



*Ich bin mein  
eigenes Wunder!  
Die Selbst-Liebes-Erklärung*

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar

© 2017 Nadine Kretz

Herstellung und Verlag:

BoD – Books on Demand, Norderstedt

ISBN: 978-3744822039


# Inhaltsverzeichnis

Feiere Dich an Feiertagen selbst . . . . .	5
Single Dich glücklich . . . . .	8
Lebe Deine Löffelliste . . . . .	10
Dankbarkeit steigern . . . . .	14
Bester Moment des Tages . . . . .	16
Du bist nicht alleine . . . . .	19
Positive Gedanken . . . . .	20
Glücksturbo . . . . .	23
Wirksame Affirmationen . . . . .	24
Glaubenssätze . . . . .	26
Selbstwertgefühl verbessern . . . . .	27
Muntermacher . . . . .	29

Gelassenheit gewinnen . . . . .	31
Verständnis . . . . .	36
Vorbilder . . . . .	39
Selbstliebe . . . . .	41
Zur Autorin . . . . .	43
Weitere Bücher der Autorin . . . . .	45
Danksagung . . . . .	48

## **Feiere Dich an Feiertagen selbst**

An den Feiertagen, bei Familientreffen oder Hochzeiten fällt das Single sein besonders schwer. Der Stuhl neben Dir ist immer frei, Du bekommst Deinen Platz am Single-Tisch, weil man Dich mit Partner schon gar nicht mehr kennt und auf Einladungen kreuzt Du immer „ohne Begleitung“ an. Und dann kommen die Weihnachtsfeiertage! Im besten Fall tröstet Dich die Familie über die Einsamkeit hinweg, aber was, wenn Du gar keine Familie mehr hast, ihr zerstritten seid oder Deine Angehörigen viel zu weit entfernt leben? Der Wunsch nach einem Partner und dessen Geborgenheit steigt ins Unermessliche.



Um diese Zeiten besser zu überstehen, könntest Du Dir selbst eine Freude machen. Vielleicht hast Du das bereits getan, indem Du Dir dieses kleine Buch gekauft hast. Womit könntest Du Dir eine ganz besondere Freude bereiten? Vielleicht mit einem Geschenk? Einem Schmuckstück, einem Pullover, einer Massage, einer Reise, einem leckeren Essen, einem ausgefallenen Event oder Konzert, einem Spaziergang, Freunde treffen, einen Film schauen, Sport oder andere Aktivitäten?

Die Liste lässt sich endlos erweitern. Das ist alles zu teuer? Dann ist es nur eine Ausrede, etwas nicht für Dich zu tun! Wenn Du nicht gleich einen Wellnessurlaub buchen möchtest, kannst Du Dein eigenes Bad in eine Wellnessoase verwandeln und das fast kostenlos. Du benötigst lediglich kosmetische Mittel, ein wenig

Dekoration, Düfte und eventuell köstliche Getränke. Gönn Dir ein Schaumbad oder eine Peeling Dusche, wenn Du keine Badewanne besitzt. Das kostet nicht viel Geld und kannst Du Dir durchaus leisten. Sei es Dir wert! Wenn Du Dir das bereits nicht wert sein solltest, etwas Wunderbares für Dich selbst zu tun, wird Dir dieses Gefühl auch niemals jemand anderes entgegen bringen.

Lass Dich selbst wissen, dass Du fantastisch bist und zeige Dir, dass Du Dich gut behandelst.

Du bist die Nummer 1!

*Nr. 1*

## **Single Dich glücklich**

Häufig wird suggeriert, dass das wahre Glück nur in einer harmonischen Beziehung stattfinden kann. Für viele Menschen ist eine Partnerschaft das ultimative Lebensziel. Sie haben eine vollkommen falsche Vorstellung von einer Beziehung, denn sobald wir eine partnerschaftliche Verbindung eingehen, fangen viele Probleme erst richtig an. Der Partner ist unser Spiegelbild, der uns unsere eigenen Unzulänglichkeiten aufzeigt. Ein gemeinsamer Wachstumsprozess. Menschen, die eine Partnerschaft für das Höchste in dieser Welt empfinden, halten sich selbst solange für einen halben Menschen, wie sie Single sind. Erst in einer



Beziehung fühlen sie sich vollständig und stellen sich möglicherweise beurteilend über den Single. Sie haben den Eindruck in eine höhere Liga aufgestiegen zu sein. Das ist eine sehr traurige Ansichtswiese, doch leider häufig bittere Realität. Eine Partnerschaft sollte mehr bedeuten als „endlich bin ich nicht mehr alleine“. Und wenn man mal hinter die Fassade vieler Beziehungen schaut, stellt man fest, dass diese oftmals alles andere als glücklich sind. Würden Singles diese Hintergründe kennen, würden sie sich über ihr Single-Leben freuen. Es ist eine bewusste Wahl lieber glücklich alleine zu sein, als unglücklich zu zweit.




