

Nathalie Schnoor

Einsamkeit verstehen

In guter Verbindung mit mir und anderen

Downloadmaterial

1. Ich fühle mich wohl mit den Menschen um mich herum.

- stimmt gar nicht (5)
- wenig (4)
- teils-teils (3)
- ziemlich (2)
- völlig (1)

2. Ich habe genug Gesellschaft.

- stimmt gar nicht (5)
- wenig (4)
- teils-teils (3)
- ziemlich (2)
- völlig (1)

3. Ich habe niemanden, an den ich mich wenden kann.

- stimmt gar nicht (1)
- wenig (2)
- teils-teils (3)
- ziemlich (4)
- völlig (5)

4. Ich fühle mich allein.

- stimmt gar nicht (1)
- wenig (2)
- teils-teils (3)
- ziemlich (4)
- völlig (5)

5. Ich habe einen Freundeskreis.

- stimmt gar nicht (5)
- wenig (4)
- teils-teils (3)
- ziemlich (2)
- völlig (1)

6. Ich habe viel gemeinsam mit den Menschen um mich herum.

- stimmt gar nicht (5)
- wenig (4)
- teils-teils (3)
- ziemlich (2)
- völlig (1)

7. Ich fühle mich niemandem nah.

- stimmt gar nicht (1)
- wenig (2)
- teils-teils (3)
- ziemlich (4)
- völlig (5)

8. Die Leute um mich herum haben ganz andere Interessen und Ideen als ich.

- stimmt gar nicht (1)
- wenig (2)
- teils-teils (3)
- ziemlich (4)
- völlig (5)

9. Ich bin ein geselliger Mensch.

- stimmt gar nicht (5)
- wenig (4)
- teils-teils (3)
- ziemlich (2)
- völlig (1)

10. Ich habe Menschen, die mir nahestehen.

- stimmt gar nicht (5)
- wenig (4)
- teils-teils (3)
- ziemlich (2)
- völlig (1)

11. Ich fühle mich ausgeschlossen.

- stimmt gar nicht (1)
- wenig (2)
- teils-teils (3)
- ziemlich (4)
- völlig (5)

12. Meine Freundschaften sind oberflächlich.

- stimmt gar nicht (1)
- weniger (2)
- teils-teils (3)
- ziemlich (4)
- völlig (5)

13. Niemand kennt mich wirklich.

- stimmt gar nicht (1)
- weniger (2)
- teils-teils (3)
- ziemlich (4)
- völlig (5)

14. Ich fühle mich von den anderen isoliert.

- stimmt gar nicht (1)
- wenig (2)
- teils-teils (3)
- ziemlich (4)
- völlig (5)

15. Ich kann mit anderen zusammen sein, wenn ich das will.

- stimmt gar nicht (5)
- wenig (4)
- teils-teils (3)
- ziemlich (2)
- völlig (1)

16. Es gibt Menschen, die mich wirklich verstehen.

- stimmt gar nicht (5)
- wenig (4)
- teils-teils (3)
- ziemlich (2)
- völlig (1)

17. Ich bin zu viel allein.

- stimmt gar nicht (1)
- wenig (2)
- teils-teils (3)
- ziemlich (4)
- völlig (5)

18. Die anderen Menschen haben es schwer, an mich heranzukommen.

- stimmt gar nicht (1)
- wenig (2)
- teils-teils (3)
- ziemlich (4)
- völlig (5)

19. Ich habe Menschen, mit denen ich sprechen kann.

- stimmt gar nicht (5)
- wenig (4)
- teils-teils (3)
- ziemlich (2)
- völlig (1)

20. Ich habe Menschen, an die ich mich wenden kann.

- stimmt gar nicht (5)
- wenig (4)
- teils-teils (3)
- ziemlich (2)
- völlig (1)

Wie geht es dir in diesem Moment? Welche Gefühle nimmst du wahr?

Angst, Ruhe, Gelassenheit, Nervosität, Freude, Glück, Traurigkeit, Zufriedenheit, Müdigkeit, Einsamkeit? Oder etwas anderes?

.....

.....

.....

Oft fällt es gar nicht so leicht, einem Gefühl die richtige Bezeichnung zu geben und es zu benennen. Eine Hilfe zur Benennung deiner Gefühle kann diese Liste (angeregt von McKay 2010, S. 92) sein. Markiere die Wörter, die zu deiner Stimmung passen:

Albern, angeekelt, angeregt, ängstlich, aufgebracht, aufgeweckt, begeistert, bekümmert, beschämt, besessen, besorgt, beunruhigt, bewundert, deprimiert, eifersüchtig, einsam, empfindlich, energievoll, enthusiastisch, enttäuscht, erleichtert, erregt, erschöpft, erschüttert, fröhlich, frustriert, gelangweilt, gleichgültig, glücklich, leer, liebend, misstrauisch, müde, munter, nervös, neugierig, ruhelos, schüchtern, schuldbewusst, sicher, stark, stolz, traurig, unsicher, verletzlich, verletzt, vorsichtig, wertlos, wertvoll, wütend, zufrieden, zuversichtlich

Gibt es einen konkreten Anlass für deine Gefühle? Welche Gedanken sind dir in den Kopf gekommen?

