

Stichwortverzeichnis

A

Achtsamkeitsmeditation 278
Aktivität
 generationenübergreifend 372
Alkohol
 Einsamkeit 214
allein arbeiten
 Einsamkeit 131
Alter 46
Angst
 Einsamkeit 208
Anonyme Alkoholiker 216
Arbeitslosigkeit 253
 Akzeptanz 257
 Einsamkeit 253
 soziale Teilhabe 254
 Stigmatisierung 255
 Zeit sinnvoll nutzen 255
 Zugehörigkeitsgefühl 254
Arbeitsplatz
 Einsamkeit 122
 Kontakte knüpfen 350
 soziale Kontakte 366
 Zugehörigkeit 328
Arbeitsplatzgestaltung 129
Arbeitsplatzkultur 251
 Anpassung 251
 Einsamkeit 125
 Einsamkeit von Führungskräften 128
 Test 127
 Weiterbildung 138
 Zugehörigkeitsgefühl 127
Arbeitsplatzwechsel 65, 250
 neue Kollegen kennenlernen 252

arrangierte Ehe 93
Augmented Reality 157

B

bedeutungsvolle Beziehung 289
bedeutungsvolle Beziehungen 34
bedeutungsvolle Orte 315, 351
bedeutungsvolle Orte, Übung 325
bedeutungsvoller Ort 340
Behinderung
 Einsamkeit 185
 entwicklungsbedingte 188–189
 geistige 188–189
Behinderung und Einsamkeit 52
Beschäftigung 184
bestehende Verbindungen stärken 301
Besuchsdienst 313–314, 373
Bewegung 182
Bewegungsmeditation 279
Beziehung
 bedeutungsvolle 289
 parasoziale 154
 sinnvolle 290
Beziehungsprobleme-reiche 272
Beziehungsschwierigkeiten 270
Bildungseinrichtung
 Zugehörigkeit 328
Binge-Eating-Störung 217
Body-Positive-Selbsthilfegruppe 221
Bucket-List 183

C

Chatbot 160

D

Dating-App 184
De-Jong-Gierveld-Skala 69
Demenz 211
 Selbsthilfegruppe 213
Demenzberater 213
Demenzcafé 212
demografische Faktoren 46
Depressionen 205
Diskriminierung 114
DIT *Siehe* dynamische interpersonelle Therapie
doppelte sensorische Beeinträchtigung 189
Drogenmissbrauch
 Einsamkeit 214
dynamische interpersonelle Therapie (DIT) 271

E

Ehrenamt
 Förderung sozialer Kompetenzen 306
 gegen Einsamkeit 306
 im Unternehmen 136
ehrenamtliche Arbeit 76, 306
ehrenamtliche Tätigkeit 184
Einkommen 59
Einsamkeit
 Aktivitäten 350
 ältere Menschen 48
 am Arbeitsplatz 122, 133
 am Arbeitsplatz, Auswirkungen 123

am Arbeitsplatz,
 Definition 122
 Angst 208
 Behinderung 185
 Beratungsstelle 332
 chronische 28, 203, 265
 Definition 28
 Evolution 33
 gesellschaftliche
 Faktoren 35
 gesundheitliche
 Probleme 56
 Hobby 350
 Hotline 332
 im Hier und Jetzt
 leben 343
 Immobilität 186
 junge Menschen 47,
 355
 Kampagnen und
 Strategien 40
 Kampagne zur
 Normalisierung 333
 Krankheit 179
 kulturelle Faktoren 33,
 38
 Lebensübergang 333
 Möglichkeiten der
 Vorbereitung 341
 offene Gespräche
 führen 331
 Pflegeperson 57
 psychische
 Erkrankungen 203
 Resilienz 338
 Scham 329
 Selbstakzeptanz 340
 Selbststigmatisierung
 330
 Selbstwahrnehmung
 340
 sich seinen Ängsten
 stellen 342
 Sichtweise ändern 342
 Sinnesbehinderung 190
 soziale 168
 Stigmatisierung
 329–330
 Stigmatisierung,
 soziale 330