*Glück*

## **Lebe Deine Löffelliste**

Gerade als Single kann man ungeahnte Möglichkeiten entdecken, um sich selbst neu zu erleben. Du kannst Dich darauf fokussieren, aktuell keinen Partner zu haben und in Traurigkeit und Selbstmitleid zu versinken oder mache das Beste aus der Situation, die sich aktuell nicht ändern lässt. Mit Partner, Kindern oder Haustieren sind viele zeitlich sehr eingespannt. Nutze die Gelegenheit als Single, Deine Zeit auf freudvolle Weise zu nutzen.

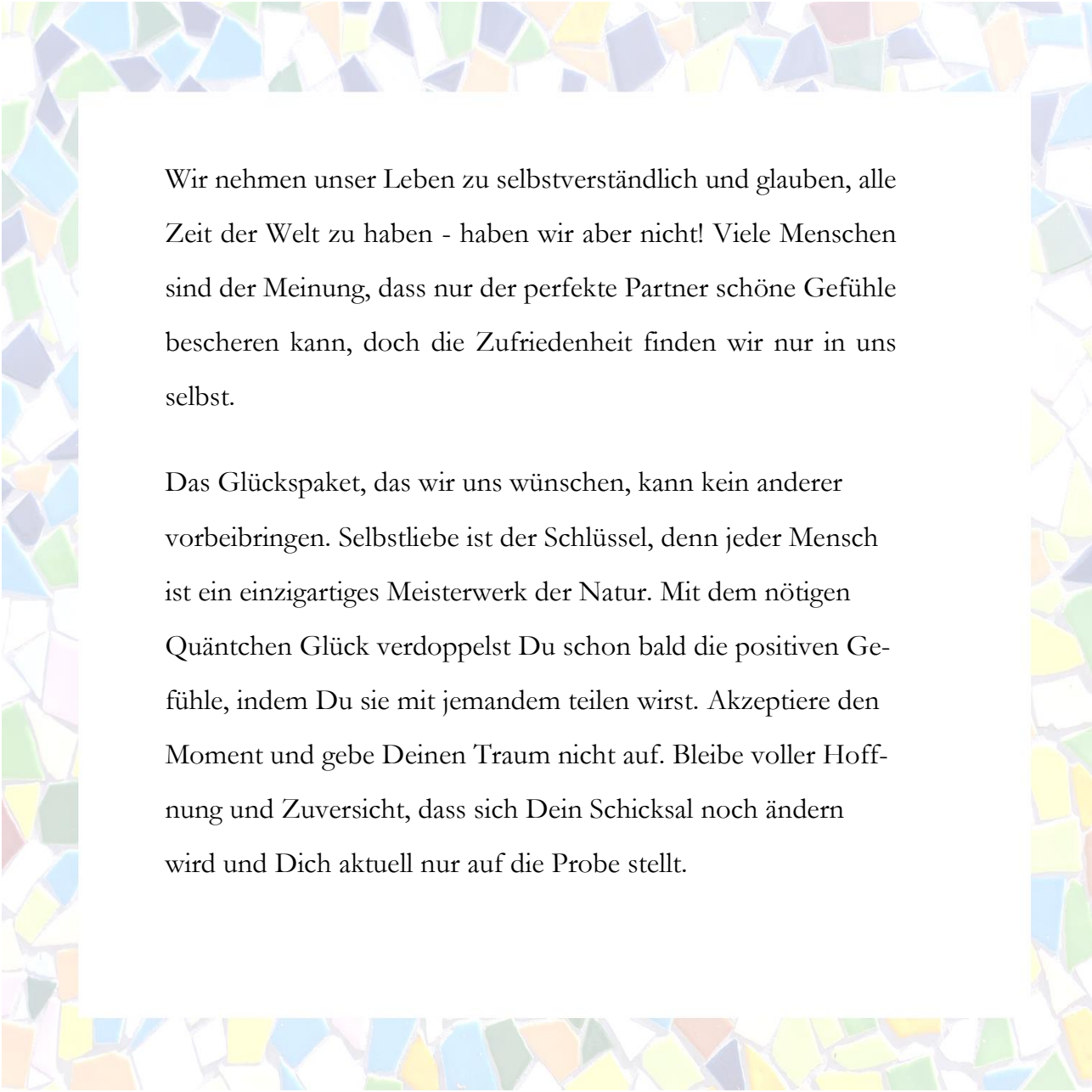
Erstelle Deine Löffelliste! Was möchtest Du unbedingt erleben, bevor Du den Löffel abgibst? Wir leben in einer solch privilegierten Gegend und haben ungeahnte Möglichkeiten. Wir müssen uns keine Gedanken darüber machen, wo wir sauberes Wasser



herbekommen oder Lebensmittel, damit wir satt werden. Wir leben im absoluten Reichtum und Fülle. Dafür können wir sehr dankbar sein, weil das viele Menschen auf dieser Welt nicht haben. Darum nutze das Geschenk Gottes und feiere Deine Zeit, die Dir zur Verfügung steht. Hast Du Träume? Welche? Wolltest Du schon immer einen Fallschirmsprung machen? Bungee Jumping, Sex mit einem Fremden, einen Zeichenkurs belegen, ein Kloster besuchen, meditieren, ein Lied aufnehmen oder ein Buch schreiben?

