

Vorwort 11

- 1 Ein Abschied und ein Anfang 17**
Wie ich mich zu meiner ersten Reise allein entschied
- 2 Allein in Porto, Portugal 19**
Nicht wissen, wohin mit mir
- 3 Gern allein? 31**
Wie wir uns besser kennenlernen
- 4 Ein unfreiwilliger Trip allein – Edinburgh, Schottland 40**
Einsamkeit aushalten lernen
- 5 Aarhus, München, Sommer 53**
Den größten Spaß mit mir selbst haben
- 6 Ein verpasster Flug und vier neue Freundinnen auf Ibiza 59**
Wie man Menschen kennenlernt

- 7 Einsamkeit 68**
Unfreiwillig eingesperrt: Die Höhen und Tiefen des
Alleinlebens
- 8 Allein wohnen 75**
Wie ich es mir schön mache
- 9 Weit weg – nach Cancún, Mexiko 82**
Eine Welt voller Menschen, die allein sind
- 10 Die Verbindung zu mir 90**
In Verbindung mit anderen
- 11 Ich brauche niemanden 96**
Alleinsein als Rückzug aus der Gesellschaft
- 12 Antigua, Guatemala, Eduardo 101**
Wie man auf sich aufpasst
- 13 Kein Empfang 109**
Mutig sein, kann man das lernen?
- 14 Satt an Leben 116**
Allein zu sein ist keine Einladung
- 15 Augustsonntage in Berlin 124**
Von jemandem wirklich gesehen werden –
oder in Gesellschaft einsam sein
- 16 Ein Sommer für mich 133**
Allein sein und die Angst, etwas zu verpassen
- 17 Himbeeren 139**
Ein Abschied im Herbst

- 18** Die große Dreißig 142
Die beste Zeit ist immer genau jetzt
- 19** Drei Perspektiven 146
Gespräche im Winter: Allein sein und Freundschaften
- 20** Startschwierigkeiten 152
Leerlauf
- 21** Zu faul zu gehen 157
Tauchen vor Cozumel
- 22** Bereichernde Begegnungen 164
Sich gesehen fühlen
- 23** Alles kommt und geht in Wellen 173
Surfen lernen in Nicaragua und das eigene Körpergefühl
- 24** Leben in meinem eigenen Rhythmus 181
Gefühle zulassen und mich verletzlich machen
- 25** Allein auf der Flucht 186
Wir zwei, jeder allein
- 26** Hauthunger 191
Warum wir es brauchen, berührt zu werden
- 27** Die Kinder-Frage 195
»Hast du nicht Angst, allein alt zu werden?«
- 28** Weiterziehen 203
Den Moment leben, können wir das überhaupt?

- 29** Opa 211
Allein enden?
- 30** 1600 Kilometer 213
Mit dem Auto, einfach los
- 31** Die Küchentischtheorie 221
Das Glück im Unbequemen finden
- 32** Barcelona 226
Vom Unterschied zwischen Alleinsein und Einsamkeit
- Nachwort 234
Ein paar Monate später
- Anmerkungen 237