.....

.....

.....

Wie fühlte sich dein Körper an?

Puls, Herz, warm, kalt, wie fühlte sich dein Bauch an?

.....

.....

.....

Würdest du dir die Situation gerade anders wünschen? Fehlt dir etwas? Wenn ja, was?

.....

.....

.....

Wie lange lebst du schon an deinem aktuellen Wohnort, in deiner Wohnung
oder in deinem Haus?

.....

.....

Wie viele Menschen in deiner Nachbarschaft kennst du? Wie viele in dem Wohnhaus?

.....

.....

Wie gut kennst du sie? Weißt du, wie deine Nachbarn heißen?

.....

.....

Weißt du, was bei deinen Nachbarn gerade so los ist?

.....

.....

Weißt du, wie deine Nachbarn leben, wie ihre Wohnungen oder Häuser von innen aussehen?

.....

.....

Gibt es Menschen direkt bei dir vor Ort, mit denen du dich austauschst?

Eine Vertrauensperson?

.....

.....

Wie verbunden fühlst du dich mit deiner Nachbarschaft?

.....

.....

Wünschst du dir ein anderes Verhältnis zu deiner Nachbarschaft?

Mehr oder weniger Kontakt?

.....

.....

Was sind die guten Eigenschaften deines Vorbildes? Was genau macht diese Person so toll?

.....

.....

.....

Wie reagiert dein Vorbild, wenn ...

... es sich in einer Gruppe außen vor fühlt?

.....

.....

.....

... auf der Arbeit etwas schiefgelaufen ist?

.....

.....

.....

... es einen Streit mit einer wichtigen Bezugsperson hatte?

.....

.....

.....

... es sich traurig und allein fühlt?

.....

.....

.....

Nun versuche Folgendes: Ersetze das Wort »Vorbild« durch deinen eigenen Namen oder wandle die Sätze in die Ich-Form um.

Du kannst dafür einen Extra-Zettel nehmen und sie dir laut vorlesen.

Meine Gefühle sind wie eine Welle, die kommt und geht.

Meine Gefühle schmerzen, aber ich kann sie trotzdem akzeptieren.

Es ist in Ordnung, wie ich mich im Moment fühle. Auch ich darf mich traurig oder ängstlich fühlen.

Nicht meine Gefühle bestimmen mein Leben, sondern ich selbst.

Meine Gefühle sind ein Teil von mir, aber nicht ich selbst.

Alle Menschen machen Fehler – niemand ist vollkommen.

Ich bin stark genug, diese Situation zu meistern.

Ich bin nie wirklich allein, auch wenn es sich gerade so anfühlt.

Raum für mehr positive Gedanken:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mein Tag

Aufstehen:

.....

Vor dem Frühstück:

.....

Frühstück:

.....

Vormittag:

.....

Mittagszeit:

.....

Nachmittag:

.....

Früher Abend:

.....

Tagesausklang:

.....

Ideen für meinen persönlichen Glücksmoment:

A series of horizontal dotted lines for writing.

Stell dir folgende Fragen:

Was würde ich gerne mal wieder unternehmen?

.....

.....

.....

.....

.....

Könnte mir diese Aktivität auch allein Spaß machen?

.....

.....

.....

.....

.....

Was hindert mich daran?

.....

.....

.....

.....

.....

Was spricht dagegen außer meine Angst? Wovor habe ich Angst?

.....

.....

.....

.....

.....

Welche Aktivitäten tun mir gut? Wie findest du die folgenden Aktivitäten?

Markiere diejenigen, die du schon einmal ausprobiert hast und in die du dich gut vertiefen konntest. Suche dir mindestens zwei Aktivitäten aus, die du bald ausprobieren oder wiederholen möchtest.

| Aktivitäten | Schon mal ausprobiert | Flow-Gefühle erlebt |
|-------------------------------------|-----------------------|---------------------|
| Backen | | |
| Eine gute Serie gucken | | |
| Handarbeit: nähen, stricken, häkeln | | |
| Lesen | | |
| Inline-Skates fahren | | |
| Schwimmen | | |
| Puzzeln | | |
| Musik | | |
| Malen | | |
| Ein Gedicht schreiben | | |
| Makramee | | |
| Ein Lied schreiben | | |
| Fotocollagen basteln | | |
| Blüten pressen | | |
| In die Sauna gehen | | |
| ... | | |
| ... | | |

Welche Aktivität macht mir Freude?

z. B. Musik hören und laut mitsingen

z. B. Wandern

Wen könnte ich direkt fragen?

Wo könnte ich hingehen?

Gibt es eine Gruppe oder einen Verein?

Einen Chor in meiner Nähe suchen

Wandergruppe im Internet suchen oder einen Zettel im nächsten Nachbarschaftsladen, Bürgerzentrum oder Supermarkt aufhängen (Wer hat Lust, gemeinsam wandern zu gehen?)