Als Single hast Du unendliche Gestaltungsfreiheit in der eigenen Lebensplanung. Schalte die im Kopf gesetzten Barrieren aus und schreibe einfach alles nieder, was Du noch machen möchtest, auch wenn es noch so verrückt klingen mag. Streichen kannst Du





Wir nehmen unser Leben zu selbstverständlich und glauben, alle Zeit der Welt zu haben - haben wir aber nicht! Viele Menschen sind der Meinung, dass nur der perfekte Partner schöne Gefühle bescheren kann, doch die Zufriedenheit finden wir nur in uns selbst.

Das Glückspaket, das wir uns wünschen, kann kein anderer vorbeibringen. Selbstliebe ist der Schlüssel, denn jeder Mensch ist ein einzigartiges Meisterwerk der Natur. Mit dem nötigen Quäntchen Glück verdoppelst Du schon bald die positiven Gefühle, indem Du sie mit jemandem teilen wirst. Akzeptiere den Moment und gebe Deinen Traum nicht auf. Bleibe voller Hoffnung und Zuversicht, dass sich Dein Schicksal noch ändern wird und Dich aktuell nur auf die Probe stellt.

## **Dankbarkeit steigern**

Wofür bist Du dankbar? Essen, Trinken, Deine Wohnung, Dein Lebensstil, Freunde, liebevolle Menschen in Deinem Umfeld? Und wofür dankst Du Dir selbst? Nimm Dir die Zeit und fülle die nächsten Zeilen tatsächlich aus und mache Dir Gedanken zu diesen Fragen. Steigere Deine Dankbarkeit! Welche Dinge des Tages sind es, die Dich dankbar sein lassen?

---

---

---

---

---



## **Bester Moment des Tages**

Wenn man sich in einem traurigen Zustand befindet, vergessen wir oft die kleinen Momente, die unser Leben mit schönen Augenblicken erfüllen. Das kann ein Lächeln sein, ein Anruf eines Freundes, ein leckeres Frühstück, etwas Selbstgekochtes. *Was war Dein bester Moment des Tages oder findest Du sogar mehrere? Schreibe sie auf. Fühle den Augenblick erneut und spüre die Freude, die Du in dieser Situation hattest.*

---

---

---

---



## **Einsamkeit überwinden**

Ende des Jahres werfen wir gerne einen Blick zurück und wir ziehen Bilanz. Leider allerdings von den Dingen, die wir nicht erreicht haben. Das erzeugt negative Gefühle, schlechte Stimmung und macht uns traurig. Unsere Hoffnungen wurden zerstört und Selbstzweifel machen sich breit. Das Jahr sollte so viel Positives für uns bereithalten. Vielleicht hattest Du darauf gehofft, in dem Jahr endlich die Liebe Deines Lebens zu finden und eine glückliche Partnerschaft zu führen. Oder Du wolltest einen besseren Job beginnen, gesundheitliche Verbesserungen erlangen? Wenn sich die Ziele nicht erfüllen ist das enttäuschend.

Aber wie wahrscheinlich ist es, dass wir für immer alleine bleiben? Wie wahrscheinlich ist es, keine Veränderungen mehr zu erfahren? Sehr unwahrscheinlich! Gab es schon Momente in Deinem Leben, bei denen Du angenommen hattest, dass es nie wieder besser werden würde? *Wurde es nicht doch besser? Wann war das und welche Situation hast Du gut gemeistert?*

---

---

---

---

---

---

---

---

## **Du bist nicht alleine**

Es gibt viele Menschen, die sich ebenfalls oft alleine fühlen. Hilfreich ist es, wenn Du Dir bewusst machst, dass Du es nicht bist!

Es gibt verschiedene Freizeitgruppen, wo sich Gleichgesinnte finden. Gemeinsame Unternehmungen, Treffen und Aktivitäten. Schließe Dich solchen Gruppen an, um die Feiertage mit anderen zu verbringen und neue Freundschaften zu schließen. Es gibt dafür eigene Plattformen oder Gruppen auf Social Media. Dort findest Du Menschen für beispielweise gemeinsame Besuche von Weihnachtsmärkten, Plätzchen backen, Spieleabende, Spaziergänge, zum Ausgehen, Feiern oder nette Gesprächsrunden.

