



12 Tipps gegen Einsamkeit

Verlass Deine Komfortzone und leg los!		erledigt
1.	Sei Du selbst Dein bester Freund! Behandle Dich nicht selbst abschätz- end . Deck Dir selbst den Tisch schön! Geh alleine aus oder einfach nur spazieren. Mach Dir selbst kleine Geschenke. Erfülle Dir kleine Wünsche. Denn: Du bist es Dir wert!	
2.	Interessiere Dich für andere Menschen! Übe Dich im Smal Talk. Aber: erwarte dabei nicht zu viel! Vor allem keine hochgeistigen Gespräche. Freu Dich einfach an dem netten Gegenüber.	
3.	Gib Deinem Leben mehr Sinn! Wie wäre es mit einer ehrenamtlichen Tätigkeit in einem Verein? Magst Du vielleicht Hunde im Tierheim ausführen oder als "Nanny" oder Ersatzoma überforderten jungen Familien helfen?	
4.	Lerne und übe Dich in Selbstliebe! Nimm Dich selber an! Wie wäre es, wenn Du Dir dazu ein- wenig Hilfe holst? Einen Coach? Ein Online-Programm? Schau auf YouTube nach...Das Netz ist voll mit wertvollen Möglichkeiten der kostenlosen Weiterbildung und Persönlichkeits-Entwicklung!	
5.	Lerne alleine zu sein! Analysiere Deine Gedanken, Gefühle, Wünsche und lerne Dich selbst kennen. Konzentriere Dich dabei ausschließlich auf gute und schöne Gedanken!	
6.	Schließ Dich einer neuen Gemeinschaft an! Tritt in einen Club/ Verein ein! Such Dir eine Sport- oder Hobby-Gruppe und nimm regelmäßig an den Treffen teil!	
7.	Geh einer ehrenamtlichen Tätigkeit nach! Das Gefühl gebraucht zu werden, ist unbeschreiblich! Das bringt auch Rhythmus in Dein Leben und es wird Dir ein positives Gefühl geben, denn Du tust etwas Gutes.	
8.	Lerne etwas Neues! Schau Dir das Programm der Volkshochschule an und such Dir etwas aus! Ganz egal was! Aber lerne etwas Neues! Geh regelmäßig hin!	
9.	Rufe pro Woche 3 verschiedene alte Freunde/ Bekannte an, nur um „Hallo“ zu sagen. Der überraschende Anruf wird den Anderen freuen, und Du wirst das Gefühl haben, dass es jemanden gibt, dem auch Du wichtig bist. Sprich nur über positive Dinge. Pflege diese regelmäßigen Kontakte und lass es zum Ritual werde.	
10.	Lege zu Hause immer Musik auf! Mal leise Hintergrundmusik, mal laut zum Mitsingen! Sing und Tanze zu Hause nach Deiner Lieblingsmusik! Es bringt Deinen Kreislauf in Schwung und macht sofort gute Laune.	
11.	Überprüfe Dein Menschenbild! Sind alle anderen wirklich doof, schlecht und böse? Wenn Du ein negatives Menschenbild hast strahlst Du das auf andere aus. Das hindert Dich mit anderen in Kontakt zu kommen. Ändere Deine Einstellung Anderen gegenüber!	
12.	Geh raus! Geh dahin wo andere Menschen sind! Verlass Deine Komfortzone und überwinde Deine Angst vor neuen Situationen. Essen gehen? Kino? Theater? Das geht auch wunderbar alleine! Nutze dabei jede Gelegenheit für ein paar nette Worte mit Fremden!	