



Silke Weinig

**Einsamkeit überwinden – Freunde finden**  
Schritt für Schritt Kontakte knüpfen und  
zurück ins Leben finden

200 Seiten  
14,5 x 21,5 cm, Softcover  
ISBN 978-3-8426-4247-8  
€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Erscheinungstermin: 02.03.2022

- **Corona-Pandemie, Alter, Trennung, Umzug oder Krankheit – die Gründe für Einsamkeit sind vielfältig**
- **Laut einer Studie fühlen sich über acht Millionen Deutsche oft oder immer einsam**
- **Einsamkeit kann etliche Gesundheitsprobleme verursachen: Depressionen, Alkoholsucht, Demenz, Immun- oder Herz-Kreislaufkrankungen**
- **Das Buch zeigt, wie Einsamkeit und Einsamkeitsgefühle entstehen und überwunden werden können – für alle, die sich von ihrer Einsamkeit befreien und erholen wollen**

### Raus aus dem Schneckenhaus!

Fast alle von uns fühlen sich manchmal einsam. Gerade nach einem Umzug, einem Jobwechsel oder einer Trennung ist das ganz natürlich. Was kann man tun, wenn die Einsamkeitsgefühle überhand nehmen? Wie gelingt es, neue Kontakte zu knüpfen? Wie hält man Freundschaften lebendig? Coach und Trainerin Silke Weinig geht in ihrem Ratgeber dem Gefühl der Einsamkeit auf den Grund und bietet einen bunten Werkzeugkasten mit Instrumenten, die dabei helfen, sich im ganz eigenen Tempo wieder hinaus in die Welt zu wagen.

### Aus dem Inhalt:

- Wie entsteht Einsamkeit?
- Seelische und körperliche Auswirkungen von Einsamkeit
- Selbstreflexion – was weiß ich über mich und meine Einsamkeit?
- Erweitern Sie Ihren Aktionsradius
- Planen Sie Ihre nächsten Schritte
- Wählen Sie Qualität vor Quantität
- Erwarten Sie das Beste

### Die Autorin

Silke Weinig ist Coach, Trainerin und Bloggerin. In ihrer Arbeit befähigt sie Menschen darin, ihre individuellen Stärken zu entwickeln, um das Leben zu führen, das sie sich wünschen. Bei der Beratung kommen ihr ihre mehrjährigen internationalen Erfahrungen in verschiedenen Positionen, ihre psychologische Ausbildung und ihr ausgeprägtes Einfühlungsvermögen zugute. Neben Coachings führt sie auch Persönlichkeitsanalysen durch und gibt Seminare und Workshops zu Selbstmanagement, Potenzialentfaltung, Kommunikation und Konfliktmanagement sowie Burnout-Prophylaxe und Stressmanagement.

