



SILKE WEINIG

EINSAMKEIT

Schritt für Schritt

ÜBERWINDEN

Kontakte knüpfen

FREUNDE

und zurück ins Leben finden

FINDEN

humboldt

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2022 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlüterschen Fachmedien GmbH

SILKE WEINIG

EINSAMKEIT — ÜBERWINDEN

FREUNDE

FINDEN

humboldt

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2022 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlüterschen Fachmedien GmbH

*Für meinen Mann Lawrence,
der für mich alles war und ist.*

INHALT

Herzlich willkommen!

6

Teil 1: Was ist Einsamkeit?

10

Die Facetten der Einsamkeit	10
Allein heißt nicht unbedingt einsam	11
Einsamkeit ist nicht per se schlecht	13
Einsame Phasen kommen und gehen	14
Symptome chronischer Einsamkeit	14
Wie entsteht Einsamkeit?	16
Wer ist am stärksten von Einsamkeit bedroht?	17
Sozialleben zwischen Arbeit und Alltag	21
Social Media: Segen oder Fluch?	25
Seelische und körperliche Auswirkungen von Einsamkeit	27
Innerer und äußerer Verschleiß	28
Warum gute Freundschaften so wichtig sind	31

Teil 2: Selbstreflexion – Was weiß ich über mich und meine Einsamkeit?

34

Starten wir mit uns!	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
Ich und die anderen	53
Anpassungsfähigkeit und Selbstbehauptung	56
Was wünsche ich mir von anderen?	59
Was für ein Freund bin ich?	63

Mehr Selbstfürsorge im Alltag	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
Ich will etwas verändern	100
Wie entsteht Sympathie?	100
Die eigene Persönlichkeit	104
Das Zürcher Ressourcen Modell	106

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

<i>Extend yourself: Erweitern Sie Ihren Aktionsradius</i>	121
Die Kraft des Gebens	124
Eine Partnerschaft schützt nicht vor Einsamkeit	125
Alte Freundschaften wiederbeleben	128
Freundschaft trotz großer Distanz	135
<i>Action plan: Planen Sie Ihre nächsten Schritte</i>	139
So gelingt der erste Schritt	142
Die Bedeutung des Small Talk	147
So überwinden Sie die Angst vor dem Scheitern	151
<i>Selection – Wählen Sie Qualität vor Quantität!</i>	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</i> – Erwarten Sie das Beste!	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
------------------------	------------

HERZLICH WILLKOMMEN!

Liebe Leserin, lieber Leser,

ich fühle mich immer mal wieder einsam, dabei bin ich sehr gerne allein und kann mich gut mit mir selbst beschäftigen. In der Vergangenheit habe ich mich daher oft gefragt, was Einsamkeit ist. Woher kommen diese Gefühle, obwohl ich weiß, dass es Menschen gibt, die mich schätzen und mögen?

In der Bibel steht: „Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei.“ – Und, es stimmt: Einsamkeit ist wirklich kein schöner Zustand. Gemäß einer Langzeitstudie in 78 Ländern nimmt die Einsamkeit weltweit zu und betrifft immer mehr Menschengruppen. In Deutschland ist die Einsamkeitsquote bei den 45- bis 84-Jährigen zwischen 2011 und 2017 um rund 15 Prozent gestiegen, innerhalb einzelner Altersgruppen sogar um 59 Prozent. Großbritannien hat im Januar 2018 als erstes Land ein *Ministry of Loneliness* (dt. Ministerium für Einsamkeit) eingerichtet, und auch im Koalitionsvertrag der Bundesregierung erscheint Einsamkeit als eine politisch anzugehende Aufgabe.

Mit den Lockdowns während der Corona-Pandemie rückt das Thema Einsamkeit immer wieder in den Fokus. Herrscht, wie Manfred Spitzer in seinem Bestseller „Einsamkeit. Die unerkannte Krankheit“ schreibt, tatsächlich eine Einsamkeitsepidemie? Anzeichen dafür gibt es auf den ersten Blick viele: Wir leben in einer Gesellschaft, in der der Individualismus zunimmt, immer mehr Personen in Singlehaushalten leben, die sozialen Kernnetzwerke kleiner werden, die Menschen weniger Kinder haben und gleichzeitig immer älter werden.

Doch ganz so einfach ist es nicht. Zum einen gibt es aktuelle Studien, die besagen, dass wir nicht einsamer sind als vorherige Generationen. Zum anderen ist Einsamkeit ein sehr individuelles Phänomen. So ist sie nicht an die An- oder Abwesenheit von Menschen gebunden. Man kann sich unter Menschen einsam fühlen und hochzufrieden allein sein.

Es gibt allerdings auch gute Nachrichten: Einsamkeit ist kein unüberwindbares Schicksal! Studien belegen, dass man sich von Einsamkeit erholen und befreien kann. Manchmal muss man nur an einer kleinen Stellschraube drehen, und das ungute Gefühl verflüchtigt sich.

Hierzu braucht es eine detaillierte Auseinandersetzung mit der eigenen Einsamkeit: Was ist der Grund für die innere Leere? Warum fühlen wir uns einsam? Liegt es tatsächlich an den (fehlenden) Menschen, die uns umgeben? Wieso reichen die Sozialkontakte scheinbar nicht mehr aus – weder in ihrer Anzahl noch in ihrer Tiefe? Wissen wir überhaupt, was wir uns von unseren Beziehungen wünschen? Worum geht es uns wirklich, wenn wir davon sprechen, dass wir uns einsam fühlen? Und wenn wir das einmal herausgefunden haben – wie gehen wir dann vor, um etwas zu verändern? Um all diese Fragen zu klären, möchte ich mit Ihnen folgenden Weg beschreiten:

Teil 1: Lassen Sie uns zunächst ganz sachlich an die Einsamkeit herangehen. Was jetzt vielleicht nach trockener Theorie klingt, beinhaltet bereits erste Schritte hin zur Selbstreflexion. Je mehr Sie über Einsamkeit wissen – wie sie entsteht, was sie verstärkt und begünstigt –, desto besser können Sie mit und an ihr arbeiten. Das ermöglicht bereits die Entwicklung erster Lösungsideen.

Teil 2: Lassen Sie uns gemeinsam weiter in die Tiefe gehen, um uns selbst, unser Einsamkeitsgefühl und unsere Sehnsucht nach Gemeinschaft und Verbundenheit zu verstehen. Was will ich wirklich? Was wünsche ich mir von den anderen? Was kann und will ich selbst

geben? Die Antworten hierzu bilden die Basis, um innere Einsamkeit zu verstehen und schließlich überwinden zu können.

Einen besonderen Fokus lege ich dabei auf Selbststärkung. Denn wenn wir unser Ich von innen heraus stärken, dann unterstützt uns das auf mehreren Ebenen: Wir fühlen uns sicher und sind zudem in der Lage, aus den vielen kleinen Lichtblicken des Alltags Kraft, Zuversicht und Optimismus zu schöpfen. Das macht uns wiederum sympathischer und lebensfroher und erleichtert zwischenmenschliche Beziehungen.

