

Von der Epidemie der Einsamkeit.	7
Ein öffentliches Gesundheitsproblem?	7
Was hilft bei komplexer Einsamkeit und wie kann dieses Buch helfen?	10
Sicherheitshinweise	16
 Einsamkeit hat viele Gesichter	20
Der Schmerz des Unverbundenseins	22
Scham	28
Misstrauen	29
Angst vor Verletzlichkeit	31
Soziale Ausgrenzung und Stigmatisierung	31
 Die Ursachen der Einsamkeitsepidemie.	34
Fehlende soziale Rituale erschweren das Kennenlernen	35
Fehlende unmittelbare Resonanz schafft »Einzeller«	37
Wettbewerb und Leistungsdenken fördern Isolation	39
Leistungsdenken sabotiert wahre Liebe	40
Generation »iGen« wird später erwachsen	42
 Nestwärme fürs Alleinseinkönnen	47
Die Verletzlichkeit des inneren Kindes anerkennen	47
»Ich schaffe das nicht allein!«	53
»Muss ich das jetzt auch noch allein machen?!«	57
Wärme, Halt, Berührung und Kuscheln	61
Gehaltensein von der Erde	65
Grenzen spüren	68
Wärme schafft Verbundenheit	69
Berührung beruhigt	71
Tierische Freunde	78
Die Einsamkeit und du	79
Der wohlwollende Blick	84
Auf der einsamen Insel mit dir selbst	87
Deine tägliche Dosis Verbundenheitsvitamine	91

Scheinbar verbunden	93
Unser soziales Gehirn hat Grenzen	96
Harte Schale, beschämter Kern	100
Einsam durch Anderssein	108
Nutzung von sozialen Medien	119
Allein gelassen mit dem Schmerz	123
 Was für ein Verbindungstyp bist du?	125
Vier Bindungsstile	126
Der Bindungsstil färbt das Einsamkeitserleben	126
Bindungsstile und Selbstmitgefühl	128
 Mit Mut und Mitgefühl durch die Einsamkeit	139
Ist kein anderes Kraut gegen Einsamkeit gewachsen?	140
Macht Selbstmitgefühl nicht egoistischer?	142
Hummer-Momente:	
Wachstum fordert Loslassen und Verletzlichkeit	146
Keine Angst vor der Leere	148
Keine Angst vor Scham und Verletzlichkeit	151
Sehnsucht als Türöffner zur Verbundenheit	159
Trauer als Türöffner zur Verbundenheit	167
 Alleinsein – wenn für sich sein schön ist	175
Unser verzacktes Gehirn	175
Ein beseeltes Zuhause in dir erschaffen	177
Lass dir Flügel wachsen	179
 Von Misstrauen zu Vertrauen	
in authentische Verbundenheit	183
Gemeinsames Menschsein entschärft Aggression	184
Spiele	190
Sinnhaftigkeit in Beziehungen	192
Mitgefühl empfangen	196
Exzentrizität als Zeichen von Begabung	200
Im Kreis deiner Verbündeten	201
Werde emotionaler Klimaaktivist!	203
Die Grenzen des Herzens erforschen	206
Teilen	208

Eigentlich sind wir nie allein	210
Das Wissen um unsere Verwandtschaft nicht verlieren	213
 Hol dich dort ab, wo du gerade bist	214
Geborgen im Ungeborgenen.	215
 Anhang	217