</b>
Blüh auf! .....	103
Sei die Veränderung, die du dir wünschst .....	110
<b>BONUSKAPITEL: Overthinking im Dating</b> .....	<b>127</b>
<b>Last but not least</b> .....	<b>128</b>
Deine Overthinking-Takeaways.....	130
<b>Danke</b> .....	<b>132</b>
<b>Quellen und weiterführende Literatur</b> .....	<b>133</b>