

Inhalt

Einleitung: Raus aus Siris Einsamkeitshausen 11

TEIL 1 Raus aus Einsamkeitshausen

1 Es fehlt etwas	15
2 Schrei nach Herzenswärme	42
3 Wie geht's weiter?	63
4 Ich im Visier	75
5 Schmerzl-Ich – Ich bin nicht das einsame Gefühl, ich habe ein einsames Gefühl	88

TEIL 2 Hoch lebe die Liebesfähigkeit

6 Vom Einsam-Ich zum Liebesfäh-Ich	99
7 Patenkind-Liebe	107
8 Bedürfnisbefriedigung oder Einsamkeit?	111
9 Innerer Dialog der Liebe	124
10 Soziale-Kompetenz-Fans	132
11 Das Innere Team der Einsamkeit	141
12 Operation »Eltern-Matrix«	154

13 Neuanfang	164
14 Neu-Programmierung für Sie	175
15 Quality Time	183
16 Re-Start für Sie	195
17 Blinder Fleck der Einsamkeit	206
 TEIL 3 Zurück zum Ziel	
18 Aus Alt mach Neu	217
19 Die Kraft des Kopfes (Teil A)	225
20 Von jetzt an regiert die Regnose	232
21 Die Kraft des Herzens	239
22 Ein neuer Weg	250
23 Die Kraft des un-einsamen Körpers	252
24 Bestärkte Stärke und potenziertes Potenzial	258
25 Die Kraft des Kopfes (Teil B)	269
26 SO BE U	273
27 Positiv parasympathisch	276
28 Krimi: Der Mörder ist der Gärtner?	280

ANHANG Ihr Serviceteil gegen Einsamkeit

Interview mit einer Berliner Politikerin 297

Sieben Optionen: Meine konkreten Vorschläge für Sie..... 299

DANKE heißt für mich UBUNTU 306