

Inhaltsverzeichnis

Vorwort: 30 Prozent sind chronisch einsam

Alleinsein aus Not oder bewusst?

Erkennen Sie erst mal, dass Sie einsam sind!

Was ist eigentlich Einsamkeit genau?

Einsam? Na und!

Sie brauchen ständige Bewegung und „Action“

Wie schützen wir uns vor Einsamkeit? Konkrete

Anleitungen zur Prävention

**Schluss: Die Qualität der Beziehungen ist
wichtig**