

Pirmin Loetscher

MIT DIR ALLEIN BIST  
DU NIE ALLEIN

Warum du dich selbst am meisten brauchst

Giger Verlag

# Inhalt

Einleitung .....	169
»Allein sein« – Herausforderung unserer Zeit? .....	153
»Allein sein« heißt nicht »einsam sein« .....	139
Sich einsam fühlen .....	139
Einsamkeit .....	136
Allein sein – mit dir selbst sein – bei dir sein .....	134
Wie gut kann ich allein sein? – Der Test .....	127
Wie gelingt es dir, allein zu sein in der heutigen belebten Zeit? .....	115
Übung 1: Sich von den eigenen Mustern zu lösen, bringt dich dir selbst näher .....	112
Übung 2: Das Zauberwort heißt »Nein« .....	104
Übung 3: Pläne machen ist langweilig .....	100
Übung 4: Finde heraus, was dir guttut und tue mehr davon .....	95
Übung 5: Probier's mal mit Gemütlichkeit .....	93

Übung 6: Entschleunige dich selbst .....	91
Übung 7: Wenn du verreist, reist du in dich .....	86
Übung 8: Allein zusammen sein – Das Alleinsein in der Partnerschaft .....	78
Übung 9: Allein sein, heißt, sich aushalten zu können .....	68
Die positiven Nebenwirkungen des »Alleinseins« .....	59
Das Alleinsein stärkt dein Selbstbewusstsein .....	59
Bei sich sein, allein sein, heißt auch, sich nicht zu vergleichen .....	54
Wer allein sein kann, kennt sein Sein und seine eigenen Werte .....	51
Wer allein sein kann, hat mehr Zeit .....	44
Das Alleinsein fördert die Kreativität – ich handle aus mir heraus .....	42
Dank dem Alleinsein zu mehr Achtsamkeit .....	40
Allein sein = im Moment sein .....	38
Das Alleinsein fördert die Intuition und den Zugriff auf schöpferisches Wissen .....	36
Allein-sein = all-eins-sein – mit allem eins sein ....	21
Allein sein genießen – verabrede dich mit dir selbst ...	17
Dank .....	5
Über den Autor .....	1