## Positive Gedanken



Wusstest Du, dass wir etwa 60.000 Gedanken pro Tag denken? Und wusstest Du, dass die meisten Gedanken über uns harte Kritik sind? So verurteilend, wertend und schlecht wie wir über uns denken, so negativ kann ein anderer gar nicht über uns sprechen. Diese Gedanken haben Einfluss auf unser Wohlbefinden. Aufgrund dessen ist es ratsam, sich unsere Selbstbewertung genauestens anzuschauen. Was denkst Du täglich über Dich oder gerade in diesem Moment? Hast Du das Gefühl, kein Glück verdient zu haben? Welche negativen Gedanken hast Du über Dich selbst? Findest Du Dich hässlich oder nicht liebenswert? Dann kehre den Satz in das Gegenteil um und schreibe Sie auf! Nutze

dabei allerdings keine Wörter wie „*nicht*“ oder „*kein*“. Unser Gehirn kennt in der Vorstellung keine Verneinungen. Stell Dir vor, Du machst einen Zoobesuch und gehst nicht zu dem Elefanten-gehege. Dort stehen allerdings keine Elefanten und erst recht kein großer rosafarbener Elefant? Hast Du soeben einen rosa Elefanten visualisiert, obwohl Du versucht hast, *nicht* daran zu denken? *Beobachte Deine negativen Gedanken des Tages über Dich selbst und schreibe die positive Umkehrung dazu auf.*

---

---

---

---

---



A decorative border with a colorful mosaic pattern of blue, green, yellow, and purple tiles surrounds a central white area. The white area contains ten horizontal lines for writing.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Glücksturbo

# Turbo

Unsere Gedanken sind sehr machtvoll! Sie bestimmen unser Verhalten, unsere Einstellungen, unsere Reaktionen, Worte, Umfeld, Freundeskreis, Taten und letztendlich unser Leben. Ein gutes Mittel, um sich schnell gut zu fühlen, sind schöne Erinnerungen.

*Welches Ereignis in Deinem Leben war besonders schön? Wie sind die Bilder, Farben und Menschen um dich herum? Wie ist die Atmosphäre und welche Gefühle hattest Du dabei?*

---

---

---

---

## Wirksame Affirmationen

Affirmationen sind leider manchmal nicht so wirksam, wie wir denken. Vielleicht hast Du Dir soeben den Satz notiert „*Ich bin schön!*“. Dein Verstand sagt Dir allerdings sofort, dass das gar nicht stimmt und verhindert, dass Du Deinen neuen positiven Gedanken auch Glauben schenken kannst. Um neue Programmierungen abzuspeichern benötigen wir entweder das passende positive Gefühl dazu oder wir benötigen einen Weg, um unser Gehirn auszutricksen. Aus dem Satz „*Ich bin schön!*“, könnte man beispielsweise die Frage „*Warum bin ich nicht schön?*“ formulieren. Wie wir zuvor anhand des rosa Elefanten gemerkt haben, kann



der Verstand die Verneinung nicht korrekt verarbeiten. Wir verstehen die Frage als „*Warum bin ich schön?*“. Gleichzeitig entspricht es aber durch das „*nicht*“ unserem negativen Glaubenssatz „*nicht schön zu sein*“, den wir uns einst eingeredet haben.

*Wir arbeiten mit einer bewussten Verwirrung, um den alten Gedanken aufzulösen und können mit diesem Trick einen neuen, positiven Glaubenssatz programmieren. Probiere es aus:*

---

---

---

---

---

---

## Glaubenssätze

Ein weiteres Mittel, um den Glaubenssatz positiv abzuspeichern, ist, dass Du Dir Wahrheiten suchst und diese verstärkst. Vielleicht glaubst Du Dir nicht, schön zu sein, aber Du findest sicher einen Körperteil an Dir, den Du sehr attraktiv findest? *„Ich habe schöne Augen“*, *„Ich habe schöne Haare“*, *„Ich habe schöne Hände“*, usw. *Du hast sicherlich etwas an Dir, dass auch Du gut findest.*

