

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 Einsamkeitsepidemie?.....	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
ÜBUNG 1.1: <i>Einflussfaktoren, Veränderung und Stress.....</i>	39
1.5 In Resonanz kommen	42
ÜBUNG 1.2: <i>Der Blick zurück</i>	44
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: <i>Tagebuch schreiben.....</i>	123
ÜBUNG 9.2: <i>Umdenken – Erfassen und (Neu-)Bewerten von Verbindungen.....</i>	125
ÜBUNG 9.3: <i>Zwiebelmodell.....</i>	126
ÜBUNG 9.4: <i>Beziehungslandschaft.....</i>	128
ÜBUNG 9.5: <i>Beziehungswaage – Erwartungen verstehen</i>	131
ÜBUNG 9.6: <i>Impressionen anderer und aus sozialen Medien nutzen</i>	135
ÜBUNG 9.7: <i>Der Blick zurück – Wir sind durch unsere Erfahrungen geprägt.....</i>	136
ÜBUNG 9.8: <i>Unterschiedlichkeit wertschätzen und den eigenen Selbstwert stärken.....</i>	137
ÜBUNG 9.9: <i>Back to the roots</i>	140

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