



# Ein gutes Gefühl

Ulrike Scheuermann

## Wege aus der Einsamkeit

*Wie wir wieder mehr Verbundenheit erleben*



Das Booklet zum Sinnsucher-Podcast  
„Ein gutes Gefühl“ mit Diplom-Psychologin Ulrike Scheuermann

# Wege aus der Einsamkeit

## Wie Du wieder mehr Verbundenheit erlebst

Im [Sinnsucher-Podcast „Ein gutes Gefühl“](#) in der Folge zum Thema „Wege aus der Einsamkeit – wie wir wieder mehr Verbundeheit erleben“ habe ich Dir unter anderem eine Übung vorgestellt, um Deinem guten Gefühl wieder ein Stückchen näher zu kommen.

Hier im Workbook findest du die wichtigsten Inhalte dieser Folge noch einmal kompakt zusammengefasst – mit einem Selbsttest, einer Reflexion zur Einsamkeitsspirale, kleinen Impulsen zu sozialer Freude und einer Gedankenreise, die dir hilft, dein Alleinsein bewusst zu gestalten.

**Einsamkeit ist ein menschliches Signal, kein persönliches Versagen. Sie zeigt an, dass dir Verbundenheit, Nähe oder Resonanz fehlt. Alleinsein hingegen kann ein kraftvoller Zustand sein: ein Raum für Ruhe, Klarheit, Inspiration und Regeneration. Der entscheidende Unterschied liegt in deinem inneren Verbundenheitsgefühl.**

Die Forschung zeigt, wie wichtig stabile soziale Beziehungen für unser Wohlbefinden, unsere Gesundheit und unsere Lebenszufriedenheit sind.

Gleichzeitig erleben viele Menschen Phasen, in denen ihnen genau dieses Gefühl von Zugehörigkeit abhandenkommt – manchmal leise, manchmal schmerhaft.

Dieses Workbook unterstützt dich dabei, Orientierung zu finden und die ersten Schritte zu gehen: raus aus der Einsamkeit, hin zu mehr Nähe, Verbindung und innerer Stabilität.

Ich wünsche dir wertvolle Erkenntnisse – und dass du deinem guten Gefühl ein Stück näher kommst.

Deine





## Selbsttest: Bin ich einsam oder allein?

### 1 Teil 1 – Einsam

- Sehnst du dich nach mehr Kontakt?
- Hast du das Gefühl, dass dir eine echte Vertrauensperson fehlt?
- Fühlst du dich oft ausgeschlossen?
- Sind deine sozialen Beziehungen eher oberflächlich?
- Fühlst du dich einsam, obwohl Menschen um dich sind?
- Fehlt dir emotionale Nähe?

### 2 Teil 2 – Allein?

- Genießt du Zeit allein?
- Fühlst du dich nach Alleinsein energiegeladen?
- Bist du im Alleinsein kreativ und schöpferisch?
- Suchst du bewusst Stille zur Erholung?
- Magst du Aktivitäten allein ausüben?
- Fühlst du dich wohl beim Alleinsein im Alltag?

### Reflexion: Was möchte ich verändern/entwickeln?

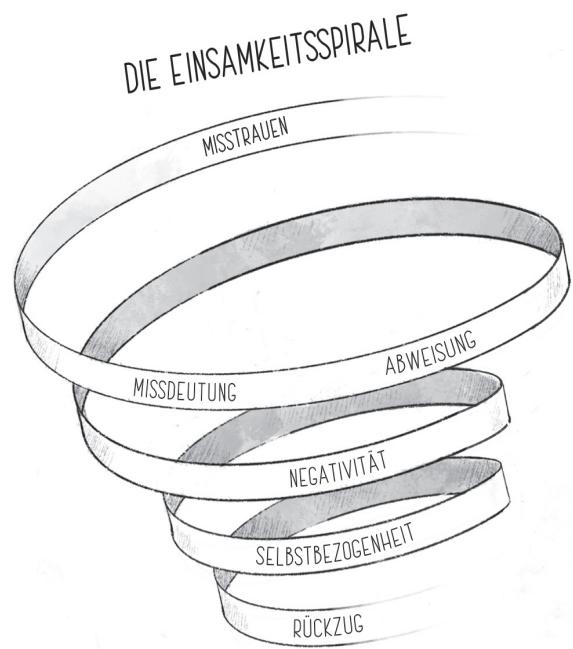
Schreibe einen kurzen Text mit deinen Gedanken zu diesem Selbsttest und was du an deiner sozialen Situation verändern möchtest.





## Die Einsamkeitsspirale

- **Misstrauen:** erhöhte Wachsamkeit gegenüber Signalen.
- **Missdeutung:** neutrale Informationen werden negativ gedeutet.
- **Angst vor Abweisung:** Sorge, nicht dazugehören.
- **Negativität:** „Es lohnt sich nicht mehr.“
- **Selbstbezogenheit:** Kreisen um eigene Bedürfnisse.
- **Rückzug:** soziale Situationen werden vermieden.



Wo befindest Du Dich derzeit in dieser Spirale?



Wie kannst Du möglichst direkt aussteigen?





## Alleinsein: den eigenen Raum gestalten – Gedankenreise –

Setze dich bequem hin.

Atme ruhig ein und aus.

Stell dir einen Ort vor, an dem alles stimmig ist. Du bist dort allein – und es fühlt sich richtig an. Du fühlst dich wohl.

Spüre deinen Körper: Haut, Kleidung, Luftzug, Sitzfläche, Boden.

Stell dir deinen persönlichen Raum um dich herum vor:

- Welche Farben, Formen, Geräusche nimmst du wahr?
- Wie groß ist dein Raum? Wo beginnt und endet er?

Dehne deinen Raum aus – nur so weit, wie es angenehm ist.

Verkleinere ihn – nur so weit, wie es angenehm ist.

Fülle diesen Raum nun mit Ideen für erfülltes Alleinsein:

- Lesen, Schreiben, Ruhe, Kreativität, Musik, Natur, Nichtstun und einfach Sein.

Genieße diesen Raum – er gehört dir.

**Reflexion: Wie kann ich diesen Raum mehr in meinen Alltag integrieren und genießen?**





## NEU:

Wenn du tiefer einsteigen willst, findest Du bei Sinnsucher.de  
den Online-Kurs von mir:

Wege aus der Einsamkeit – Wie Du auf Deine Art  
Kontakte gestaltest für ein gesundes und erfülltes Leben

[www.sinnsucher.de/kurs/wege-aus-der-einsamkeit](http://www.sinnsucher.de/kurs/wege-aus-der-einsamkeit)

Alles Liebe und  
take Self Care!

*Ulrike*

SINN  SUCHER