*Was ist das?*

---

---

---

---

## Selbstwertgefühl verbessern

## Mit-Gefühl

Jetzt versuchen wir, die Gefühle zu uns selbst anzuheben! Nehmen wir erneut den Satz „*Ich bin schön*“, gegen den sich der Verstand wehrt. Erinnerere Dich an eine Situation in Deinem Leben, in der Du Dich besonders wohl gefühlt hast. Vielleicht im Urlaub, während Du die Sonne, das Meer und den Strand genießt. Du hörst das Rauschen des Wassers, spürst den warmen Sand unter Deinen Füßen und die Luft riecht nach Sommer. Auf Deiner Haut spürst Du eine leicht salzige Brise und Du trinkst Dein Lieblingsgetränk zur Erfrischung. Denke an diesen Moment, in dem Du total entspannt und relaxt bist oder eine beliebige andere Situation, in der Du Dich rundum wohl gefühlt hast. Koppele

nun diese Bilder mit dem Satz „*Ich bin schön*“. Es für wahr zu halten, wird Dir nun viel leichter gelingen, richtig? *Notiere Dir hier Deinen schönen, einzigartigen Moment, den Du mit neuen positiven Glaubenssätzen verbinden kannst:*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Muntermacher



Der schnellste und einfachste Muntermacher der Welt ist ein Lächeln. Du hast schlechte Laune? Dann lächle. Du bist traurig? Dann lächle. Für kleinere Depri-Tage wirkt ein Lächeln wahre Wunder. Bei schwerwiegenden Problemen wird das natürlich nicht ausreichen und Du wirst nicht die Muße zum Lächeln haben. Das benötigt dann schon intensivere Arbeit oder sogar ein persönliches Coaching. Aber für kleine Verstimmungen des Tages, ist Lächeln ein richtiges Zaubermittel. Stell Dich vor den Spiegel und probiere es aus. Selbst, wenn Dir nicht danach zumute sein sollte, Dein Körper versteht das Signal als Freude und wird darauf reagieren. Statt des Spiegels kannst Du Dir auch ein

Bild von Dir oder Freunden anschauen, auf dem lachende Menschen sind. Ein gutes Mittel ist auch, sich eine Komödie anzuschauen oder eine witzige Pannenshow. *Beobachte Deine Reaktionen! Welche Veränderung stellt sich ein?*

---

---

---

---

---

---

---


---

---

---

## **Gelassenheit gewinnen**

Die stärkste Waffe gegen Groll, Wut und Aggressionen ist Vergebung. Jetzt magst Du vielleicht sagen, wem solltest Du vergeben oder der andere hat Dich so sehr verletzt, dass Du ihm gar nicht vergeben möchtest. Um zum inneren Frieden zu gelangen ist die Vergebung allerdings das wirksamste Mittel. In allererster Linie sollten wir lernen, uns selbst zu vergeben. Unser schärfster Richter sind meistens wir selbst. Wir schämen uns oft für Dinge, die wir gesagt oder getan haben und bereuen zutiefst, es nicht mehr rückgängig machen zu können. Weiter bringt uns das allerdings nicht. Unsere Verurteilungen quälen uns und verschaffen ein starkes Unbehagen. Der Ursprung dieses Gefühls liegt in der

