

<b>Herzlich willkommen!</b>	<b>6</b>
<b>Teil 1: Was ist Einsamkeit?</b>	<b>10</b>
<b>Die Facetten der Einsamkeit</b> .....	10
Allein heißt nicht unbedingt einsam .....	11
Einsamkeit ist nicht per se schlecht .....	13
Einsame Phasen kommen und gehen .....	14
Symptome chronischer Einsamkeit .....	14
<b>Wie entsteht Einsamkeit?</b> .....	16
Wer ist am stärksten von Einsamkeit bedroht? .....	17
Sozialleben zwischen Arbeit und Alltag .....	21
Social Media: Segen oder Fluch? .....	25
<b>Seelische und körperliche Auswirkungen von Einsamkeit</b> .....	27
Innerer und äußerer Verschleiß .....	28
Warum gute Freundschaften so wichtig sind .....	31
<b>Teil 2: Selbstreflexion – Was weiß ich über mich und meine Einsamkeit?</b>	<b>34</b>
<b>Starten wir mit uns!</b> .....	34
Wie einsam bin ich eigentlich? .....	36
Wie viele Freunde braucht der Mensch? .....	38
Das Leben unter die Lupe nehmen .....	39
Negative Gefühle sind okay .....	45
Raus aus dem Stimmungstief .....	47
<b>Ich und die anderen</b> .....	53
Anpassungsfähigkeit und Selbstbehauptung .....	56
Was wünsche ich mir von anderen? .....	59
Was für ein Freund bin ich? .....	63

<b>Mehr Selbstdürsorge im Alltag</b>	68
Selbstliebe durch Achtsamkeit und Ruhe	71
Die Rolle der Ernährung	75
In acht Schritten zu mehr Optimismus	77
So formen Sie negative Erinnerungen um	82
Konzentrieren Sie sich auf Ihre Stärken	85
So werden Sie jeden Tag ein bisschen mutiger	87
Schluss mit dem Vergleichen	91
Adieu, Selbstsabotage!	95
<b>Ich will etwas verändern</b>	100
Wie entsteht Sympathie?	100
Die eigene Persönlichkeit	104
Das Zürcher Ressourcen Modell	106

**● Teil 3: EASE – Kontrolle über das eigene Leben zurückgewinnen 121**

<b>Extend yourself: Erweitern Sie Ihren Aktionsradius</b>	121
Die Kraft des Gebens	124
Eine Partnerschaft schützt nicht vor Einsamkeit	125
Alte Freundschaften wiederbeleben	128
Freundschaft trotz großer Distanz	135
<b>Action plan: Planen Sie Ihre nächsten Schritte</b>	139
So gelingt der erste Schritt	142
Die Bedeutung des Small Talk	147
So überwinden Sie die Angst vor dem Scheitern	151
<b>Selection – Wählen Sie Qualität vor Quantität!</b>	156
So hält man Freundschaften lebendig	157
Kommunikation ist der Schlüssel in schwierigen Zeiten	160
Woran man merkt, dass es nicht (mehr) passt	166

<i>Expect the best – Erwarten Sie das Beste!</i> .....	172
So üben Sie sich in Geduld .....	172
So bleiben Sie mental stark .....	177
So gehen Sie mit Ablehnung und Kritik um .....	181
Kleine Übungen für den Notfall .....	184

- **Nur Mut** 186
- **Herzlichen Dank** 190
- **Literatur** 192