



# Einsamkeit begegnen

## Wie du Verbindung re-aktivieren kannst

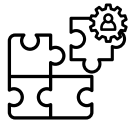
Es gibt viele Unterschiedliche Gründe für Einsamkeit: unsere verstärkte Individualisierung, die flexiblere Arbeitswelt und auch die Digitalisierung. Dank vieler technischer Tools können wir in Kontakt zu bleiben. Doch das hat auch Nachteile.

### Herausforderungen in der digitalen Welt, z.B.

- Fehlende persönliche Ansprache
- Lose, unverbindliche Beziehungen
- Verlust sozialer Kompetenzen
- stärkere Vergleiche und daraus resultierender Frust und vermindertes Selbstbewusstsein, uvm.

Unsere Gesellschaft hat sich gewandelt und daran hast du keine Schuld. Dennoch lebst du mit den Auswirkungen und leidest täglich darunter. Schluss damit!

### Erste Schritte raus aus der Einsamkeit



#### In die Eigenverantwortung gehen

Sieh dem Bären in die Augen. Sage dir "Ich bin einsam" in den Spiegel. Lasse deine Realität in dich einsickern. Es ist in Ordnung zu weinen oder wütend zu sein. Und dann entschlöße dich aus deinem tiefsten Inneren dazu, dass du das nicht mehr willst. Das ist wohl der schwierigste Schritt.



#### Achtsamkeit und Selbstfürsorge pflegen

So komisch es auch klingen mag, nur wenn du dich gut um dich selbst kümmerst, kannst du in wirklichen Kontakt mit anderen kommen. Daher überlege: Was machst du besonders gerne? Was tut dir gut? Welches Essen liebst du? Tu dir etwas Gutes. Das wird dein Wohlbefinden stärken.



#### Routinen verändern

Eine kraftvolle Wirkung haben Routinen und Rituale. Was kannst du verändern, um öfters unter Menschen zu kommen? Denke z.B. an Fortbewegung, Büro, Einkauf, Sport etc. Suche dir eine Sache aus die du regelmäßig machen kannst und bei der du von anderen umgeben bist, ohne direkt mit ihnen sprechen zu müssen. Lieber eine kleine Veränderung die du gut in deinen Alltag einbauen kannst, als eine Große, die nach zwei Wochen wieder vergessen ist.



#### Sich trauen aktiv in Kontakt zu gehen

Sei mutig! Manchmal kämpft man mit sich selbst, um sich zu überwinden, etwas zu tun, was richtig Angst macht. Doch ohne Üben kann man nicht besser werden. Daher trau dich, sprich einfach die Person im Supermarkt an. Mit Fremden geht es leichter. Oder schreibe deiner Freundin eine WhatsApp Nachricht. Frage sie nach einem Treffen. Je öfters du über deinen Schatten springst, desto geringer ist die Hürde. Und bei allem nicht vergessen: Sei freundlich zu dir selbst! Wenn es mal nicht klappt, ist das nicht schlimm.