Test 31
 Trauer 171
 Überwindung 39
 Umweltgestaltung 110
 unter Menschen 31
 Verbalisierung 330
 Verbreitung 36
 vorübergehende 28
 Wohnform 108
 Wohnungsmerkmale
 108
 Einsamkeit durch
 Krankheit
 Beratung 181
 Selbsthilfegruppe 181
 Unterstützung 180
 Einsamkeit erkennen und
 akzeptieren 347
 Einsamkeitsskala 67
 Einsamkeit und soziale
 Isolation
 Unterscheidung 30
 Einschulung 243–244
 elektronische
 Verbindungen 358
 Elternschaft 62, 80, 82
 Einsamkeit 80
 Hobby 84
 körperliche Betätigung
 83
 Elternselbsthilfegruppe 82
 EMDR *Siehe* Eye
 Movement Desensitiza-
 tion and Reprocessing
 emotionale Einsamkeit 88
 Test 89
 emotionale Einsamkeit
 überwinden 91
 Emotional Freedom
 Technique 281
 Anleitung 282
 Beurteilung 283
 Empty-Nest-Syndrom 85
 Entwicklungsbehinderung
 188
 Erinnerungen
 normale 274
 traumatische 274
 Ersatzbeziehung
 Fernsehen 152, 370

Radio 152, 370
 Essstörung
 Einsamkeit 217
 Essstörungen 217
 Bulimia nervosa 217
 Magersucht 217
 ETF *Siehe* Emotional
 Freedom Technique 282
 Ethnizität 51
 Eye Movement Desensiti-
 zation and Reprocessing
 273–274, 276
 Beurteilung 275
 Therapie 275

F

Familienstand 54
 Fernsehen 153
 Fitnessstudio 364
 Fokussierte Meditation
 278
 Freiwilligenarbeit 353, 365
 Gefühl, gebraucht zu
 werden 307
 im Gesundheitswesen
 308
 Müllsammelaktion 310
 Nachbarschaftshilfe 308
 Naturschutzgruppen
 309
 Politik, Interessengruppe
 309
 religiöse Stätten 310
 Sportverein 309
 Wohltätigkeitsorganisa-
 tion 308
 Freundschafts-App 184,
 359
 Freundschafts-Apps
 150–151, 304
 Sicherheitsmaßnahmen
 151
 Fribo 160

G

Gedanken
 negative 267
 geistige Behinderung 188
 gemeinsame Mahlzeiten
 gegen Einsamkeit 135

Gemeinschaft
 Einsamkeit 106
 Stadt 107
 Land 106
 Gemeinschaftseinrichtungen 111, 120
 Gemeinschaftsgärten und -parks 111
 generationenübergreifende Verbindungen 360
 Geschlecht 48
 Gesprächstherapie 267–268
 Gleichgesinnte 297
 Gleichgesinnte finden 302
 globale Katastrophen 66
 Gotteshaus 318
 Zugehörigkeit 328
 Großfamilie 77
 Grünflächen 351
 Vorteile 118

H

Harninkontinenz 195
 häusliche Gewalt 96
 Unterstützung 98
 Hustier
 Ruhestand 370
 Hustiere
 gegen Einsamkeit 101
 Hustierroboter 161
 Hautkrankheit
 Einsamkeit 192
 Mobbing 194
 Stigmatisierung 193
 Heiltechnik
 Emotional Freedom Technique 281
 Selbsthypnose 284
 Heimat
 Zugehörigkeit 328
 Herausforderungen
 suchen 366
 HIV
 Einsamkeit 200
 Stigmatisierung 200
 Hochstapler-Syndrom 252
 Hörbehinderung 189
 Hypnose
 mit Therapeut 286

Hypnose-App 287
 Hypnotherapeut 286

I

Immobilität
 Einsamkeit 186
 Imposter-Syndrom *siehe* Hochstapler-Syndrom
 Instagram 148
 interaktive, elektronische Spiele 367
 Interessengemeinschaft 114, 116
 Zugehörigkeitsgefühl 114
 interpersonelle und Beziehungstherapie 270
 Analyse 271
 Beurteilung 273
 Hauptproblembereiche 272
 Kurzzeittherapie 271
 Techniken 272

