

# Inhaltsverzeichnis

## **1. Einleitung**

- 1.1. Allein in München: Umzug in eine neue Stadt 9
- 1.2. Wie du mit diesem Buch arbeiten solltest 14
- 1.3. Social »Long Covid«:  
Wie eine Pandemie uns zur Einsamkeit gezwungen hat  
(und was das für Folgen hat) 18

## **2. Mindset & Basics**

- 2.1. Warum wir Freundschaften zum Leben brauchen 24
- 2.2. Harvard-Studie: Soziale Kontakte  
halten uns am Leben 26
- 2.3. »Wollen wir Freunde sein?« Warum als Kind alles  
noch so einfach war 30
- 2.4. How I Met Your Mother, Friends & Co.:  
Wie Hollywood unser Bild von Freundschaften prägt 33
- 2.5. Viele Bekannte vs. enge Freunde:  
Was willst du wirklich? 37
- 2.6. Du bist der Durchschnitt deiner  
fünf engsten Mitmenschen 41
- 2.7. Die Goldgräber-Metapher: Du musst viele kennenlernen,  
um die Richtigen zu finden 47

## **3. Zielsetzung**

- 3.1. Visualisierung: Wie soll dein perfektes Leben aussehen? 51
- 3.2. Visualisierung II: Wie muss dein Umfeld dafür aussehen? 58
- 3.3. Die Beerdigungsfrage: Wer würde wirklich kommen? 63
- 3.4. Der Cocktailparty-Effekt: Unsere Aufmerksamkeit richten 65
- 3.5. Der Vertrag mit dir selbst 69

#### **4. Wie wir regelmäßig neue Leute kennenlernen**

4.1. Routinen aufbauen: Am Anfang ist es Arbeit	74
4.2. Freundeskreis gründen vs. »dazustoßen«: Vor- und Nachteile	78
4.3. »Ich kenne kaum jemanden ...« – Bullshit!	81
4.4. Die richtigen Vernetzer identifizieren	85
4.5. Geh nie alleine essen	87
4.6. Vereine, Hobbys & Co.: Teile deine Leidenschaften	92
4.7. Werde ein »Local«	96

#### **5. Selbstvertrauen aufbauen & Menschen ansprechen**

5.1. Selbstvertrauen = sich selbst vertrauen	100
5.2. Hilfe, ich bin introvertiert!	105
5.3. Soziale Angst = Todesangst	109
5.4. Meditation gegen soziale Ängste	112
5.5. So sprichst du Menschen an, ohne cringe zu sein	116
5.6. Wie wir aus Small Talk Big Talk machen	121
5.7. Die Papageien-Methode: So hältst du ein Gespräch am Laufen	127
5.8. Körpersprache: So wirkst du selbstbewusst	133
5.9. Der eigene Name: das liebste Wort eines jeden Menschen	141
5.10. Der Close: So fragst du nach Kontaktdaten	143

#### **6. Wie aus Bekanntschaften echte Freunde werden**

6.1. Mere-Exposure-Effekt: Regelmäßigkeit ist der Schlüssel	149
6.2. Das Follow-up: ein Muss	155
6.3. Das Gesetz der Reziprozität: Geben ohne Hintergedanken	162
6.4. Sei zuverlässig (und übernimm dich nicht)	167
6.5. Offenheit & Authentizität	170
6.6. Ausdruck statt Eindruck	175

<b>7. Werde zum Connector: eigene Events</b>	
7.1. Die Vorteile eigener Events	<b>180</b>
7.2. Sammle Kontakte: Wen willst du kennenlernen?	<b>182</b>
7.3. Finde eine Location	<b>185</b>
7.4. Die richtige Einladung	<b>188</b>
7.5. Promotion von Events	<b>192</b>
7.6. Sorge für Mehrwert auf deinen Events	<b>195</b>
 <b>8. Social Media nutzen</b>	
8.1. Mere-Exposure-Effekt online nutzen	<b>198</b>
8.2. Sei Produzent, nicht Konsument	<b>202</b>
8.3. Werde zur unverwechselbaren Marke	<b>208</b>
8.4. So baust du dir ein ansprechendes Profil auf	<b>213</b>
8.5. So erstellst du hochwertige Bilder und Videos	<b>218</b>
8.6. So bleibst du mit Menschen in Kontakt – ganz in echt	<b>224</b>
8.7. So connectest du dich online mit neuen Menschen	<b>227</b>
 <b>9. Tipps &amp; Tricks für Fortgeschrittene</b>	
9.1. Business mit Freunden: Ja oder nein?	<b>232</b>
9.2. Solltest du Freunde daten?	<b>237</b>
9.3. Umgang mit falschen Freunden	<b>240</b>
9.4. Wie lerne ich einflussreiche Menschen kennen?	<b>246</b>
9.5. Die Fernfreundschaft: Wie halte ich eine Freundschaft über große Distanzen am Leben?	<b>250</b>
9.6. Freunde für immer? Die 7-Jahres-Regel	<b>253</b>
9.7. Apps für die Kontaktpflege	<b>256</b>
 <b>10. Allein ≠ einsam:</b>	
<b>Lerne, auch alleine glücklich zu sein!</b>	<b>263</b>
 <b>Ausgewählte Quellen zum Nachlesen</b>	<b>267</b>