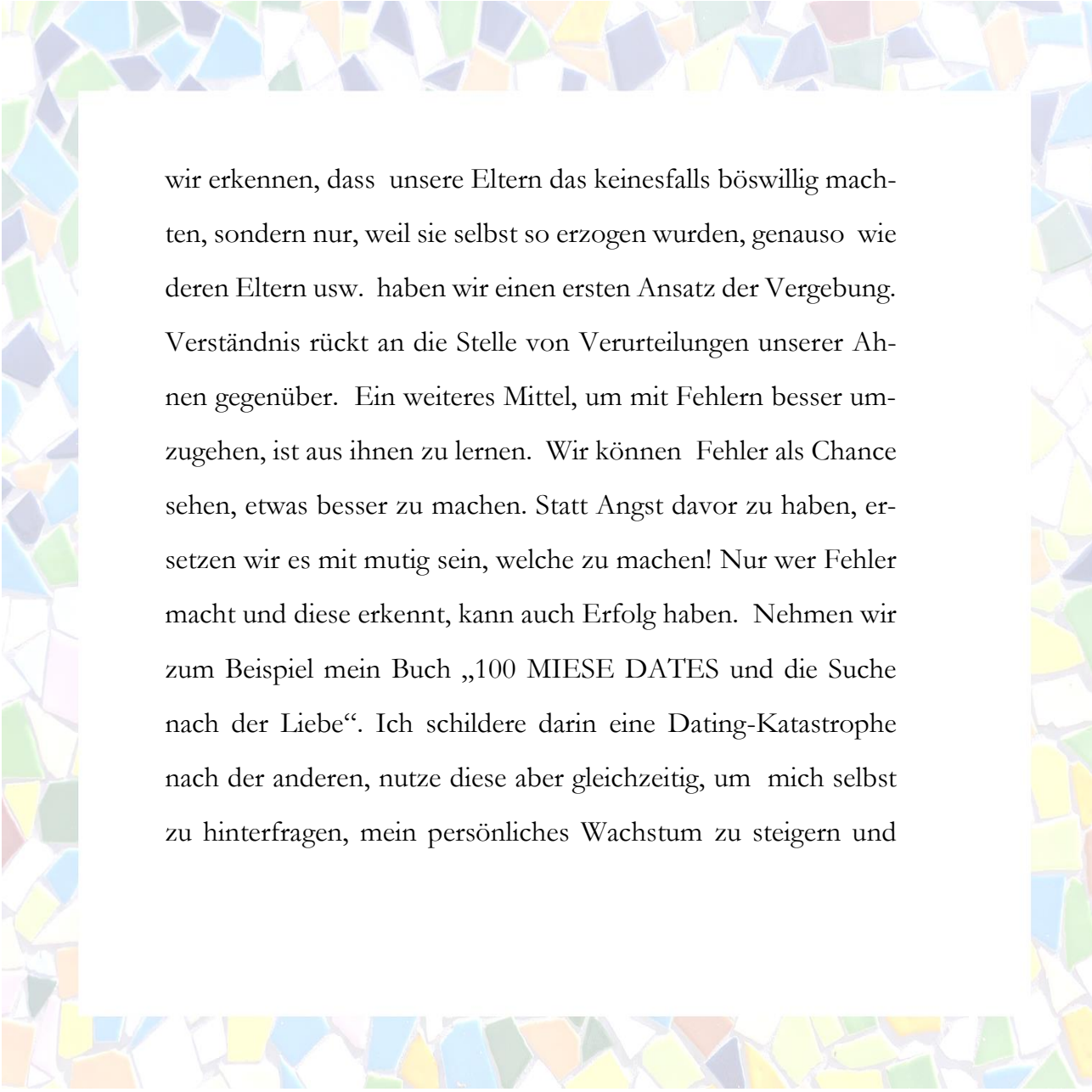


Kindheit vergraben. Wir haben nie gelernt mit Fehlern vernünftig umzugehen und diese als einen Teil von uns selbst zu akzeptieren. Kennst Du einen Menschen, der perfekt ist und niemals Fehler macht? So einen Menschen gibt es einfach nicht, und selbst wenn es ihn geben würde, würde ihn das wohl nicht sonderlich sympathisch machen. Wer möchte schon mit einem perfekten Menschen zusammen sein? Wäre das nicht langweilig? Mal abgesehen davon, dass Du Dich vermutlich noch schlechter fühlen würdest neben ihm, weil Du es eben nicht bist. Das Leben und auch wir Menschen können niemals perfekt sein. Ist es dann nicht erstaunlich, dass Du das allerdings von Dir erwartest? Wir haben oft den Eindruck nicht gut genug zu sein, weil man es uns



als Kind eingeredet hat. Die Erwachsenen konnten mit ihren eigenen Unzulänglichkeiten nicht umgehen und erst recht nicht mit den Fehlern ihrer Kinder. Wenn sie es schon nicht schafften, selbst perfekt zu sein, dann bitte wenigstens ihr Nachwuchs. Realistisch betrachtet macht es einfach keinen Sinn, aber auch hier spielt uns der Verstand gerne wieder einen Streich und stellt uns vor Anforderungen, die wir niemals erfüllen können. Im schlimmsten Fall bekamen wir noch Strafen für unser nicht korrektes Verhalten, das tief sitzende Muster in uns verankert hat, die wir nur schwer und mit viel Mühe wieder loswerden können. Der Glaubenssatz, dass wir nur ein guter Mensch sind, wenn wir keine Fehler machen, wurde uns regelrecht weiter vererbt. Wenn

*Gut genug*



wir erkennen, dass unsere Eltern das keinesfalls böswillig machten, sondern nur, weil sie selbst so erzogen wurden, genauso wie deren Eltern usw. haben wir einen ersten Ansatz der Vergebung. Verständnis rückt an die Stelle von Verurteilungen unserer Ahnen gegenüber. Ein weiteres Mittel, um mit Fehlern besser umzugehen, ist aus ihnen zu lernen. Wir können Fehler als Chance sehen, etwas besser zu machen. Statt Angst davor zu haben, ersetzen wir es mit mutig sein, welche zu machen! Nur wer Fehler macht und diese erkennt, kann auch Erfolg haben. Nehmen wir zum Beispiel mein Buch „100 MIESE DATES und die Suche nach der Liebe“. Ich schildere darin eine Dating-Katastrophe nach der anderen, nutze diese aber gleichzeitig, um mich selbst zu hinterfragen, mein persönliches Wachstum zu steigern und

die menschliche Psyche bis ins kleinste Detail zu analysieren und zu studieren. Wäre alles glatt gelaufen, hätte ich mir darüber niemals Gedanken gemacht. Mein Leben wäre vollkommen anders verlaufen. Es gibt genügend Menschen, die ebenfalls viele Fehler machen, und ein cleverer Mensch sieht das als Chance für sich selbst. *Lerne aus den Fehlern anderer, statt alle Hürden selbst zu nehmen!*  
*Aus welchen eigenen Missgeschicken und die von anderen hast Du Deine Lehren für die Zukunft gezogen?*