Dieser Schritt ist umso wichtiger, wenn Sie sich im Laufe der Zeit zu sehr an den Zustand der Einsamkeit gewöhnt haben und glauben, einem unausweichlichen Schicksal ausgesetzt zu sein. Oder wenn Sie durch einen Schicksalsschlag eine immense Veränderung erleben und plötzlich Halt, Schutz und Geborgenheit verlieren.

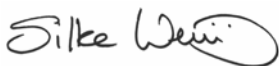
Teil 3: Lassen Sie uns aktiv die Kontrolle über das eigene Leben zurückgewinnen und zurück ins Sozialleben finden. Meine Empfehlungen basieren hierbei auf dem EASE-Ansatz des US-amerikanischen Psychologen und Einsamkeitsforschers John Cacioppo. Das englische Verb *ease* bedeutet so viel wie „Erleichterung“ oder „Linderung“. Es geht bei diesem Ansatz also darum, das Gefühl der Einsamkeit in den Griff zu bekommen und die negativen Auswirkungen des Alleinseins zu lindern. Die einzelnen Buchstaben des Akronyms EASE wiederum stehen für *extend yourself* (den Radius erweitern), *action plan* (aktiv werden), *selection* (selektieren) und *expect the best* (das Beste erwarten).

Ich bin fest davon überzeugt, dass jeder Mensch über die Ressourcen und Fähigkeiten verfügt, die es braucht, um dauerhaft zufrieden zu sein, Ziele zu erreichen, Herausforderungen zu meistern und das Leben zu genießen!

Oftmals reicht es schon aus, einige wenige Stellschrauben neu zu justieren. Suchen Sie sich aus dem bunten Werkzeugkasten in diesem Buch die für Sie passenden Instrumente aus und wagen Sie sich in Ihrem Tempo Schritt für Schritt hinaus in die Welt. Ich weiß selbst, dass das nicht immer einfach ist und manchmal Überwindung kostet, aber ich weiß auch, dass es funktioniert und Ihre Bemühungen belohnt werden.

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen beim Lesen, gewinnbringende Erkenntnisse und gutes Gelingen!

Ihre

The image shows a handwritten signature in black ink. The name 'Silke Wein' is written in a cursive, flowing style. The 'S' is large and loops around the 'i', and the 'W' is also large and loops around the 'e'. The signature is centered below the text 'Ihre'.

TEIL 1: WAS IST EINSAMKEIT?

Einsamkeit – da ist man allein und fühlt sich schlecht. Grob zusammengefasst mag das stimmen, bei genauerem Hinsehen wird jedoch deutlich, dass Einsamkeit viele Facetten hat. Selbstverständlich können Sie direkt zu den hinteren Praxiskapiteln wechseln, dennoch möchte ich Sie einladen, sich zunächst rein sachlich mit der Thematik zu befassen – denn jede Information über Einsamkeit und darüber, wie sie entsteht und sich auf Körper und Geist auswirkt, wird Sie dem Kern Ihres persönlichen Anliegens näherbringen.

Die Facetten der Einsamkeit

In der Psychologie wird Einsamkeit als das wahrgenommene Missverhältnis zwischen den gewünschten Beziehungen und den tatsächlich vorhandenen Beziehungen bezeichnet. Es ist im Prinzip die Feststellung, dass man sich gerne jemandem anvertrauen möchte, aber niemanden zum Reden hat. Dabei handelt es sich um ein subjektives Gefühl, das häufig mit traurigen bis hin zu depressiven Gefühlen verbunden ist und sich darin nachhaltig vom Gefühl des Alleinseins unterscheidet.

Alleinsein beschreibt dagegen den objektiven Zustand, keine Menschen um sich herum zu haben. Dieser Zustand kann zum einen bewusst gesucht werden und zum anderen mit positiven Gefühlen verbunden sein. Viele Menschen genießen das Alleinsein, ohne sich einsam zu fühlen, und nicht wenigen reicht ein einziger guter Freund aus.

Einsamkeit hat verschiedene Facetten. Wenn Ihnen ein liebevoller Partner oder eine beste Freundin fehlt, spricht man beispielsweise von emotionaler Einsamkeit. Dieses Gefühl kann sich auch dann einstellen, wenn Sie ein großes Netzwerk an Freunden und Bekannten haben und dennoch eine emotionale Lücke spüren: Trotz der vielen Leute scheint da niemand zu sein, dem Sie sich anvertrauen können oder dem Sie sich wirklich nah fühlen.

Soziale Einsamkeit wiederum steht für das Fehlen eines tragfähigen Freundes- und Bekanntenkreises. Diese Form der Einsamkeit kann man auch dann erleben, wenn man in einer festen Partnerschaft lebt.

Allein heißt nicht unbedingt einsam

Für Abraham Maslow, Mitbegründer der humanistischen Psychologie, steht das Streben nach „Alleinzeiten“ als Teil der Selbstverwirklichung an der Spitze der Pyramide menschlicher Bedürfnisse. Sind alle anderen, grundsätzlicheren Bedürfnisse – z. B. Nahrung, Einkommen und Freundschaft – zuvor gestillt worden, ist man weniger abhängig von äußeren Faktoren. Nach Maslow ist dann der Wunsch nach Zugehörigkeit erfüllt und das Bedürfnis, allein zu sein, entsprechend höher.

Man ist also nicht zwangsläufig einsam, wenn man allein ist – selbst dann nicht, wenn man diesen Zustand oft und gerne sucht. Ich selbst

habe ab und an gerne Zeit für mich, um innezuhalten, mich zu erholen und konzentriert auf etwas einzulassen. So kann ich Aufgaben in meinem Rhythmus erledigen und mich dem sozialen Druck einer Gruppe entziehen. Studien zeigen, dass Alleinsein heilsam sein kann, insbesondere wenn wir uns in die Natur zurückziehen.

Alleinzeiten können sogar der Schlüssel für funktionierende Beziehungen sein, da sie es ermöglichen, negative Gedanken und Glaubenssätze in Ruhe zu überprüfen und so zu verändern, dass ein unbefangenes, positives Interagieren mit anderen Menschen möglich wird.

Der US-amerikanische Professor für Psychologie, Kenneth Rubin, hat untersucht, unter welchen Bedingungen die Zeit, die man allein bringt, als nützlich und lohnend empfunden wird:

- Sie sind freiwillig allein.
- Wenn Sie möchten, können Sie sich jederzeit einer sozialen Gruppe anschließen.
- Sie können Gefühle wie beispielsweise Angst oder Ärger erfolgreich kontrollieren.
- Sie wissen, wie Sie positive und unterstützende Beziehungen mit Ihnen nahestehenden Personen initiieren und aufrechterhalten können.

