

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

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