

INHALT

Herzlich willkommen!	5
1. BESTANDSAUFNAHME	11
Was ist eigentlich Einsamkeit?	12
Wie sieht dein Schneckenhaus aus?	19
Ein neuer Umgang mit der Einsamkeit	23
2. ES IST DEIN LEBEN! GESTALTE ES	25
Zeit kann verstreichen – oder gelebt werden	26
Damit Einsamkeit nicht krank macht	31
Der wohl wichtigste Impuls dieses Buches	33
3. RAUM FÜR NEUES SCHAFFEN	39
Ein klares Umfeld – Räume für gute Stimmung	40
Arten von Begegnung, die guttun – oder eben nicht	43
Vieles ganz neu denken. Auch das Alleinsein	47
4. SELBSTWERTGEFÜHL STÄRKEN	51
Das natürliche Empfinden deines Wertes	52
Eine außergewöhnliche Schatzsuche	56
5. FREUNDSCHAFT. VOR ALLEM MIT SICH SELBST	63
Sich selbst in die Arme schließen	64
Vom guten Umgang mit Gefühlen	68
6. VERBUNDENHEIT SPÜREN	73
Resonanz ist das Geheimnis	74
Das für dich genau richtige Maß	80

7. KONTAKTE (BE-)LEBEN	83
Sich innerlich auf Begegnungen einstellen	84
Kontakte beleben und »wiederbeleben«	86
Neue Kontakte suchen und finden	91
Wenn ein Gang hinaus »schiefging«	93
Vielleicht klein, aber fein: ein soziales Netzwerk	95
 8. GANZ NEU ÜBER PARTNERSCHAFT DENKEN	 97
Die große Sehnsucht fast aller Menschen	98
Unser Denken bestimmt unser Wählen und Handeln	101
 9. GLÜCK FINDEN ... UND TEILEN	 105
Die enorme Kraft der Dankbarkeit	106
Sinnhaftigkeit: Bedeutsamer als Glück	109
 10. EIN WENIG STARTHILFE	 113
Wie kann es jetzt weitergehen?	114
Aktiv werden – im eigenen Maß und Tempo	116
 Alles Gute für dich!	 120
 Bücher, die weiterhelfen	 122
Übersicht über die praktischen Anregungen	124
Anmerkungen	126