K

kognitive Beeinträchtigungen 211
 kognitive Störungen 211
 kognitive Verhaltenstherapie 267–268
 Beurteilung 269
 Online-Tool 268
 Übungen 269
 kognitive Verhaltenstherapie (KVT) 267
 Kommunikation 78
 körperliche Betätigung 352
 Krankheit
 Einsamkeit 179
 Krebsdiagnose
 Einsamkeit 200
 Kriminalität 111
 künstliche Intelligenz 160
 Kurzzeittherapie
 interpersonelle und Beziehungstherapie 271
 KVT *siehe* kognitive Verhaltenstherapie

L

Lebenslinie 289, 291
 Lebenslinienkarte 292–293
 Lebensübergang
 Auszug der Kinder 86
 neue Fähigkeiten entwickeln 338
 Planung 335
 positives Denken 337
 soziales Netzwerk 339
 Veränderung
 akzeptieren 334
 Vorbereitung 348
 Ziele setzen 335, 339
 Leeres-Nest-Syndrom 62
 LinkedIn 148
 Live-Anruf 143

M

Mantra-Meditation 279
 Meditation 277
 Anleitung 280
 Durchführung 279
 Einstieg 279
 Meditation der liebenden Güte (Loving-kindness) 278
 Meditations-App 280
 Meditationsgruppe 281
 Meditationskurs 281
 Meditationspraktiken 278
 Achtsamkeitsmeditation 278
 Bewegungsmeditation 278
 Fokussierte Meditation 278
 Mantra-Meditation 278
 Meditation der liebenden Güte (Loving-kindness) 278
 Progressive Entspannung 278
 Spirituelle Meditation 278
 Transzendente Meditation 278
 Visualisierungsmeditation 278

Meetup 178
 Meridian 281
 metakognitive interpersonelle Therapie *Siehe* metakognitive interpersonelle Therapie
 metakognitive interpersonelle Therapie (MKT) 271
 Mindmap 41
 mobiles Arbeiten 132, 138
 Mobilität 60
 MRT-Roboter 160
 Musik 368

N

Nachbarschaft
 Kontakte knüpfen 112
 Zugehörigkeit 328
 Nachbarschaftlichkeit 114
 Zugehörigkeitsgefühl 115
 Naturräume
 Zugehörigkeit 327
 Netz
 soziales 168

O

öffentliche Bänke 119
 Ort
 Zugehörigkeit 316, 325, 340

P

parasoziale Beziehung 154
 Parkrun 364
 Peer-Unterstützung 231, 310
 persönliche Kontakte 356
 Pflege
 Eltern 235, 237
 Kind mit einer Behinderung 229, 231
 Partner 233–234
 Pflegekraft
 bezahlt 228
 unbezahlt 228–229
 Pflegeperson 223
 Akzeptanz 225

Aufgaben 228
 auf Rolle vorbereiten 226
 Einsamkeit 230
 Ende der Pflegerolle 239
 Hilfsangebote 231
 Rolle 224, 228
 Trauer 169
 Pflegeperson werden 227
 Pflegezentrum 231
 Podcast 155
 postnatale Depression 84
 posttraumatische Belastungsstörung 281
 prekäre Arbeit 133
 Progressive Entspannung 279
 psychische Erkrankungen
 Einsamkeit 203

R

Radioprogramm
 gegen Einsamkeit 155
 Realität
 virtuelle 157
 Religion 318
 Rentnerdasein 258
 Roboter
 soziale 161
 Ruhestand 257
 bedeutungsvolle Orte 375
 Einkommen 259
 Einsamkeit 257
 Einsamkeit, Gründe 258
 Enkelkinder 260
 Freiwilligenarbeit 374
 Freizeit 259
 Haustier 370
 Hobby 261, 371
 Kontakte pflegen 260
 planen 259
 Sinnverlust 258
 Veränderte Beziehungen im Haushalt 258
 Verlust der Identität 259

