

Wege finden aus der Einsamkeit

Bearbeitet von
Gabriele Frick-Baer, Udo Baer

1. Auflage 2015. Taschenbuch. 144 S. Paperback

ISBN 978 3 407 85903 7

Format (B x L): 11,5 x 18,7 cm

Gewicht: 168 g

[Weitere Fachgebiete > Psychologie > Psychologie: Allgemeines > Psychologie: Sachbuch, Ratgeber](#)

Zu [Leseprobe](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

Inhaltsverzeichnis

Vorbemerkung: I'm so lonely, that I could cry	7
1 Drei Menschen, drei Leiden	11
2 Vom Alleinsein und vom Einsamfühlen	19
3 Einsamkeit macht krank und Krankheit kann einsam machen	27
4 Mehr von dem, was nicht hilft?	33
5 Quellen der Einsamkeit	40
Im Gefängnis	40
Ohne Spiegel	45
Vom Verlorenein und Verlorenhaben	49
Beziehungsschatten und Beziehungswunden	54
Trauma, Misstrauen, Scham und Schuld	59
Verrat und Leere	64
6 Die fünf Einsamkeiten	68
Die Kontakteinsamkeit	69
Die Freundschaftseinsamkeit	72
Die Intimitätseinsamkeit	75
Die Herzenseinsamkeit	80
Die Bindungseinsamkeit	83

7	Und das Alleinsein als Glück?	90
8	Was hilft?	94
	Achtsamkeit und Innehalten	95
	Liebe beginnt bei einer Tasse Espresso	96
	Bewerten und weich bleiben	100
	Die Kränkung ernst nehmen – die Notwendigkeit des Misstrauens	102
	Abschied nehmen – die kleine Drehung	104
	Über das Fühlen zum herzhaften Handeln	108
	Bindung erwächst aus Verbindungen	110
	Schauen – Tönen – Hören – Greifen	113
	Nährende Gegenüber und Spiegel suchen: Wer bin ich?	117
	Die Leichtigkeit und das Spielen	120
9	Sich zumuten	123
	Literaturverzeichnis	138
	Danksagung	140
	Zu dieser Buchreihe	141