

Inhalt

Einleitung	169
»Allein sein« – Herausforderung unserer Zeit?	153
»Allein sein« heißt nicht »einsam sein«	139
Sich einsam fühlen	139
Einsamkeit	136
Allein sein – mit dir selbst sein – bei dir sein	134
Wie gut kann ich allein sein? – Der Test	127
Wie gelingt es dir, allein zu sein in der heutigen belebten Zeit?	115
Übung 1: Sich von den eigenen Mustern zu lösen, bringt dich dir selbst näher	112
Übung 2: Das Zauberwort heißt »Nein«	104
Übung 3: Pläne machen ist langweilig	100
Übung 4: Finde heraus, was dir guttut und tue mehr davon	95
Übung 5: Probier's mal mit Gemütlichkeit	93

Übung 6: Entschleunige dich selbst	91
Übung 7: Wenn du verweist, reist du in dich	86
Übung 8: Allein zusammen sein – Das Alleinsein in der Partnerschaft	78
Übung 9: Allein sein, heißt, sich aushalten zu können	68
Die positiven Nebenwirkungen des »Alleinseins«	59
Das Alleinsein stärkt dein Selbstbewusstsein	59
Bei sich sein, allein sein, heißt auch, sich nicht zu vergleichen	54
Wer allein sein kann, kennt sein Sein und seine eigenen Werte	51
Wer allein sein kann, hat mehr Zeit	44
Das Alleinsein fördert die Kreativität – ich handle aus mir heraus	42
Dank dem Alleinsein zu mehr Achtsamkeit	40
Allein sein = im Moment sein	38
Das Alleinsein fördert die Intuition und den Zugriff auf schöpferisches Wissen	36
Allein-sein = all-eins-sein – mit allem eins sein	21
Allein sein genießen – verabrede dich mit dir selbst ...	17
Dank	5
Über den Autor	1