Ist dies nicht der Fall, erhöht sich das Risiko der Einsamkeit, da Sie sich ohnmächtig und dem Alleinsein ausgeliefert fühlen. Sobald das Gefühl entsteht, die Kontrolle zu verlieren und keinen Einfluss auf die eigene Situation nehmen zu können, verstärkt sich der Eindruck von Ausgrenzung, Ablehnung und Trauer. Diese Gefühle sind weniger bedrohend, wenn Sie sich trotz des Alleinseins einer größeren Gruppe zugehörig fühlen.

EINSAM UNTER MENSCHEN

John Cacioppo, der kürzlich verstorbene, bekannte Einsamkeitsforscher, hat mit seinen Kollegen an den Universitäten von Ohio und Chicago viel über den Ursprung und die Auswirkungen von Einsamkeit herausgefunden. Die Ergebnisse seiner Arbeiten zeigen, dass Einsamkeit nicht automatisch aus dem Alleinsein entsteht. Jedoch kann das Alleinsein eine Spätfolge von Einsamkeit sein und diese verstärken.

Anhaltende Einsamkeit kann selbst kontaktfreudige Personen treffen. Teil einer Paarbeziehung oder Clique zu sein bedeutet nicht zwangsläufig, dass man sich zugehörig und gut aufgehoben fühlt. Zwar gelten Verheiratete statistisch gesehen als weniger einsam, aber auch ein Ehegelübde bietet keine Garantie gegen Einsamkeit (mehr dazu im Kapitel „Eine Partnerschaft schützt nicht vor Einsamkeit“ ab Seite 125). Fehlen Aufmerksamkeit und Wertschätzung, kann eine Beziehung das Gefühl der inneren Verlassenheit mehr schüren, als wenn man ohne Partner wäre.

Einsamkeit ist nicht per se schlecht

Zeit, die man nur mit sich verbringt, ist eine Voraussetzung für ein erfülltes Leben. Alleinzeiten lassen unsere Persönlichkeit reifen, weil sie es uns ermöglichen, über uns nachzudenken und Bilanz zu ziehen. Mit uns selbst konfrontiert, werden wir automatisch achtsamer. Im Alltagstrott befinden wir uns meist unter einem sehr hohen Reizniveau, was dazu führt, dass unsere Aufmerksamkeit ständig beansprucht wird. Wir verpassen dadurch viele Eindrücke – Eindrücke, die uns guttäten, uns ausruhen ließen, uns ins Gleichgewicht brächten.

Bewusstes Alleinsein senkt die permanente Reizüberflutung; wir können uns dadurch auf das Wesentliche konzentrieren. Dabei mögen zwar auch negative Erinnerungen und Gedanken hochkommen, aber

die haben meist einen kathartischen Effekt. Nicht wenige haben in Momenten der Einsamkeit bedeutende Einsichten. Lebenszusammenhänge werden klar, und die neu gewonnenen Erkenntnisse schaffen Abstand, die uns zu Lösungen und neuen Ideen führen. Alleinzeiten haben viel Potenzial und können uns mehr Zufriedenheit und inneren Frieden schenken.

Einsame Phasen kommen und gehen

Sich hin und wieder einsam und von aller Welt verlassen zu fühlen, ist normal. Jeder erlebt regelmäßig vorübergehende Phasen von Einsamkeit – meistens gehen diese Hand in Hand mit schwierigen Übergangsphasen. Ich habe das zum ersten Mal erlebt, als ich nach dem Abitur als Au-pair nach Frankreich ging. Statt *Savoir-vivre* war in den ersten Monaten allerdings eher Katzenjammer angesagt. Ähnliches habe ich bei Berufswechseln, Umzügen oder Trennungen erlebt.

Doch irgendwann ebbt der Schmerz automatisch ab, und nach einer Phase des Rückzugs wagt man sich vorsichtig wieder hinaus in die Welt. Das gilt sogar für schwerwiegende Umbrüche wie den Tod eines nahestehenden, geliebten Menschen. Machen Sie sich also in einem ersten Schritt bewusst, dass Einsamkeit kein unwiderruflicher Dauerzustand sein muss. Sie haben jederzeit die Möglichkeit, Ihr Leben in die Hand zu nehmen und etwas zu verändern.

Symptome chronischer Einsamkeit

Kurzfristige Phasen von Einsamkeit sind vollkommen normal und kein Grund zur Sorge. Wenn jedoch das Gefühl der Einsamkeit und Isolation zunimmt und langfristig anhält, sollten Sie auf bestimmte Symptome achten und ggf. Maßnahmen ergreifen, um mit chronischer Einsamkeit umzugehen.

Chronische Einsamkeit bedeutet, sich über einen längeren Zeitraum von anderen isoliert zu fühlen. Man empfindet sich als nicht zugehörig und hat das Gefühl, niemanden wirklich zu kennen. Man kann sich niemandem anvertrauen und hat niemanden, dem man besonders nahesteht. Beziehungen zu anderen erlebt man als eher oberflächlich; gleichzeitig ist man jedoch nicht fähig, eine enge Bindung zu anderen herzustellen. Hinzu kommen oftmals tief verwurzelte Gefühle von Unzulänglichkeit sowie ein niedriges Selbstwertgefühl bis hin zu Selbsthass.

Die Anzeichen für chronische Einsamkeit unterscheiden sich je nach Person und Situation. Sollten einige oder alle der folgenden Symptome über einen längeren Zeitraum hinweg auf Sie zutreffen, haben Sie es möglicherweise mit chronischer Einsamkeit zu tun:

- Sie haben keine engen oder besten Freunde. Sie haben niemanden, dem Sie sich anvertrauen können. Zwar kennen Sie einige Leute, aber das sind eher Bekannte.
- Sie fühlen sich unfähig, sich auf einer tieferen, intimeren Ebene mit anderen zu verbinden. Die Beziehung zu Freunden und Familie ist oberflächlich. Sie fühlen sich weder mit den anderen verbunden, noch ist das Zusammensein erfüllend und wohltuend. Es scheint, als könnte diese Hürde nicht überwunden und das Gefühl von Zugehörigkeit nicht entwickelt werden.
- Wenn Sie versuchen, Kontakt zu anderen aufzunehmen und eine Verbindung herzustellen, wird dies nicht erwidert oder Sie werden nicht wahrgenommen.
- Unabhängig davon, wo Sie sich befinden und wer in der Nähe ist, empfinden Sie ein überwältigendes Gefühl von Isolation. Ob auf der Arbeit, im Zug oder bei einem Familienfest: Sie fühlen sich entfremdet und allein. Es ist fast so, als würden Sie sich von außen betrachten, so wie ein Zuschauer beim Theaterstück.
- Sie leiden an großen Selbstzweifeln und empfinden sich als wertlos.
- Es erschöpft Sie sowohl körperlich als auch geistig, mit anderen in Kontakt zu treten oder zu interagieren.

