

INHALT

Vorwort	7
Einführung: Abenteuer Einsamkeit	9
1 Frühe Ursachen der Einsamkeit	14
2 Die Wunden der Vergangenheit heilen	28
3 Masken der Einsamkeit	44
4 Einsamkeit in den Lebensphasen	62
5 Einsam ohne Partner	82
6 Einsam in der Partnerschaft	108
7 Einsam durch den Verlust eines geliebten Menschen	129
8 Einsam, weil wir nicht offen sind	159
9 Einsam, weil wir andere abschrecken	182
10 Die Kunst, Kontakte zu knüpfen	204
11 Aktionsplan gegen Einsamkeit	224
Schluss: Es liegt in unserer Hand	236
Verwendete Literatur	238