

1 Ursachen	1
1.1 Zeit	1
1.2 Ängste	2
1.3 Standort	3
1.4 Kontaktarmut	4
1.5 Abhängigkeit	5
1.6 Depression	6
1.7 Versäumnisse	6
1.8 Einsamkeit	7
2 Strategie	9
2.1 Lebensplanung	9
2.2 Tagesablaufplanung	10
2.3 To-do-Liste	11
2.4 Hobby	12
2.5 Ehrenamt	13
2.6 Lebensgeschichten	14
2.7 Lesen	14
2.8 Schreiben	16
2.9 Spielen	17
2.10 Ahnenforschung	17
2.11 Bewegung	18
2.12 Kontakte	19
2.13 Teilhabe	20
2.14 Vereine	21
2.15 Treffpunkte	22

2.16	Nachbarschaft	22
2.17	Reisen	23
2.18	Networking	25
2.19	Hilfsangebote	25
2.20	Geschäftsmodell	27
2.21	Resumee	27
3	Gesellschaft als Gemeinschaft	29
Literatur		35