

Inhalt

Einleitung

Teil I:
Ursachen der Einsamkeit

Kapitel 1

Fühlen Sie sich einsam?
13

Kapitel 2

Was ist Einsamkeit?
16

Kapitel 3

Wie entstehen Gefühle?
27

Teil II:
Beziehung zu sich selbst knüpfen

Kapitel 4

Die Liebe zu sich selbst
37

Kapitel 5

Widerstände in Ihrem Kopf
45

Kapitel 6

Wie gewinne ich mehr Selbstachtung?

53

Teil III:

Beziehung zu anderen knüpfen

Kapitel 7

Wie mache ich mich attraktiv?

79

Kapitel 8

Wie nehme ich Kontakt zu
anderen Menschen auf?

91

Kapitel 9

Wie kann ich Menschen treffen?

108

Kapitel 10

Wie gehe ich mit den ersten Kontakten um?

116

Teil IV:

Beziehung zu anderen vertiefen: andere lieben

Kapitel 11

Die Angst vor Nähe und vor dem Verlust

121

Kapitel 12

Wenn der Partner nicht mehr will
132

Teil V:
Leben als Single

Kapitel 13

Bewußte Entscheidung zum Alleinsein
136

Kapitel 14

**Zusammenfassung der wichtigsten Schritte
zur Überwindung der Einsamkeit**
140

Schlußwort