Wie entsteht Einsamkeit?

Einsamkeit kann viele Ursachen haben. Geburtenrückgang, erhöhte Scheidungsrate, der demografische Wandel sowie geografische Mobilität sind nur einige Beispiele. Es gibt immer mehr Singlehaushalte, und soziale Interaktionen finden zunehmend online statt. Bei vielen Hotlines antwortet mittlerweile eine Computerstimme, direkter Kontakt zu echten Menschen wird immer seltener. Das führt dazu, dass immer mehr Menschen zu „Eigenbrödlern“ werden und verlernen, Kontakte zu knüpfen und funktionierende Beziehungen zu führen.

Auch einschneidende Lebensereignisse wie der Tod eines nahestehenden Menschen, eine Trennung oder die Diagnose einer schweren Erkrankung können das soziale Netzwerk destabilisieren. Neben körperlichen Problemen und eingeschränkter Mobilität können zudem psychische Störungen wie Depression, Angststörungen oder Schizophrenie zu Einsamkeit führen.

Weitere Risikofaktoren sind Armut und geringe Bildung. Das zeigte unter anderem eine 2017 veröffentlichte Studie der Universität Hamburg. Es wurde untersucht, inwiefern Einkommen, Bildung und Erwerbstätigkeit einen Einfluss auf soziale Beziehungen haben. Das Ergebnis: Armut führt häufig zu sozialer Isolation, denn sie verhindert und limitiert die soziale Teilhabe.

Im Rahmen des Sozio-ökonomischen Panels (SOEP), einer bevölkerungsrepräsentativen Langzeitbefragung in Deutschland, wurde 2017 zudem festgestellt, dass fehlende Erwerbstätigkeit und direkter Migrationshintergrund Prädiktoren für erhöhte Einsamkeit sein können.

Die Vielfältigkeit der Ursachen macht es umso schwieriger, eine chronische Einsamkeit zu diagnostizieren, weshalb Sie besonders gut auf die im vorigen Kapitel beschriebenen Symptome achten sollten.

TEIL 3: EASE – KONTROLLE ÜBER DAS EIGENE LEBEN ZURÜCKGEWINNEN

Wir wissen nun, wie Einsamkeit definiert wird, und haben herausgefunden, wer Sie sind, wie Ihre persönlichen Bedürfnisse aussehen und was Sie sich von einer Freundschaft wünschen.

In diesem Teil des Buches erfahren Sie, wie Sie Ihre Einsamkeit mithilfe des EASE-Verfahrens lindern und neue Kontakte knüpfen können. Dieses Ziel erreichen Sie, indem Sie Ihren Aktionsradius erweitern, Ihre Aktivitäten planen, Qualität vor Quantität setzen und generell das Beste erwarten. Starten wir mit dem ersten Schritt!

Extend yourself: Erweitern Sie Ihren Aktionsradius

In der Kindheit und Jugend entwickeln sich Freundschaften oftmals ganz ohne unser Zutun. Man trifft andere in der Schule oder im Hörsaal, und alles nimmt automatisch seinen Lauf. Was früher fast von selbst geschah, wird im späteren Leben oft zur Herausforderung. Eines ist klar: Um unseren Radius zu erweitern, müssen wir unsere Komfortzone verlassen, denn vom Sofa aus lernen wir keine neuen Leute kennen.

Für jemanden, der sich über Jahre in seinem Schneckenhaus eingerichtet hat, ist der erste Schritt aus der Isolation schwierig und anstrengend. Man hat gewisse Routinen entwickelt und ist etwas aus der Übung, was das Knüpfen neuer Kontakte betrifft.

Cacioppo's Ratschlag lautet an dieser Stelle, sich zunächst schrittweise an einen sozialen Austausch heranzutasten und sich eine Art „sicheres Experimentierfeld“ zu schaffen. Springen Sie also nicht gleich von einer hohen Klippe in die tosenden Fluten, sondern tauchen Sie erst einmal Ihren kleinen Zeh ins kalte Wasser. Ermöglichen Sie sich Erfolgserlebnisse, indem Sie Schritt für Schritt vorgehen. Sie werden feststellen, dass Sie bereits beim Small Talk über das Wetter positive Begegnungen erleben können, die das Selbstvertrauen stärken.

Veränderungen gelingen uns am leichtesten, wenn wir uns in einem Umfeld bewegen, das uns liegt und uns Sicherheit gibt. Studien zeigen, dass gemeinsame Erlebnisse verbinden und Zugehörigkeit schaffen. Wenn man beispielsweise erfährt, dass jemand kürzlich eine ähnliche Reise unternommen hat wie man selbst, neigt man dazu, sich enger mit dieser Person verbunden zu fühlen. Indem wir uns über die jeweils gemachten Erlebnisse austauschen, verstärken wir unsere sozialen Bande.

Um Menschen zu finden, die ähnliche Interessen haben wie wir selbst, sollten wir an Aktivitäten teilnehmen, die wir mögen. Sind Sie sportlich und gerne aktiv? Dann suchen Sie sich eine Sport- oder Laufgruppe, der Sie sich anschließen können. Lesen Sie gerne? Dann besuchen Sie Lesungen oder Buchklubs. Oder suchen Sie nach Kontakten in Ihrer direkten Umgebung: Laden Sie beispielsweise einen Nachbarn auf einen Kaffee ein oder eine Arbeitskollegin auf einen Drink nach Feierabend.

WIESO „VEREINSMEIEREI“ GESUND IST

Vorstellungen von festen Terminen und ausufernden Verpflichtungen halten viele davon ab, einem Sportverein oder Chor beizutreten. Dabei zeigen aktuelle Studien, dass Menschen, die sich einer Gruppe zugehörig fühlen, besser und gesünder leben. Insbesondere Menschen, die einem erhöhten Risiko für Depressionen unterliegen oder bereits daran erkrankt sind, profitieren stark von einem aktiven Vereinsleben.

Was ist so anders an einer organisierten Gruppe mit Vereinsstrukturen im Vergleich zum Freundes- oder Bekanntenkreis? Immerhin kann man sich auch mit Familienangehörigen, Nachbarn oder Arbeitskollegen zu einer Radtour verabreden, ganz ohne Klubbeitrag und Kuchenbacken zum Vereinsfest.

Laut Psychologen liegt der größte Unterschied in dem Gefühl der Gemeinschaft und Zugehörigkeit. Der moralische und praktische Rückhalt einer Gruppe hilft dabei, Stress abzubauen und Einsamkeitsgefühle im Zaum zu halten. Studien zeigen, dass gemeinsame Gruppenerlebnisse und die Unterstützung Gleichgesinnter uns so manche Umbrüche im Leben besser meistern lassen. Das Geheimnis ist die Identifikation mit der Gruppe.

