



Dr. Doris Wolf

Einsamkeit überwinden



»Ich zeige Ihnen, wie Sie die innere Leere füllen und sich selbst in Zeiten des Alleinseins nicht der Trostlosigkeit hingeben.«

DORIS WOLF

INHALT

1 Einleitung

2–10 Teil I: Ursachen der Einsamkeit

Fühlen Sie sich einsam?

Was ist Einsamkeit?

Wie entstehen Gefühle?

11–29 Teil II: Beziehung zu sich selbst knüpfen

Die Liebe zu sich selbst

Widerstände in Ihrem Kopf

Wie gewinne ich mehr Selbstachtung?

30–46 Teil III: Beziehungen zu anderen knüpfen

Wie mache ich mich attraktiv?

Wie nehme ich Kontakt zu anderen Menschen auf?

Wie kann ich Menschen treffen?

Wie gehe ich mit den ersten Kontakten um?

Warum tun sie mir so etwas an?

47–54 Teil IV: Beziehungen zu anderen vertiefen: andere lieben

Die Angst vor Nähe und die Angst vor dem Verlust

Wenn der Partner nicht mehr will

Bewusste Entscheidung zum Alleinsein

Zusammenfassung der wichtigsten Schritte zur

Überwindung der Einsamkeit

55 Schlusswort