

INHALT

Vorwort	7
A. Die negative Bewertung des Alleinseins.	9
A.1. Alleinsein, Alleinleben und Einsamkeit.	9
A.2. Die Unzufriedenheit mit dem Alleinleben	13
A.3. Die Angst vor dem Alleinsein	21
B. Die Vereinbarkeit von Alleinleben und Glück	31
B.1. Glück und glücklich sein	31
B.1.1. Allgemeine Erfahrungen mit „dem Glück“	31
B.1.2. Merkmale des Glücks	33
B.1.3. Das persönliche Glück	41
B.2. Beispiele glücklich allein Lebender	47
B.2.1. Der „Überzeugte Single“	47
B.2.2. Frauen, die sich von ihren Männern trennen	50
B.2.3. Die „lustige Witwe“	55
C. Auf dem Weg zu einem glücklichen Leben allein. . . .	57
C.1. Voraussetzungen für ein glückliches Leben allein	57
C.1.1. Die Akzeptanz der Realität als Voraussetzung	58
C.1.1.1. Das Alleinleben annehmen	58
C.1.1.2. Das Zulassen „negativer“ Gefühle	63
C.1.2. Die Selbstfindung als Voraussetzung.	67
C.1.2.1. Das Erkennen des eigenen Wertes	68
C.1.2.2. Die Kunst, mit sich selbst be-	
freundet zu sein	73
C.2. Strategien gegen die Einsamkeit	80
C.2.1. Das Ziel: Ein Beziehungsnetzwerk	
von Freunden	82
C.2.2. Ein neues Bewusstsein	87

C.2.2.1. Offenheit statt Misstrauen.	87
C.2.2.2. Positives Denken	89
C.2.3. Die Kunst, Beziehungen zu anderen aufzubauen oder zu verbessern	93
C.2.3.1. Wie man neue Menschen kennen lernen und Freundschaften knüpfen kann	93
C.2.3.2. Wo und wodurch man neue Kontakte knüpfen kann	99
C.2.3.3. Der Umgang mit Rückschlägen und Krisenzeiten	122
C.3. Chancen des Alleinlebens	143
C.3.1. Die Selbstfindung als Chance	143
C.3.2. Die Wiedererlangung von Freiheit und Unabhängigkeit.	145
C.3.3. Die Befreiung von Pflichten und Zwängen	148
C.3.4. Mehr Zeit haben für sich selbst	155
C.3.5. Die Wiedererlangung von Lebensfreude.	158
Abschließende Bemerkungen	161
Das Vermächtnis von Papst Johannes XXIII.	162
Quellen	165
Adressen	169
Weiterführende Literatur	173
Über die Autorin	175