Wenn es Ihnen schwerfällt, den ersten Schritt zu tun und auf Fremde zuzugehen, dann denken Sie an Ihre inneren Bilder, Ihr Mottoziel oder einen Ihrer Wenn-dann-Pläne aus dem Kapitel „Das Zürcher Ressourcen Modell“ ab Seite 106. Denken Sie daran: Es mag vielleicht zunächst schwer erscheinen, aber wenn Sie nichts ändern, verändert sich nichts. Gewinnen Sie die Kontrolle über Ihr Leben zurück – es lohnt sich!

Die Kraft des Gebens

Laut einer Untersuchung aus Kanada kann soziales Engagement sozial ängstlichen Menschen dabei helfen, offener für Kontakte zu werden. Studienteilnehmer wurden gebeten, ihr Umfeld über einen Zeitraum von vier Wochen regelmäßig bei Aktivitäten wie Rasenmähen oder Geschirrspülen zu unterstützen. Die Probanden waren anschließend weniger ängstlich und ließen mehr soziale Interaktionen zu.

Sich sozial zu engagieren, lohnt sich mehrfach: Zum einen stehen die Chancen gut, dass man bei seinem Engagement auf Gleichgesinnte trifft, zum anderen ist die Wahrscheinlichkeit von positiven Reaktionen groß und die Gefahr von Zurückweisungen entsprechend gering. Das ermöglicht es Ihnen, Ihre sozialen Fähigkeiten in einem sicheren Rahmen zu üben.

Durch Ihr Engagement leisten Sie zudem einen wertvollen Beitrag für die Gesellschaft. Anderen etwas Gutes zu tun, stärkt das Selbstwertgefühl und nährt unser persönliches Glücksempfinden. Das Fazit der Psychologin Tatjana Schnell von der Universität Innsbruck ist, dass Menschen, die in ihren Augen einen sinnvollen Beitrag leisten, insgesamt hoffungsvoller und optimistischer sind. Sie nehmen sich als kompetenter, selbstbestimmter und auch als sozial besser eingebunden wahr. Zudem neigen sie weniger zu Depressionen und emotionaler Überempfindlichkeit. Man tut also nicht nur anderen etwas Gutes, sondern auch sich selbst. Und zwar nicht nur seelisch und emotional, sondern auch physisch, denn wer sein Dasein als bedeutungsvoll empfindet, lebt länger.

Dabei müssen Sie weder das Bundesverdienstkreuz noch einen Friedensnobelpreis verliehen bekommen. Es reichen kurze, positive Momente subjektiver Verbundenheit mit anderen Menschen, wie sich beim Busfahrer für die Fahrt zu bedanken oder jemandem die Tür aufzuhalten.

ten. Das reduziert Stress und macht uns glücklich. Außerdem ergeben sich solche Gelegenheiten zuhauf in unserem Alltag – sie eignen sich also perfekt für die ersten, zaghaften Schritte heraus aus dem Kokon.

Sie können auch Ihre individuellen Stärken, Talente und Fähigkeiten nutzen, um sich zu engagieren. Kennen Sie sich mit Computern aus oder spielen Sie Gitarre? Können Sie gut kochen oder haben Sie einen grünen Daumen? Bieten Sie in Gemeindezentren oder Kirchen Kurse für Familien mit kleinem Budget an. Sie können auch Socken stricken und an Notunterkünfte spenden, dem örtlichen Tierheim mit ein paar Leckerlis in der Tasche einen Besuch abstatten oder den Kindern in Ihrer Nachbarschaft bei den Hausaufgaben helfen. Ihren Ideen und Vorlieben sind hier absolut keine Grenzen gesetzt.

Eine Partnerschaft schützt nicht vor Einsamkeit

Es gibt sie, die Beziehungen, in denen der Partner gleichzeitig der beste Freund ist. Allerdings schützt eine Partnerschaft nicht automatisch vor Einsamkeit – das gilt selbst bei sehr harmonischen Beziehungen. Freundschaften und ein intakter Bekanntenkreis sind daher auch für Paare ein Gewinn.

Eine Partnerschaft oder Ehe kann sogar kontraproduktiv sein. Zum einen haben liierte Menschen oft weniger Zeit und Gelegenheit, freundschaftliche Kontakte zu knüpfen, zum anderen verlassen sich manche zu sehr auf den Partner und glauben, durch diese Art der Zweisamkeit ausreichend versorgt zu sein. Wenn wir unser Glück jedoch von unserem Partner abhängig machen, dann bürden wir ihm eine Verantwortung auf, die er weder tragen muss noch kann. Damit schränken wir ihn und uns ein, verbiegen uns aus Angst, ihn zu verlieren, oder betrachten uns als Opfer, wenn unsere viel zu hohen Erwartungen nicht erfüllt werden.

Zu erkennen, dass man selbst für sein seelisches Wohlbefinden verantwortlich ist, erfordert eine gewisse Ehrlichkeit. Man muss sich ernsthaft mit sich selbst beschäftigen und herausfinden, wer man ist und was man möchte (mehr dazu im Kapitel „Das Leben unter die Lupe nehmen“ ab Seite 39). Das mag zunächst aufwendig und sogar schmerzhaft sein, aber es lohnt sich: Sobald man mit sich im Reinen ist und die eigenen Bedürfnisse und Prioritäten kennt, zieht man automatisch die Menschen an, die zu einem passen. Das gilt für den Partner ebenso wie für Freunde.

Letztere sind für eine ausgeglichene, harmonische Partnerschaft sogar extrem wichtig, weil wir zu ihnen eine andere Verbindung haben als zu unserem Partner. Frei von überhöhten Erwartungen, können sie uns viel leichter einen Spiegel vorhalten und wir können uns mit ihnen über die Dinge austauschen, die unser Partner ggf. nicht versteht. Mit Freunden können wir Interessen nachgehen, die unser Partner nicht mit uns teilt, und sie geben uns Rückhalt und ein Gefühl von Zugehörigkeit außerhalb der Partnerschaft. Das ist umso wertvoller, wenn man sich in einer unglücklichen Beziehung befindet oder es sogar zur Trennung kommt.

Die Angst vor Einsamkeit sollte nicht der Grund dafür sein, in einer unglücklichen Beziehung zu verharren. Zwar geht eine Trennung unweigerlich mit Emotionen wie Trauer und Wut einher, die dazu führen können, dass wir uns zurückziehen und uns isolieren – allerdings kann dieser Rückzug phasenweise sehr heilsam sein. Damit die Einsamkeit nach einer Trennung dennoch nicht die Überhand gewinnt, ist es umso wichtiger, soziale Kontakte zu pflegen.

Bei Scheidungen und Trennungen ist es nicht ungewöhnlich, dass man einen Teil seines bisherigen sozialen Umfeldes verliert. Freunde und Mitglieder der Schwiegerfamilie, die bisher ein wichtiger Teil des (gemeinsamen) Lebens waren, können vollständig aus Ihrem neuen

Leben verschwinden. Auch wenn der Partner das geliebte Haustier behält oder das Sorgerecht für die Kinder gewinnt, kann das zu Gefühlen der Einsamkeit führen. Die folgenden acht Tipps können Ihnen dabei helfen, im Falle einer Trennung mit aufkommenden Einsamkeitsgefühlen umzugehen.