Verlust der sozialen Beziehungen zu den Kollegen 258

S

Scheidung und Trennung 63
 Schlüsselthemen 144
 Schulwechsel 65, 245
 schwere Krankheit
 Einsamkeit 198
 Schwiegereltern 76, 79
 Sehbehinderung 189
 Selbstakzeptanz 183, 201
 Selbstfürsorgetechnik 277
 Selbstgenügsamkeit 32
 Selbsthilfegruppe 96, 185
 Demenz 213
 Depressionen 206
 für ältere Menschen 373
 Selbsthilfegruppen
 in Unternehmen 137
 Selbsthilfe-Heiltechniken 266
 Selbsthypnose 284
 Anleitung 287
 Funktion 285
 Selbstwahrnehmung 35
 sexuelle Orientierung 50
 Sicherheitsempfinden 111
 Sinnesbehinderung
 Einsamkeit 190
 Sinnesparcours 191
 sinnvolle Beziehung 290
 Bewertung 290–291
 Social-Media-Gruppe 149
 Social-Media-Plattform 148
 Social-Media-Websites 148
 soziale Isolation 29
 soziale Medien 147, 358
 gegen Einsamkeit 147
 Nutzung 149
 soziale Roboter 161
 soziales Netzwerk
 Aufbau 349
 Soziogramm 289, 294

Spiele
 elektronische, interaktive 158
 interaktive, elektronische 367
 Spielekonsole 158
 Spirituelle Meditation 279
 Sportgruppe 357
 Sport- oder Freizeitstätten Zugehörigkeit 327
 Sportveranstaltung 364
 Sprachnachricht 145
 Start ins Berufsleben 250
 Sterbecafé 172
 Stigmatisierung 39
 Stimme
 prosodische 143
 Studienbeginn 247
 Kontakte knüpfen 248

T

Tagebuch 174, 337
 Tagebuchführung 175
 Technologie 141
 Kontakte knüpfen 142
 Teilzeitjob 359
 Telefonchat 372
 Text- und Sprachnachricht 145
 Vorteile 145
 Therapeut
 Auswahl 276
 therapeutische Allianz 202
 therapeutische Beziehung 202
 therapeutische Unterstützung 266, 353
 Therapie
 Auswahl 267

Transzendente Meditation 279
 Trauer 166
 Akzeptanz 166
 Depressionen 166
 Einsamkeit 166, 171
 Phasen 166
 Verhandeln 166
 Verleugnung 166
 Wut 166
 Trauerbegleiter 174
 Trauerbegleitung 173
 Trauerberatung 174
 Trauercafé 172
 Trauerfall 61, 165
 zurück ins Leben 178
 Trauma 274

U

UCLA-Einsamkeitsskala 67
 Umweltgestaltung
 Einsamkeit 110
 Umzug 64, 74
 Unterwegs in der Natur 366

V

Verbindung
 pseudosoziale 153
 Verbindung durch Essen 100
 Verbindung durch Spielen 100
 Verbindungen
 elektronische 358
 generationenübergreifende 360
 neu schaffen 302

Verbindung zum Partner aufbauen 94
 Videoanruf 143–144, 371
 Videochat 143–144, 372
 Virtual Reality 157
 virtuelle, interaktive Spiele 357
 virtuelle Realität 157
 Visualisierungsmeditation 279

W

Weltanschauung 318
 Wohltätigkeitsorganisation
 Freiwilligenarbeit 308
 Wohnform
 Einsamkeit 108
 Wohnungsmerkmale
 Einsamkeit 108

Y

YouTube 183

Z

Zugehörigkeit
 Natur 323
 Sportstätte, Fan 319
 Sportstätte, Sportler 321
 Zugehörigkeit
 Fitnessstudio 322
 Zugehörigkeitsgefühl 34, 170, 316–317
 gemeinsames Essen 116
 Gemeinschaft 113
 Nutzung von Grünflächen 117
 Zusammenziehen mit einem Partner 74
 Tipps 75









