

Einleitung.....	9
TEIL I: DAS GEFÜHL DER EINSAMKEIT	17
1. Einsam oder nicht einsam – das ist hier die Frage.....	19
1.1 Befindet sich Deutschland in einer Einsamkeits-epidemie?.....	20
1.2 Faktoren, die Einsamkeit begünstigen können.....	23
1.3 Einsamkeit und soziale Isolation.....	34
1.4 Was ist denn schon normal? Einsamkeit als Krise	36
<i>ÜBUNG 1.1: Einflussfaktoren, Veränderung und Stress.....</i>	<i>39</i>
1.5 In Resonanz kommen	42
<i>ÜBUNG 1.2: Der Blick zurück.....</i>	<i>44</i>
2. Der Sinn von Einsamkeit	49
2.1 Die Evolutionary Theory of Loneliness	49
2.2 Einsamkeit als Stresserleben	49
2.3 Selbstcheck: Der Blick auf das eigene Einsamkeitsempfinden	55
2.4 Erste Ideen für den Umgang mit Einsamkeit.....	58
3. Was ist eigentlich Wohlbefinden?.....	63
3.1 Selbstcheck: Wie steht es um Ihr Wohlbefinden?	64
3.2 Soziale Unterstützung versus soziale Kontrolle	66
3.3 FOMO, Cave-Syndrom und andere Risiken für das Wohlbefinden	68
TEIL II: DIE GESICHTER DER EINSAMKEIT	71
4. Einsam, weil krank – oder krank, weil einsam? – Geske und Gerrit	73
4.1 Auf den ersten Blick: Die Last der Krankheit	73
4.2 Der Blick in die Tiefe: Wie Krankheit und Einsamkeit sich gegenseitig beeinflussen	75
4.3 Was können Sie tun?	77

5. Psychische Gesundheit und Einsamkeit – Patrick	81
5.1 Auf den ersten Blick: Angst vor dem Leben	81
5.2 Der Blick in die Tiefe: Wenn die Psyche leidet.....	82
5.3 Was können Sie tun?	85
6. Kritische Lebensereignisse und die Befreiung aus ungünstigen Prägungen – Kristian	91
6.1 Auf den ersten Blick: Wenn die sozialen Stützen im Leben wegbrechen.....	91
6.2 Der Blick in die Tiefe: Lebensveränderungen, -umbrüche und Resilienz	93
6.3 Was können Sie tun?	94
7. Arbeit und Migration – Thea	101
7.1 Auf den ersten Blick: Arbeitslosigkeit und das Gefühl der Sinnlosigkeit.....	101
7.2 Der Blick in die Tiefe: Arbeitslosigkeit als Stigma.....	102
7.3 Was können Sie tun?	106
8. Zwischen Leistungsdruck und Selbstfindung – Charlotte	109
8.1 Auf den ersten Blick: Wenn das Bestreben, alles richtig zu machen, in Einsamkeit mündet.....	109
8.2 Der Blick in die Tiefe: <i>Born to perform</i> – Selbstoptimierung bis zum Burn-out?	111
8.3 Was können Sie tun?	112
TEIL III: DER WERKZEUGKASTEN – DAS IST JA DER HAMMER!	121
9. Krisen erkennen und meistern	123
ÜBUNG 9.1: Tagebuch schreiben.....	123
ÜBUNG 9.2: Umdenken – Erfassen und (Neu-)Bewerten von Verbindungen.....	125
ÜBUNG 9.3: Zwiebelmodell.....	126
ÜBUNG 9.4: Beziehungslandschaft.....	128
ÜBUNG 9.5: Beziehungswaage – Erwartungen verstehen	131
ÜBUNG 9.6: Impressionen anderer und aus sozialen Medien nutzen	135
ÜBUNG 9.7: Der Blick zurück – Wir sind durch unsere Erfahrungen geprägt.....	136
ÜBUNG 9.8: Unterschiedlichkeit wertschätzen und den eigenen Selbstwert stärken.....	137
ÜBUNG 9.9: <i>Back to the roots</i>	140

<i>ÜBUNG 9.10: Die Welt um uns herum anders erleben</i>	141
<i>ÜBUNG 9.11: Verbindend reagieren</i>	143
<i>ÜBUNG 9.12: Alleinsein kann guttun – bewusstes Alleinsein.....</i>	144
<i>ÜBUNG 9.13: Raus aus dem Schneckenhaus!</i>	147
10. Sich selbst positiv wahrnehmen	149
<i>ÜBUNG 10.1: Achtsamkeit</i>	149
<i>ÜBUNG 10.2: Selbstmitgefühl.....</i>	151
<i>ÜBUNG 10.3: Akzeptanz.....</i>	153
11. Andere positiv wahrnehmen	155
<i>ÜBUNG 11.1: Förderliche soziale Verhaltensweisen</i>	155
<i>ÜBUNG 11.2: Vom Verstehen zum Handeln</i>	156
<i>ÜBUNG 11.3: Im Hier und Jetzt – Werte, Einstellungen und Haltung</i>	157
<i>ÜBUNG 11.4: Planung Ihrer Ziele</i>	159
<i>ÜBUNG 11.5: Interpersonelles Verhalten verstehen</i>	163
<i>ÜBUNG 11.6: Zeit und Selbstwirksamkeit</i>	165
12. Übung macht den Meister	167
<i>ÜBUNG 12.1: Rollenspiele.....</i>	167
<i>ÜBUNG 12.2: Small Talk nutzen</i>	168
<i>ÜBUNG 12.3: Menschen-Bingo</i>	169
<i>ÜBUNG 12.4: Gespräche in Gang halten</i>	171
<i>ÜBUNG 12.5: „Persönlich werden“ und in die Tiefe gehen</i>	171
<i>ÜBUNG 12.6: Wünsche und Bedürfnisse kommunizieren</i>	173
<i>ÜBUNG 12.7: Aufmerksamkeit lenken.....</i>	174
<i>ÜBUNG 12.8: Interpretationsfokus.....</i>	178
<i>ÜBUNG 12.9: Situationsanalyse.....</i>	181
13. Was tun, wenn das alles nicht hilft?.....	185
 Epilog	189
Weiterführende und Links	195
Quellenverzeichnis.....	199