

Inhalt

PROLOG: Alles ist Beziehung	9
TEIL 1: Ein langes junges Leben - was die Wissenschaft weiß	23
80 Jahre gutes Leben	25
Gesünder als frisches Gemüse	28
Gesund und glücklich	39
TEIL 2: Einsam - wann Kontaktmangel krank und traurig macht	49
Das Paradox der Einsamkeit	51
Die drei Einsamkeiten	54
Der soziale Schmerz	58
Die Einsamkeitsspirale	65
Der Blick aufs soziale Ganze	76
Die Kraft aus der Stille	83
Das soziale Gehirn	88
Der Kontakt zu sich selbst und anderen	93
TEIL 3: Gemeinsam - wie Beziehungsfülle geht	97
Die Beziehungskreise, Orientierung im Netz	97
Freundschaft, in allen Beziehungen	107
Überall Freunde, selbst auf der Straße	115
Der soziale Wandel, in vollem Gange	121
Paarbeziehungen, in Bewegung	129
Wohnen, anders als gewohnt	136

TEIL 4: Eins – wie Verbundenheit gesund und glücklich macht	141
Soziale Heilung durch gesunde Beziehungen	141
Beziehungsprinzip 1: Hilfe	146
Beziehungsprinzip 2: Empathie	157
Beziehungsprinzip 3: Intensität	163
Beziehungsprinzip 4: Lernen	170
Beziehungsprinzip 5: Entspannte Zeit	179
Beziehungsprinzip 6: Nähe	193
In guter Gesellschaft	206
DIE ÜBUNGEN – Ausatmen	209
EPILOG: Das Ganze lohnt sich	239
DANK	241
ANMERKUNGEN	245
LITERATURVERZEICHNIS	257