

Vorwort	10
Einleitung	12
Die Idee hinter den Solo-Dates	12
Allein sein vs. Einsamkeit	16
Glücklich sein können wir nur gemeinsam	16
Wie fühlt sich Einsamkeit an?	18
Wie fühlt es sich an, allein zu sein?	19
Zwischen Stille und Stärke: 6 Mythen über das Alleinsein	19
Allein, aber glücklich?	21
Balance zwischen Zeit mit mir und Zeit mit anderen	27
Liebe die Zeit mit dir selbst	30
Lernen, allein zu sein	30
Raus aus der Komfortzone	32
7 Tipps raus aus deiner Komfortzone	37
Der FOMO verfallen?	46
Die Angst, etwas zu verpassen	46
FOMO kann teuer werden	50
Wie ein »Nein« zu einem »Ja« wurde und ich es bereute	51
Wie wird FOMO zu JOMO?	53

Fang an – mit oder ohne Freunde	58
Es kommt alles so, wie es kommen soll	58
Doch aus Scheiße wird kein Gold	64
Der perfekte Moment	65
Deine Vorteile von Solo-Dates	67
Zwischen Schachbrettmuster und Blumen	74
Affirmationen räumen deinen Weg	80
Trau dich!	84
Fasse dir ein Herz, sei mutig!	84
Wie erkläre ich meine Solo-Dates?	86
Dein Traum-Solo-Date	88
Was haben Solo-Dates mit Keramikbemalen zu tun?	90
Die Angst ist nicht dein Feind	94
Ängste wollen überwunden werden	94
Zwischen Schatten und Leuchten: 6 Mythen über die Angst	96
Manchmal reicht es den Kopf unter Wasser zu halten	97
Lass die Schatten kleiner werden	103
Katastrophendenken: Was macht es aus dir?	105
Aufbruch	111

Solo-Dates in der Praxis	120
Zeit für Solo-Dates: Meine Prioritätenliste	120
Wie man im Alltag Platz für sich selbst schafft	122
Deine Vorbereitung	125
Ein paar Packlisten	131
Die Welt dreht sich nicht um dich	137
Die Reise zu dir selbst	146
Mut ist nicht alles	147
5 Mythen über das Mutigsein	148
Manchmal reicht ein Klick	149
Ein Goldfisch in Lissabon	153
Pläne scheitern – und nun?	161
Und plötzlich läuft's	167
Tipps für deine erste Solo-Reise	174
Zu guter Letzt	184
Von Herzen	184
Danksagung	185

Dein Solo-Date-Journal	188
Kreative Solo-Dates für zu Hause	188
Outdoor-Solo-Dates	190
Vorlage Solo-Date-Journal	193
Anhang	204
Notfallnummern	204
Quellenverzeichnis	206
Über die Autorin	208