

Bei Einsamkeit: Welchen Umfang hat Ihre Einsamkeit?

Dieses Arbeitsblatt dient dazu, einmal genau zu untersuchen, aus welchen Aspekten Ihre Einsamkeit besteht. Bitte denken Sie in Ruhe darüber nach, was genau umfasst Ihre Einsamkeit? In welche Einzelteile lässt sie sich zerlegen? Aus welchen Anteilen setzt sie sich zusammen? Worauf ist sie zurückzuführen? Auf welche Bereiche Ihres Lebens wirkt sie sich aus? Hier ein paar Beispiele (Anregungen), aus welchen Aspekten sich Ihre Einsamkeit **vielleicht zusammensetzen könnte**:

Mögliche Anteile/Aspekte des Problems/Ihrer Einsamkeit:

- Sie fühlen sich einfach überfordert mit der Situation
- Sie fühlen sich ungeliebt, alleingelassen, nicht gesehen, unattraktiv etc.
- Sie haben in irgendeiner Form Schuldgefühle / machen sich Vorwürfe
- Sie geben anderen die Schuld / machen anderen Vorwürfe
- Sie wissen nicht, welchen Sinn Ihr Leben hat, wenn es so ist, wie es ist
- Sie haben Fragen, auf die Sie keine Antwort finden (welche Fragen sind das?)
- Es fehlt Ihnen etwas (wie, wo, was genau fehlt Ihnen alles?)
- Sie wissen nicht, wie und wo Sie Kontakte knüpfen können
- Sie halten sich für nicht kommunikativ genug, um auf andere zugehen zu können
- Sie sind zu schüchtern und zurückhaltend, um mit anderen in Kontakt zu kommen
- Sie verlieren sich in Sehnsüchten und Tagträumen
- Sie sind heimlich in jemanden verliebt und wissen nicht weiter
- Sie wissen mit Ihrer Zeit nichts anzufangen – so allein ist Ihnen langweilig oder es erscheint Ihnen alles sinnlos
- Ihr Verlangen nach Austausch, Zuwendung, Liebe und/oder Sexualität ist so mächtig, dass Sie es kaum noch aushalten können
- Sie haben bestimmte Erwartungen an andere, werden diese nicht erfüllt, ziehen Sie sich schnell zurück. (Welche Erwartungen an andere haben Sie?)
- Ihre Einsamkeit schränkt Sie in vielen Bereichen des Lebens ein. (Welche Bereiche sind das?)
- Sie denken, es ist ja auch kein Wunder, dass Sie einsam sind. (Wie kommt es, dass Sie einsam sind? Auf was lässt sich die Einsamkeit zurückführen?)

Bitte schreiben Sie alle Anteile, die Sie für relevant halten, auf der Rückseite dieses Blattes in Ihren eigenen Worten auf. Führen Sie bitte auch alle Anteile auf, die Ihnen selbst noch einfallen! Gemeinsam schauen wir uns dann alle Anteile in Ruhe Schritt für Schritt an und hinterfragen diese. Sinn dieser Reflexion ist es, das Problem, das Ihnen im Moment noch gar nicht vollumfänglich bewusst ist, genauer zu benennen, kennenzulernen, sich damit auseinanderzusetzen und erste Antworten zu finden.

Schritt für Schritt werde ich Sie auf dem Weg hinaus aus der Einsamkeit begleiten und von Mal zu Mal werden Sie mehr ...

- Ihre Persönlichkeit akzeptieren und sich dort, wo Sie es sich wünschen, weiterentwickeln können;
- die mit der Einsamkeit verbundenen körperlichen und emotionalen Schmerzen erfahren, durchleben, überdenken und hinter sich lassen können;
- sich den nötigen Veränderungen anpassen und auf neue Ziele zugehen können;
- die Energie, die aktuell noch vom Gefühl der Einsamkeit absorbiert wird, in neue Lebensfreude, Freundschaften und Beziehungen umleiten können;
- sich mit der Realität versöhnen und lebensbejahend voranschreiten können.