1. Akzeptieren Sie Ihre Gefühle. Jedes Gefühl hat seine Berechtigung – auch negative (siehe Kapitel „Negative Gefühle sind okay“ ab Seite 45). Lassen Sie sie zu, dann vergehen sie wesentlich schneller. Es kann heilsam sein, zu trauern oder mal so richtig wütend zu sein. Außerdem halten Gefühle in der Regel nicht länger als sieben Minuten an. Sich dessen bewusst zu sein, schafft Abstand, und dieser Abstand ist besser, als sich von anderen Menschen zu distanzieren.
2. Vermeiden Sie es, sich in die nächste Beziehung zu flüchten. Zugeben: Komplimente und kleine Liebeleien sind Streicheleinheiten für die geschundene Seele. Dennoch sollte Einsamkeit oder die Angst vor ihr Sie nicht dazu bringen, zu schnell eine neue Beziehung einzugehen. Das kann ggf. zu noch mehr Schmerz führen. Zudem bringen Sie sich um die wichtige Heilungszeit, die Ihnen dabei hilft, gestärkt und mit neuer Orientierung nach einem neuen Partner zu suchen.
3. Treten Sie einer Selbsthilfegruppe bei. Sie sind nicht allein! Therapiegruppen bieten die Möglichkeit, Verständnis und Unterstützung von anderen zu erhalten, die in einer ähnlichen Situation stecken.
4. Schaffen Sie neue Routinen. Der Verlust einer Beziehung stellt Ihr ganzes Leben auf den Kopf; typische Alltagsroutinen fallen weg. Je länger die Beziehung, desto größer die Orientierungslosigkeit nach der Trennung. Neue Rituale helfen, Ordnung zu schaffen und den Überblick zu behalten. Schaffen Sie daher neue Routinen – für Ihr Hobby, Ihr Abendessen, Ihre Sonntage.
5. Bewegen Sie sich. Wenn Sie früher regelmäßig Sport getrieben haben, dann beginnen Sie wieder damit – gerne mit kleinen Ein-

heiten wie Spaziergängen oder einem Besuch im Fitnessstudio. Durch Bewegung werden Endorphine ausgeschüttet, die unser Wohlbefinden steigern.

6. Gehen Sie in die Natur. Stresshormone sowie unser Blutdruck und der Puls sinken nachweislich, wenn wir im Grünen sind. Bereits fünf Minuten pro Tag reichen aus, um das Risiko für psychische Leiden zu reduzieren und das Selbstwertgefühl signifikant zu verbessern.
7. Engagieren Sie sich. Egal ob Ehrenamt oder Verein: Wenn Sie anderen helfen und einer sinnvollen Tätigkeit nachgehen, werden Endorphine ausgeschüttet – Sie werden automatisch glücklicher. Außerdem schaffen Sie eine neue Routine (siehe Punkt 4) und lernen neue Leute kennen, während Sie gleichzeitig etwas Gutes tun.
8. Üben Sie sich in Selbstfürsorge. Erstellen Sie eine Liste mit Aktivitäten und Dingen, die Sie mögen und die Ihnen guttun. Egal ob Spaziergang, Schaumbad, Lieblingsmusik oder Restaurantbesuch: Tun Sie jeden Tag etwas, das Ihnen Freude bereitet. Wenn Sie solche guten Gewohnheiten entwickeln, dann können Sie langfristig gut mit sich allein sein, ohne sich einsam zu fühlen.

Wie lange das Gefühl der Einsamkeit nach einer Scheidung oder Trennung anhält, ist unterschiedlich. Damit Heilung geschehen kann, hilft es, die Wunde liebevoll zu versorgen und auf das Beste zu hoffen. In den meisten Fällen ist das Gefühl der sozialen Isolation und des Rückzugs vorübergehend. Wenn die Einsamkeit jedoch langfristig anhält und unüberwindbar scheint, sollten Sie zeitnah mit einem Arzt oder Therapeuten sprechen.

Alte Freundschaften wiederbeleben

Die Erfahrung zeigt, dass wir viele Freundschaften ab dem 30. Lebensjahr verlieren. Lebensläufe ändern sich, Familien werden

gegründet, Verpflichtungen nehmen zu. Das Auslaufen einer Freundschaft bedeutet jedoch nicht, dass wir diese Menschen für immer aus unserem Leben verbannen müssen. Es bedeutet nur, dass wir in verschiedene Richtungen gegangen sind. In die Überlegungen, wie man seinen Radius erweitern könnte, sollte man ehemalige Freunde deshalb unbedingt miteinbeziehen.

WOLLEN WIR FREUNDE SEIN?

Einem Bericht des US-amerikanischen Magazins *Journal of Social and Personal Relationships* zufolge braucht es 50 Stunden gemeinsam verbrachter Zeit, bis aus einem Bekannten ein Freund geworden ist. Es kann mehr als 200 Stunden dauern, bis man von besten Freunden spricht. Verläuft eine solche Freundschaft im Sand oder zerbricht an einem Streit, dann geht das an niemandem spurlos vorbei. Die Nähe zu Menschen zu suchen, mit denen wir einst eng verbunden waren, passt nicht in diesen 50–200-Stunden-Rahmen, sondern folgt eigenen Gesetzen.

Wieder mit jemandem in Kontakt zu treten, den man mal gut gekannt hat, kann sehr verwirrend sein. Der andere weiß zwar eine ganze Menge über unsere Vergangenheit, hat aber keine Ahnung von unseren heutigen Hoffnungen, Träumen und Ängsten. Die Auffrischung einer gestrandeten Freundschaft erfordert zudem mehr als nur das Drücken der Wiedergabetaste. Fragen Sie sich daher zunächst, warum genau Sie das möchten und ob es sich tatsächlich lohnt, diese Freundschaft aufzufrischen.

Denken Sie darüber nach, wie Sie Freunde geworden sind. Welche Gemeinsamkeiten hatten Sie? Welche Erfahrungen haben Sie miteinander geteilt? Stellen Sie sich vor, Sie träfen Ihren ehemaligen Freund heute zum ersten Mal: Würden Sie einander mögen? Hätten Sie interessante Gesprächsthemen? Würde die Chemie stimmen? Lassen Sie

sich hierbei von Ihrer Intuition leiten und spüren Sie nach, was für die ehemalige Freundschaft spricht.

Fragen Sie sich zudem, warum und wie die Freundschaft geendet ist. War es ein langsamer Prozess des Auseinanderlebens? Ist etwas Verletzendes passiert? Was auch immer Sie beide auseinandergerückt hat, ist möglicherweise nicht verschwunden. Manchmal romantisieren wir unsere Freundschaften und vergessen, weshalb es keinen Kontakt mehr gibt. Bevor sich der schmerzhafteste Trennungsprozess wiederholt, sollte man sich deshalb einer ehrlichen Bestandsaufnahme stellen. Die Gründe für das damalige Aus zu kennen, hilft zudem dabei, es diesmal besser zu machen.

