

Dorothee Döring

# **Glücklich allein**

*Ohne Partner in die reifen Jahre*

-!.- ,

*mvg Verlag*

<b>Vorwort</b> .....	<b>7</b>
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
<b>Abschließende Bemerkungen . . . . .</b>	<b>161</b>
<b>Das Vermächtnis von Papst Johannes XXIII. . . . .</b>	<b>162</b>
<b>QueUen . . . . .</b>	<b>165</b>
<b>Adressen . . . . .</b>	<b>169</b>
<b>Weiterführende Literatur . . . . .</b>	<b>173</b>
<b>Über die Autorin . . . . .</b>	<b>175</b>