

# Inhalt - Einsamkeit - Tipps gegen das Alleinsein

---

Vorwort .....	5
Wie ist Einsamkeit? .....	6
Stellen Sie sich doch mal vor ... ..	8
Die drei Phasen der Einsamkeit .....	10
Was macht uns so empfänglich für Einsamkeit? .....	11
Welche Faktoren begünstigen Einsamkeit?.....	11
Warum sind Menschen einsam? .....	13
Die Symptome der Einsamkeit .....	14
Das klassische Einsamkeitsprofil.....	16
Ursachen bekämpfen.....	18
Werden Sie endlich aktiv! .....	20
Erste Hilfe gegen Einsamkeit.....	27
Selbsttest: Bin ich schon einsam? .....	36
Schlusswort .....	37