Wenn es keinen guten Grund gab, weshalb Sie sich aus den Augen verloren haben, waren Sie dann vielleicht nur Bekannte? Und lohnt es sich dann tatsächlich, den Kontakt wieder aufzunehmen? Vielleicht haben Sie sich wegen Zeitmangels aus den Augen verloren. Können Sie heute sicherstellen, ein zuverlässiger Freund zu sein? Was bräuchte es, um dem anderen die nötige Zeit und den Raum zu geben, den er verdient? Stellen Sie sicher, dass Sie über die notwendigen Ressourcen verfügen, um sich ernst- und dauerhaft um die Freundschaft zu kümmern.

Machen Sie sich auch die Veränderungen bewusst, die seit dem Ende der Freundschaft eingetreten sind. Wenn man mit jemandem die Schulbank gedrückt hat und seitdem viele Jahre vergangen sind, dann kennt man die andere Person nicht mehr wirklich. Menschen verändern sich und so auch Freundschaften. Analysieren Sie deshalb, was sich in Ihrem Leben verändert hat, ob die andere Person in Ihre heutige Lebensrealität passt und ob Ihre Erwartungen realistisch sind.

Und so geht's

Durchsuchen Sie Ihre Kontakte und erstellen Sie eine Liste der Personen, die Sie eine Weile nicht gesprochen haben. Dann suchen Sie sich maximal fünf Personen aus, die Ihnen in der Vergangenheit nahestanden und die Sie gerne wiedersehen möchten.

Jemanden nach langer Zeit wieder anzusprechen, braucht Mut. Beim ersten Schritt hilft es deshalb, einen Anknüpfungspunkt zu haben – etwas, worüber man sich locker austauschen kann. Machen Sie nicht den Grund des Kontaktabbruchs zum Aufhänger. Das kann irgendwann mal besprochen werden, aber nicht solange das Pflänzchen noch klein und verletzlich ist.

Wenn Sie derzeit eine ähnliche Lebensphase durchlaufen, könnten Sie den anderen um Rat oder um eine Empfehlung bitten. Menschen helfen gerne. Diese gezielten Gespräche ermöglichen einen ersten Verbindungsaufbau, ohne aufdringlich oder neugierig zu wirken. Die sozialen Netzwerke können Ihnen einen ersten Überblick darüber verschaffen, wie es Ihrem ehemaligen Freund geht und was er heute macht. So stoßen Sie vielleicht direkt auf einen passenden Anknüpfungspunkt.

So wie die wenigsten Menschen in den ersten zehn Minuten eines Vorstellungsgesprächs nach den Urlaubsleistungen fragen oder gleich bei der ersten Verabredung einen Heiratsantrag machen, sollte man auch beim Wiederbeleben einer eingerosetzten Freundschaft langsam vorgehen. Statt davon auszugehen, dass sich sofort die alte Vertrautheit einstellt, sollte man den anderen nicht überfordern. Es braucht Zeit, um Vertrauen zu einer anderen Person aufzubauen, egal ob es sich um einen alten oder einen neuen Freund handelt.

Eine kurze E-Mail zu schreiben, ist daher besser für den ersten Kontakt als ein Anruf. Geben Sie dem anderen die Möglichkeit, darüber nachzudenken, was er möchte. Sie selbst haben bereits viel darüber nachgedacht, aber die andere Person könnte die unerwartete Kontaktaufnahme ganz unvorbereitet treffen und ggf. sogar unter Druck setzen.

Nehmen Sie sich Zeit, um sich gegenseitig wieder in Ihr Leben zu lassen und auf den neusten Stand zu bringen. Viele kleine Interaktionen und Gespräche helfen dabei, sich gegenseitig zu beschnuppern und neues Vertrauen zu fassen. Starten Sie zum Beispiel mit einer Einladung zu einer kleinen Party, um sich dann beim nächsten Mal nur zu zweit zu treffen.

Wichtig ist, das erste Treffen nicht mit einem „War schön, lass uns das irgendwann mal wiederholen“ zu beenden. Wenn Ihnen die Beziehung wirklich wichtig ist, dann vereinbaren Sie direkt das nächste Treffen. Versuchen Sie einen kontinuierlichen Austausch zu etablieren. Freundschaften leben von Begegnungen und regelmäßiger Interaktion. Ohne eine gewisse Routine bleibt die Beziehung ansonsten im schlimmsten Fall wieder auf der Strecke.

ES GEHÖREN IMMER ZWEI DAZU!

Jemanden nach langer Zeit zu kontaktieren, ist wie Kaltakquise: Man weiß nicht, ob der vermeintliche Kunde das Produkt haben möchte und befürchtet das Schlimmste: eine Abfuhr. Es gibt Fälle, da ist die Freundschaft nach der Versöhnung inniger als je zuvor. In vielen Fällen ist die neu entfachte Bindung jedoch weniger eng als vor dem Auseinanderbrechen. Und manchmal ist der Wunsch nach Wiederbelebung leider einseitig.

Seien Sie daher besonders aufmerksam und achten Sie auf die Signale Ihres Gegenübers, denn Ihre Euphorie kann Sie leicht wichtige Hin-

weise übersehen lassen. Manche sagen vielleicht nur aus Höflichkeit einem Treffen zu, oder Ihr Gegenüber kommt nicht über bestimmte Verletzungen hinweg. Möglicherweise ist die andere Person auch so stark eingebunden, dass sie schlichtweg keine Zeit hat.

Wie auch immer die Wiederbelebung verlaufen mag, üben Sie sich in Akzeptanz und Selbstmitgefühl. Manchmal soll es eben nicht sein – allein dieses Wissen hilft dabei, Trauer und Enttäuschung zu minimieren.

Sorry, tut mir leid!

Ist verletztes Vertrauen oder ein Streit der Grund für den Freundschaftsabbruch, müssen wir uns mit dem Thema Vergebung beschäftigen. Vielleicht müssen Sie sich für etwas entschuldigen und hoffen, dass der andere Ihnen verzeiht? Oder vielleicht sind Sie es, dessen Vergebung es braucht, um die Freundschaft wiederzubeleben?

Die Kommunikationsforscher Roy Lewicki, Beth Polin und Robert Lount von der Ohio State University und der Eastern Kentucky University haben sechs Faktoren definiert, die bestimmen, ob eine Entschuldigung als glaubwürdig empfunden und akzeptiert wird:

- Zeigen Sie echtes Bedauern – Pseudoentschuldigungen bringen nichts.
- Erklären Sie, warum etwas geschah – und zwar wahrheitsgetreu, frei von Beschönigungen und Rechtfertigungen.
- Übernehmen Sie Verantwortung, anstatt sich rauszureden oder die Schuld auf jemand anderen zu schieben.
- Versprechen Sie Besserung – speziell in Verbindung mit dem nächsten Punkt.
- Bieten Sie eine Wiedergutmachung an – aber nur, wenn Sie das Versprechen auch wirklich halten.

