

Inhalt

Wie und warum dieses Buch entstand 8

ERSTER TEIL

Glücklich mit mir selbst – was heißt das? 13

Paare und Solisten – in Glück und Unglück 14 • Die Spielregeln des Lebens 17 • Allein-Sein ist nicht Einsamkeit 20 • Das kleine und das große Glück 26 • Wie wir sprechen, so denken wir auch 29 • Alles Wesentliche beginnt bei uns selbst – auch die Liebe 32 • Partnerschaft mit dem Selbst 35 • »Die Braut, die sich nicht traut« 39 • Unsere inneren Schätze heben 45 • Narzissmus – eine moderne Pandemie? 49 • Von der Einsamkeits-Forschung zur Einsamkeits-Therapie: Was uns die Wissenschaft

zu sagen hat 51 • Niemand ist schuld, wir alle sind verantwortlich 56 • Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne – und danach? 60 • Ritual statt Routine 64 • Die innere und die äußere Reise 70 • Unsere Lebensreise ist eine innere Reise 84

ZWEITER TEIL

Partnerschaft und bewusstes Allein-Sein – zwei Wege, ein Ziel 87

Die Liebe kennt vielerlei Art 88 • Wertschätzung und Anerkennung 91 • Selbstständigkeit und Selbstbestimmung 93 • Trennung als Chance 95 • Wer sich Freiheit nimmt, bekommt Verantwortung 100 • Kunst und Elend des Kompromisses 105 • Arm an Zeit zum Leben? 115 • Den inneren Kompass finden 125 • Ein Wort zu Stress und Entspannung 135 • Wegleitung zum Tanz mit dem Leben 141

DRITTER TEIL

Geh deinem Glück entgegen – jeden Tag 153

Beginne jetzt! 154 • Ordnung ins eigene Leben bringen 157 • Das Körperhaus 159 • Das Wohnhaus 162 • Von den Kindern

lernen 165 • Mut zum Lebensplan 167 • Schenken ist exponentielle Glücksvermehrung 173 • Ganz bei dir selbst 178 • Meditation: Der Weg ist das Ziel 182 • Kreative Auswege aus der Einsamkeits-Falle 190 • Schlusswort 200

Anhang 202

Personen- und Sachregister 202

Vita Ruediger Dahlke 204

Veröffentlichungen des Autors 205

Dank 207