

• RATGEBER

Tipps, die dir helfen, dich weniger einsam zu fühlen

Einsamkeit ist keine Schwäche, sondern ein Gefühl, das sich verändern lässt. Der erste Schritt ist oft der schwerste — doch mit kleinen, bewussten Schritten findest du zurück in Verbindung mit dir selbst und anderen.



Menschen finden

01

Gleichgesinnte finden. Gruppenaktivitäten — etwa gemeinsames Kochen — bringen dich schnell mit Menschen zusammen, denen es ähnlich geht wie dir.

02

Soziale Medien bewusst nutzen. Sie halten Kontakt zu wichtigen Menschen und öffnen neue Bekanntschaften — achte auf ein gesundes Mass.



Raus in die Welt

03

Unter Leute mischen. Ein Spaziergang, ein Café, ein Buch im Park — schon die Nähe zu anderen Menschen lindert das Gefühl des Alleinseins.

04

In Bewegung kommen. Sport hilft nicht nur der Stimmung — er bringt dich auch mit Menschen zusammen, die dein Hobby teilen.

05

Wohnsituation überdenken. Lebst du allein? Ein Zusammenziehen mit Freunden, Mitbewohnern oder Familie kann eine echte Erleichterung sein.



Selbstbild stärken

06

Dich annehmen, wie du bist. Richte den Blick auf deine guten Eigenschaften. Affirmationen wie „Ich bin wertvoll“ stärken ein positives Selbstbild.

07

Dich unabhängig machen. Du kannst es nicht allen recht machen — und musst es auch nicht. Es genügt, wenn dich einige Menschen mögen und akzeptieren.



Verbindung leben

08

Den ersten Schritt wagen. Ein Hobby, ein Sportverein, ein Kurs — oder einfach ein Gespräch mit dem Nachbarn. Gehe selbst auf Menschen zu.

09

Aktiv am Leben anderer teilhaben. Ein offenes Ohr, echtes Interesse und Zeit füreinander schaffen Nähe — und lassen dich weniger allein fühlen.

10

Zeit mit dir selbst geniessen. Sei dir selbst ein guter Freund. Spaziergänge in der Natur, ein schön eingerichtetes Zuhause, Dinge, die dir Freude machen — sie stärken dein Wohlbefinden von innen heraus.

● NÄCHSTER SCHRITT

Du musst diesen Weg nicht allein gehen.

Claudia Hausmann begleitet dich in einem ersten, unverbindlichen Gespräch dabei, wieder in Verbindung mit dir selbst und anderen zu kommen — persönlich in Gossau ZH oder online.

Kostenloses Erstgespräch →

+41 76 454 82 88 · healthy-mind.ch