

VORWORT

Dieses Buch ist Frauen gewidmet, Frauen der Generation 50 plus, die allein leben, gewollt oder ungewollt. Besonders jene, die ihr Schicksal nicht selbst gewählt haben, leiden oft unter dem Alleinsein, dem Gefühl der Einsamkeit. Sie sehnen sich danach, glücklich zu sein. Glücklich sein und dabei allein erscheint auf den ersten Blick ein Widerspruch zu sein. Aber Glück kommt nicht von außen und hat auch nichts mit materiellen Reichtümern zu tun. Auch die Gefühle, die mit dem Alleinsein verbunden sind, hängen allein von unserer Einstellung ab.

Fast jede Situation im Leben kann von zwei Seiten betrachtet werden, auch das Alleinsein. Statt Alleinsein nur negativ zu bewerten, wird in diesem Buch gezeigt, wie man – mit der richtigen Haltung – durchaus glücklich allein leben kann. Das erfordert allerdings etwas Überlegung und auch ein zielgerichtetes Verhalten in einem Prozess der Bewusstseinsveränderung, bis die negativen Gefühle der Einsamkeit, Resignation und Trauer von Lebensfreude, Zufriedenheit und Glücklichkeit abgelöst werden.

Im Hauptteil dieses Buches *Auf dem Weg zu einem glücklichen Leben allein* wird dieser Prozess beschrieben. Es wird gezeigt, wie Sie nach einer Phase der Akzeptanz Ihres Alleinseins und einer Rückbesinnung auf Ihr eigenes Selbst Strategien gegen die Einsamkeit ergreifen können, um schließlich die Chancen zu verwirklichen, die im Alleinleben liegen. Dazu gehören das Erkennen des eigenen Selbst und die Wiedererlangung von Freiheit, Unabhängigkeit und Lebensfreude. Viele persönliche, anonymisierte Stellungnahmen aus dem Kreis meiner SeminarteilnehmerInnen unterstützen die Aussagen dieses

Buches und zeigen, dass man auch allein sehr wohl ein glückliches, erfülltes Leben führen kann. Viele gut verwertbare, praktische Tipps für besondere Situationen aus der Praxis für die Praxis sowie zahlreiche Kontaktadressen im Anhang bereichern diesen „Lebenshilfe-Ratgeber“ an!