

# Inhalt

Einleitung.....	9
<b>TEIL I: DAS GEFÜHL DER EINSAMKEIT .....</b>	<b>17</b>
<b>1. Einsam oder nicht einsam – das ist hier die Frage.....</b>	<b>19</b>
1.1 Befindet sich Deutschland in einer Einsamkeitsepidemie?.....	20
1.2 Faktoren, die Einsamkeit begünstigen können.....	23
1.3 Einsamkeit und soziale Isolation.....	34
1.4 Was ist denn schon normal? Einsamkeit als Krise.....	36
<i>ÜBUNG 1.1: Einflussfaktoren, Veränderung und Stress.....</i>	<i>39</i>
1.5 In Resonanz kommen .....	42
<i>ÜBUNG 1.2: Der Blick zurück.....</i>	<i>44</i>
<b>2. Der Sinn von Einsamkeit .....</b>	<b>49</b>
2.1 Die Evolutionary Theory of Loneliness .....	49
2.2 Einsamkeit als Stresserleben .....	49
2.3 Selbstcheck: Der Blick auf das eigene Einsamkeitsempfinden .....	55
2.4 Erste Ideen für den Umgang mit Einsamkeit.....	58
<b>3. Was ist eigentlich Wohlbefinden? .....</b>	<b>63</b>
3.1 Selbstcheck: Wie steht es um Ihr Wohlbefinden?.....	64
3.2 Soziale Unterstützung versus soziale Kontrolle .....	66
3.3 FOMO, Cave-Syndrom und andere Risiken für das Wohlbefinden .....	68
<b>TEIL II: DIE GESICHTER DER EINSAMKEIT .....</b>	<b>71</b>
<b>4. Einsam, weil krank – oder krank, weil einsam? – Geske und Gerrit .....</b>	<b>73</b>
4.1 Auf den ersten Blick: Die Last der Krankheit .....	73
4.2 Der Blick in die Tiefe: Wie Krankheit und Einsamkeit sich gegenseitig beeinflussen .....	75
4.3 Was können Sie tun? .....	77

<b>5. Psychische Gesundheit und Einsamkeit – Patrick</b> .....	81
5.1 Auf den ersten Blick: Angst vor dem Leben .....	81
5.2 Der Blick in die Tiefe: Wenn die Psyche leidet.....	82
5.3 Was können Sie tun? .....	85
<b>6. Kritische Lebensereignisse und die Befreiung aus ungünstigen Prägungen – Kristian</b> .....	91
6.1 Auf den ersten Blick: Wenn die sozialen Stützen im Leben wegbrechen.....	91
6.2 Der Blick in die Tiefe: Lebensveränderungen, -umbrüche und Resilienz ....	93
6.3 Was können Sie tun? .....	94
<b>7. Arbeit und Migration – Thea</b> .....	101
7.1 Auf den ersten Blick: Arbeitslosigkeit und das Gefühl der Sinnlosigkeit.....	101
7.2 Der Blick in die Tiefe: Arbeitslosigkeit als Stigma.....	102
7.3 Was können Sie tun? .....	106
<b>8. Zwischen Leistungsdruck und Selbstfindung – Charlotte</b> .....	109
8.1 Auf den ersten Blick: Wenn das Bestreben, alles richtig zu machen, in Einsamkeit mündet.....	109
8.2 Der Blick in die Tiefe: <i>Born to perform</i> – Selbstoptimierung bis zum Burn-out? .....	111
8.3 Was können Sie tun? .....	112
<b>TEIL III: DER WERKZEUGKASTEN – DAS IST JA DER HAMMER!</b> .....	121
<b>9. Krisen erkennen und meistern</b> .....	123
<i>ÜBUNG 9.1: Tagebuch schreiben</i> .....	123
<i>ÜBUNG 9.2: Umdenken – Erfassen und (Neu-)Bewerten von Verbindungen</i> .....	125
<i>ÜBUNG 9.3: Zwiebelmodell</i> .....	126
<i>ÜBUNG 9.4: Beziehungslandschaft</i> .....	128
<i>ÜBUNG 9.5: Beziehungswaage – Erwartungen verstehen</i> .....	131
<i>ÜBUNG 9.6: Impressionen anderer und aus sozialen Medien nutzen</i> .....	135
<i>ÜBUNG 9.7: Der Blick zurück – Wir sind durch unsere Erfahrungen geprägt</i> .....	136
<i>ÜBUNG 9.8: Unterschiedlichkeit wertschätzen und den eigenen Selbstwert stärken</i> .....	137
<i>ÜBUNG 9.9: Back to the roots</i> .....	140

<i>ÜBUNG 9.10: Die Welt um uns herum anders erleben</i> .....	141
<i>ÜBUNG 9.11: Verbindend reagieren</i> .....	143
<i>ÜBUNG 9.12: Alleinsein kann guttun – bewusstes Alleinsein</i> .....	144
<i>ÜBUNG 9.13: Raus aus dem Schneckenhaus!</i> .....	147
<b>10. Sich selbst positiv wahrnehmen</b> .....	149
<i>ÜBUNG 10.1: Achtsamkeit</i> .....	149
<i>ÜBUNG 10.2: Selbstmitgefühl</i> .....	151
<i>ÜBUNG 10.3: Akzeptanz</i> .....	153
<b>11. Andere positiv wahrnehmen</b> .....	155
<i>ÜBUNG 11.1: Förderliche soziale Verhaltensweisen</i> .....	155
<i>ÜBUNG 11.2: Vom Verstehen zum Handeln</i> .....	156
<i>ÜBUNG 11.3: Im Hier und Jetzt – Werte, Einstellungen und Haltung</i> .....	157
<i>ÜBUNG 11.4: Planung Ihrer Ziele</i> .....	159
<i>ÜBUNG 11.5: Interpersonelles Verhalten verstehen</i> .....	163
<i>ÜBUNG 11.6: Zeit und Selbstwirksamkeit</i> .....	165
<b>12. Übung macht den Meister</b> .....	167
<i>ÜBUNG 12.1: Rollenspiele</i> .....	167
<i>ÜBUNG 12.2: Small Talk nutzen</i> .....	168
<i>ÜBUNG 12.3: Menschen-Bingo</i> .....	169
<i>ÜBUNG 12.4: Gespräche in Gang halten</i> .....	171
<i>ÜBUNG 12.5: „Persönlich werden“ und in die Tiefe gehen</i> .....	171
<i>ÜBUNG 12.6: Wünsche und Bedürfnisse kommunizieren</i> .....	173
<i>ÜBUNG 12.7: Aufmerksamkeit lenken</i> .....	174
<i>ÜBUNG 12.8: Interpretationsfokus</i> .....	178
<i>ÜBUNG 12.9: Situationsanalyse</i> .....	181
<b>13. Was tun, wenn das alles nicht hilft?</b> .....	185
Epilog .....	189
Weiterführende und Links .....	195
Quellenverzeichnis.....	199