

Inhalt

Vorwort	7
I. WAS IST EINSAMKEIT?	
Anfang	11
Einsam – gemeinsam	12
Verloren	16
Einsam sein – allein sein	18
Nähe	23
Frühe Spuren	26
Emotionale Einsamkeit	30
Soziale Einsamkeit	32
Wandel	36
Kränkungen	38
D-Day	43
Scham	45
Perfektionismus	49
Gefühle	52
Selbstwertgefühl	56
Aufmerksamkeit	59
Vertrauen	62
Sinnfragen	65
Seelenschmerz	71
II. WAS BEWIRKT EINSAMKEIT?	
Sich-Zeigen.....	75
Ich selbst sein	79
Was rettet	82
Blickkontakt	86
Freunde	91
Sichere Bindung	94
Zuhause	98
Sich Aufsparen	102
Sucht	106

Fluchtmittel	110
Depression	113
Wandel	118
Ehe	121
Fülle	125

III. WAS HILFT BEI EINSAMKEIT?

Zuversicht.....	129
Humor	132
Spielerisches	136
Quellen	140
Sehnsuchtobjekte	143
Selbstfürsorge	146
Freundlichkeit	149
Gelassenheit	153
Verantwortung	156
WIR	160
Haltung	164
Einsicht	167
Bildung	172
Mut	175
Einsamkeitslust	180
Hilfe	183
Gehen	186
Spielräume	188
Wahrnehmung	190
Markt	193
Im Café	195
Verbundenheit	197
Endlichkeit	199
Abschied	202
Literatur	207
Anmerkungen	208