---

---

---

---

---

## **Verständnis**

Der häufigste Grund, weshalb wir uns über andere ärgern, liegt darin, dass wir nicht hinter die Fassaden schauen. Uns fällt es schon schwer genug, uns selbst zu durchblicken. Bei unseren Mitmenschen versuchen wir es oft erst gar nicht. Wir schimpfen, regen uns auf, fluchen, werden wütend, sind verletzt oder enttäuscht. Und das alles nur, weil wir einen sehr engen Blickwinkel besitzen. Wenn wir die Beweggründe kennen würden, weshalb Menschen handeln wie sie handeln, würde das vieles leichter und verzeihlicher machen. Leider sehen wir meistens nur unsere eigenen Gründe. Vor nicht allzu langer Zeit hatte ich einen Autoschaden. Blöderweise befand ich mich in diesem Moment gerade

auf der Autobahn. Mein Fahrzeug wurde langsamer, ich behinderte den Verkehr und betete, irgendwie noch heil und sicher zu Hause anzukommen. Einige Autofahrer brausten an mir vorbei mit Lichthupe und gestikulierten wild, weil ich nur noch 50 Stundenkilometer fuhr. Ihre weit aufgerissenen Mäuler, eng zusammen gekniffenen Augenbrauen und die kleinen Spucketröpfchen an deren Fensterscheiben ließen mich vermuten, dass sie über mein starkes Tempolimit nicht wirklich erfreut waren. Ich hatte mir auch eine schönere Fahrt gewünscht, aber konnte absolut rein gar nichts daran ändern. Ich hoffte einfach nur, dass mein Baby mich noch nach Hause bringen würde. Manchmal ignorierte ich die aufgebrachtten Autofahrer und manchmal lächelte

ich sie an. Die einen besänftigte das, die anderen machte es wütender. Leider gehen wir nicht nur mit anderen viel zu schnell ins Gericht, sondern auch mit uns selbst. Wir bewerten was das Zeug hält und das meistens vollkommen falsch. Unsere subjektive Sicht hat keinen großen Horizont, wenn wir nicht bewusst darauf achten und ihn erweitern. Wann warst Du sehr verurteilend Dir selbst gegenüber? Ergänze und vervollständige den Satz: *Ich verzeihe mir jetzt, dass ich... Ich verzeihe ... (Name) jetzt, dass er/ sie...*

---

---

---

---

---

## Vorbilder

Gibt es Menschen, die bereits das erreicht haben, was Du gerne noch erreichen möchtest? Leider haben wir die Angewohnheit, dass wir uns lieber mit denen vergleichen, denen wir nicht das Wasser reichen können. In uns entsteht ein Gefühl des Versagens. „*Der andere hat es geschafft, nur ich nicht*“, schwirren uns die Gedanken durch den Kopf. Dabei weißt Du nicht einmal, wie der Weg von diesem Menschen wirklich verlaufen ist. Du siehst lediglich den Erfolg. Seine Niederlagen oder der steinige Weg, den er bis dahin gehen musste, realisierst Du nicht. Wenn Du das ganze Paket sehen würdest, könntest Du Dich nicht mehr so

klein und nichtig fühlen. Schau Dir an, was diese Person geschafft hat und wie sie es geschafft hat. Nimm sie als Vorbild, statt Dich davon runterziehen zu lassen. Wenn es andere können, dann kannst Du das auch!

*Wer könnte Dein Vorbild sein? Welches Ziel hat er oder sie schon erreicht?*

*Welche Motivation bekommst Du dadurch?*

---

---

---

---

---

---

---

---



## Selbstliebe

Wer sind wir eigentlich und wie sind wir wirklich? Urteilen oder sogar ver-urteilen fällt uns leicht, annehmen dagegen schwer. Dabei würde uns das so viel besser tun. Schnell können wir unsere Schwächen darlegen, aber bei unseren Stärken gibt es manchmal Schwierigkeiten. Dabei hat jeder wunderbare Eigenschaften oder Merkmale an sich. *Was sind Deine positiven Eigenschaften? Wofür liebst Du dich selbst? Oder was findest Du gut an Dir?*

---

---

---

---



## Zur Autorin



Nadine Kretz ist Autorin, Mediatorin und Beziehungsmanagerin. Seit über 15 Jahren beschäftigt sie sich mit der menschlichen Psychologie. Innerhalb vieler Jahre hat sie ihr Wissen mit verschiedenen Experten, Coachings und Weiterbildungen auf ein höheres Level gehoben. Mit Hilfe dieser Mentoren hat sie das Beste aus gelernten Techni-

ken genommen, um daraus eine eigene extrem wirkungsvolle, systematische und lösungsorientierte Methode zu entwickeln. Individuell auf die persönlichen Bedürfnisse abgestimmt, verhilft sie anderen zu Ihrem persönlichen Glück in der Liebe und zu harmonischen Beziehungen, damit das Gefühl der Einsamkeit ein Ende hat.