Erste Hilfe, wenn es kracht!



- **Top-Autorin:** Silke Weinig arbeitet erfolgreich als Coach, Trainerin und Bloggerin für Selbstmanagement
- **Mit konkreten Lösungsvorschlägen,** um schwierige Situationen zu entschärfen und Konflikte zu vermeiden
- **Für ein gutes Selbstmanagement** und einen gelassenen Umgang mit schwierigen Menschen

Silke Weinig

Mit schwierigen Menschen klarkommen

184 Seiten, Softcover

14,5 x 21,5 cm

ISBN 978-3-86910-111-8

€ 19,99 (D) / € 20,60 (A)

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2022 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlüterschen Fachmedien GmbH

Mehr Gelassenheit in einer lauten Welt



- Für alle, die durch Stille zu mehr Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit finden wollen
- Ruheinseln im Alltag schaffen und mehr Gelassenheit finden
- Mit 11 einfachen und effektiven Anregungen, um nach einem stressigen Tag zur Ruhe zu kommen

Dr. Christoph Augner

In der Ruhe liegt deine Kraft

172 Seiten, Softcover

14,5 x 21,5 cm

ISBN 978-3-8426-3040-6

€ 19,99 (D) / € 20,60 (A)

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2022 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlüterschen Fachmedien GmbH

Neinsagen für Anfänger



- Kritischer und humorvoller Blick auf unser Harmoniebedürfnis und die Angst vor Kritik
- Für mehr Selbstbewusstsein und einen gelassenen Umgang mit Ablehnung und schwierigen Situationen
- Pragmatischer Ratgeber für Menschen, die nicht immer allen gefallen müssen

Nele Süß

Wege aus der Nettigkeitsfalle

192 Seiten

14,5 x 21,5 cm, Softcover

ISBN 978-3-86910-680-9

€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

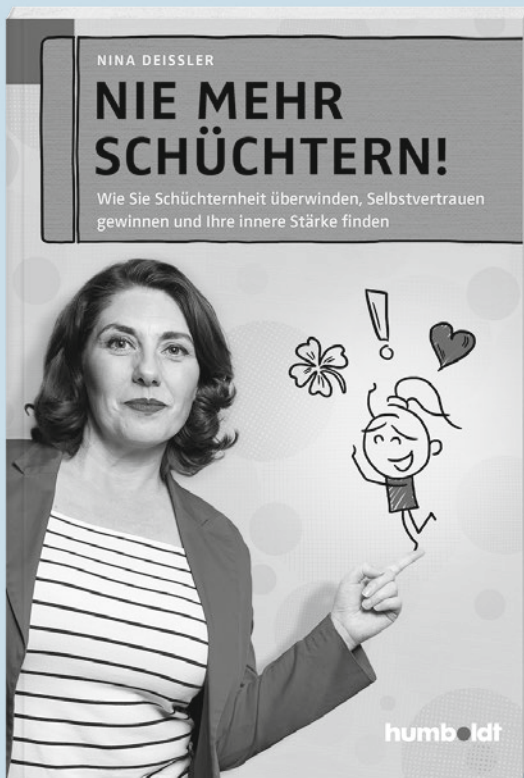
humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2022 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlüterschen Fachmedien GmbH

Endlich über den eigenen Schatten springen



Stand 2022, Änderungen vorbehalten.

- Bestseller-Autorin und Medienexpertin: Nina Deißler ist bekannt aus TV- und Radio-Auftritten und hat bereits über 150.000 Bücher zu den Themen Liebe, Flirt und Partnersuche veröffentlicht
- Schüchternheit verstehen und überwinden – verständliches Hintergrundwissen, Praxisnahe Übungen und geniale Life-Hacks

Nina Deißler

Nie mehr schüchtern

192 Seiten

14,5 x 21,5 cm, Softcover

ISBN 978-3-86910-674-8

€ 14,99 [D] · € 15,50 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2022 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlüterschen Fachmedien GmbH

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-8426-4247-8 (Print)

ISBN 978-3-8426-4248-5 (PDF)

ISBN 978-3-8426-4249-2 (EPUB)

Originalausgabe

© 2022 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlüterschen Fachmedien GmbH

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.humboldt.de

www.schluetersche.de

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde in diesem Buch die männliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich Personenbezeichnungen gleichermaßen auf Angehörige des männlichen und weiblichen Geschlechts sowie auf Menschen, die sich keinem Geschlecht zugehörig fühlen.

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Studien, Therapien, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen keinen Ersatz für eine professionelle Beratung, Betreuung und Behandlung.

Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Meike Key, KeyTextwork, Cestas

Covergestaltung: ZERO, München

Covermotiv: Sutterstock/Sunward Art, Pogorelova Olga, Singleline

Illustrationen: stock.adobe.com – rikkyal

Satz: PER MEDIEN & MARKETING GmbH, Braunschweig

Druck und Bindung: gutenberg beuys feindruckerei GmbH, Langenhagen

Wege aus dem Schneckenhaus

Fast alle von uns fühlen sich manchmal einsam. Gerade nach einem Umzug, einem Jobwechsel oder einer Trennung ist das ganz natürlich. Was können Sie aber tun, wenn die Einsamkeitsgefühle überhand nehmen? Wer neue Kontakte knüpfen möchte, sollte zunächst verstehen, was Einsamkeit ist, dann in die Tiefe gehen, um sich selbst und sein Einsamkeitsgefühl zu verstehen – und kann schließlich die Kontrolle über das eigene Leben wiedererlangen und zurück ins Sozialleben finden. Suchen Sie sich aus dem bunten Werkzeugkasten in diesem Buch die für Sie passenden Instrumente aus und wagen Sie sich in Ihrem Tempo hinaus in die Welt.



Die gute Nachricht: Einsamkeit ist kein unüberwindbares Schicksal!

SILKE WEINIG ist Coach, Trainerin und Bloggerin. In ihrer Arbeit befähigt sie Menschen darin, ihre individuellen Stärken zu entwickeln, um das Leben zu führen, das sie sich wünschen. Bei der Beratung kommen ihr ihre mehrjährigen internationalen Erfahrungen in verschiedenen Positionen, ihre psychologische Ausbildung und ihr ausgeprägtes Einfühlungsvermögen zugute. Neben Coachings führt sie auch Persönlichkeitsanalysen durch und gibt Seminare und Workshops zu Potenzialentfaltung, Kommunikation und Konfliktmanagement sowie Burnout-Prophylaxe.

www.humboldt.de

ISBN 978-3-8426-4247-8



9 783842 642478 19,99 EUR (D)