Inhalt

Vorwort	9
Was ist Einsamkeit?	19
1. Weg: Raus aus der Stressfalle	33
2. Weg: Hin zum gesunden Ich	55
3. Weg: Entdecken Sie Ihre Kreativität	75
4. Weg: Üben Sie sich in Mitgefühl	95
5. Weg: Trauen Sie sich, Grenzen zu ziehen	113
6. Weg: Öffnen Sie sich Neuem	133
7. Weg: Erkennen Sie, was wesentlich ist	155
Wie wollen wir miteinander leben?	173
Danksagung	193
Literatur	197
Websites	200
Anmerkungen	201