

Herzlich willkommen!

6

Teil 1: Was ist Einsamkeit?

10

Die Facetten der Einsamkeit	10
Allein heißt nicht unbedingt einsam	11
Einsamkeit ist nicht per se schlecht	13
Einsame Phasen kommen und gehen	14
Symptome chronischer Einsamkeit	14
Wie entsteht Einsamkeit?	16
Wer ist am stärksten von Einsamkeit bedroht?	17
Sozialleben zwischen Arbeit und Alltag	21
Social Media: Segen oder Fluch?	25
Seelische und körperliche Auswirkungen von Einsamkeit	27
Innerer und äußerer Verschleiß	28
Warum gute Freundschaften so wichtig sind	31

Teil 2: Selbstreflexion – Was weiß ich über mich und meine Einsamkeit?

34

Starten wir mit uns!	34
Wie einsam bin ich eigentlich?	36
Wie viele Freunde braucht der Mensch?	38
Das Leben unter die Lupe nehmen	39
Negative Gefühle sind okay	45
Raus aus dem Stimmungstief	47
Ich und die anderen	53
Anpassungsfähigkeit und Selbstbehauptung	56
Was wünsche ich mir von anderen?	59
Was für ein Freund bin ich?	63

Mehr Selbstfürsorge im Alltag	68
Selbstliebe durch Achtsamkeit und Ruhe	71
Die Rolle der Ernährung	75
In acht Schritten zu mehr Optimismus	77
So formen Sie negative Erinnerungen um	82
Konzentrieren Sie sich auf Ihre Stärken	85
So werden Sie jeden Tag ein bisschen mutiger	87
Schluss mit dem Vergleichen	91
Adieu, Selbstsabotage!	95
Ich will etwas verändern	100
Wie entsteht Sympathie?	100
Die eigene Persönlichkeit	104
Das Zürcher Ressourcen Modell	106

Teil 3: EASE – Kontrolle über das eigene Leben zurückgewinnen 121

<i>Extend yourself:</i> Erweitern Sie Ihren Aktionsradius	121
Die Kraft des Gebens	124
Eine Partnerschaft schützt nicht vor Einsamkeit	125
Alte Freundschaften wiederbeleben	128
Freundschaft trotz großer Distanz	135
<i>Action plan:</i> Planen Sie Ihre nächsten Schritte	139
So gelingt der erste Schritt	142
Die Bedeutung des Small Talk	147
So überwinden Sie die Angst vor dem Scheitern	151
<i>Selection – Wählen Sie Qualität vor Quantität!</i>	156
So hält man Freundschaften lebendig	157
Kommunikation ist der Schlüssel in schwierigen Zeiten	160
Woran man merkt, dass es nicht (mehr) passt	166

<i>Expect the best – Erwarten Sie das Beste!</i>	172
So üben Sie sich in Geduld	172
So bleiben Sie mental stark	177
So gehen Sie mit Ablehnung und Kritik um	181
Kleine Übungen für den Notfall	184

Nur Mut	186
----------------------	------------

Herzlichen Dank	190
------------------------------	------------

Literatur	192
------------------------	------------