Weitere Infos unter:

<http://www.beziehung-management.de>

<http://www.nadine-kretz.de>

Finde Dein Glück in der Liebe, eine liebevolle Partnerschaft und lebe gesündere Beziehungen! Löse Dich aus emotionalen Abhängigkeiten und bleibe auch in Beziehungen zu einem Partner immer DU SELBST!

Als Dankeschön für den Kauf dieses Buches verschenke ich unter dem Gutschein-Code „**Gratis-Rabatt**“ ein Beziehungs-Erfolgs-Training zum Kennenlernen. Nur für begrenzte Zeit!

Telefonisch und bequem von zu Hause aus! Klicke dazu auf diesen Link oder kontaktiere mich: [GRATISSESSION sichern!](#)

Für Deinen GRATIS-Zugang zu meiner exklusiven VIP LOVE Facebook-Gruppe, nutze folgenden Code und klicke auf den unten angefügten Link: **VIP-FB-WUNDER**

<https://www.facebook.com/groups/1444323862287478/>

## Weitere Bücher der Autorin



Warum bin ich Single? Weshalb klappt es mit der Partnersuche nicht? Bin ich beziehungsunfähig oder treffe ich immer nur die Falschen? Habe ich Pech, liegt es an mir oder gibt es einfach nur noch durchgeknallte Reste? Oft stellen wir uns diese Fragen, wenn wir Probleme haben, die Liebe des Lebens zu finden. Wir sind ratlos, können aufgeben, uns dem Schicksal ergeben oder wieder Mut und Hoffnung schöpfen! Die Autorin

ließ nichts unversucht, um endlich Antworten zu bekommen, weshalb es heutzutage so schwierig ist, einen Partner zu finden. Auf dem Weg zur Selbsterkenntnis stürzte sie sich in Abenteuer, Dating-Katastrophen und mitten ins Herz, um die nächste Liebesgeschichte neu zu schreiben. Reale Geschichten aus dem Leben einer Single-Frau, und welche Veränderungen sie dadurch erfuhr!

Mit Hilfe des Bestsellers „100 MIESE DATES und die Suche nach der Liebe“ lernt man sich selbst besser kennen und man

versteht endlich die Eigenarten im Geschlechterkampf. Ein Buch mit ehrlichen Offenbarungen, was Frauen denken und Männer wissen wollen! Es gibt Einblicke in die Gedankenwelt der Autorin und das seltsame Paarungsverhalten der Gattung Mensch. Humorvoll und selbstreflektierend!

Leser schreiben Folgendes:

- „Knallerbuch, sehr empfehlenswert!“
- „Erinnert mich an Sex and the City!“
- „Daraus können wir Männer lernen!“
- „Super geschrieben! Lustig und reflektierend!“
- „Großes Schreibkino, klasse!“
- „Trifft es auf den Punkt!“
- „Nicht nur für Singles zu empfehlen“
- „Gibt Mut, weiter nach der großen Liebe zu suchen“

<http://www.nadine-kretz.de>

<http://www.beziehung-management.de>



## Generation Textnachrichten.

"Ruf doch mal an, Mann! Mysterium Kommunikation" beschreibt humorvoll die Missverständnisse der heutigen Kommunikation, warum wir nicht mehr zum Hörer greifen und was die kurzen Texte über uns verraten.

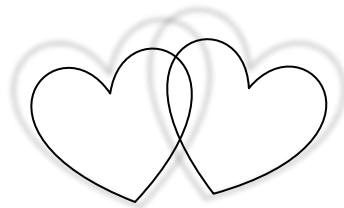
Die Autorin schildert verbale Abenteuer bei der Partnersuche und anderen zwischenmenschlichen Beziehungen. Lustige Geschichten, die zum Nachdenken anregen, wie und wann wir gelassener reagieren können.

Leser schreiben Folgendes:

- „Ich habe dieses kleine Buch verschlungen!“
- „Tolles Buch!“
- „Für mich als Mann eine gute und lehrreiche Lektüre.“
- „Selbstironisch, lustig und schön zu lesen“

## Danksagung

Ich möchte all meinen Lesern danken, Familie und Freunden und all denjenigen, die immer an mich glauben und mich unterstützen! Ich danke allen, die sich auf den Weg machen, das Glück und die Liebe in sich selbst zu finden, um die Welt dadurch ein kleines Stück besser zu machen! Liebe jetzt neu!



<http://www.beziehung-management.de>