

# 5 Tipps, das Alleinsein zu genießen

**Warum Alleinsein gut für dich ist**

**Anna Nausch**



[www.anna-nausch.com](http://www.anna-nausch.com)

Kennst du die Geschichte...plötzlich Single?

Du hattest eine längere Beziehung oder lebstest in einer Ehe. Du warst nicht alleine und gut versorgt. Ihr hattet einen Freundeskreis...

Und plötzlich kam das aus...

Du standest alleine da, warst schockiert und wusstest zuerst nicht, was du tun solltest...

Du brauchst eine Wohnung, was du alleine leisten kannst, vielleicht neue Möbel...

Das mit dem Freundeskreis ist auch nicht mehr so wie früher. Du fühlst dich wie ein dritter am Bund zwischen den Paaren...

Du fühlst dich alleine, einsam und verlassen...

Ich kenne das Gefühl sehr gut. Ich bin 3-mal geschieden. Ich habe die Männer verlassen, weil es viele Probleme in der Ehe gab. Ich stand auch alleine da und fühlte mich oft einsam.

Aber ich habe nie aufgegeben. Ich habe angefangen mein Leben neu zu organisieren; habe eine neue Wohnung gesucht, bin umgezogen und neue Menschen kennengelernt.

Mit der Zeit habe ich immer besser und glücklicher gefühlt. Alleine zu sein ist auch schön und hat viele Vorteile.

Ich habe einige Tipps zusammengestellt, die dir helfen alleine dein Leben zu genießen.

Es ist möglich, auch alleine ein schönes, glückliches Leben zu führen.

Hier sind meine Tipps für dich:

## **1. Akzeptiere deine Situation, wie sie gerade ist.**

Der erste und wichtigste Schritt ist, zur Ruhe zu kommen und die Situation annehmen, wie es ist. Es hilft niemandem und am wenigsten dir selbst, wenn du weiterhin jammerst und in der Opferrolle bleibst, dich bemitleidest.

Sag einfach STOPP! Stoppe deine Gedanken.

Am besten machst du folgendes:

Du atmest einige Male tief ein-und aus. Beim Einatmen stellst du dir vor, dass du positive Energie, z.b: Weißes klares Licht einatmest. Beim Ausatmen lässt du alles Negatives los. Alle Gedanken, Gefühle, die dir nicht mehr dienen. Du übergibst diesen Gedanken dem Universum. Du atmest aus. Dann stellt sich Ruhe, Erleichterung ein.

Dann sagst du zu dir: Ich akzeptiere diese Situation wie es ist und mache das Beste daraus.

Du wirst sehen, dass diese Übung hilft, schnell zur Ruhe zu kommen und die negativen Gedanken loslassen und durch positiven ersetzen.

## **2. Nutze die Chance!**

Das Leben traut dir Vieles zu.

Alleinsein ist nicht einfach. Keine Frage. Wir sind es immer weniger gewohnt, alleine zu sein und das auch noch positiv zu sehen.

Es ist wichtig, dass du verstehst, was dir geschieht und warum. Kannst du in dem was dir passiert ist /dass du alleine bist/ einen Sinn erkennen?

Kannst du auf die Situation einwirken? Kannst du die Dinge beeinflussen?

Es braucht Offenheit, dass du die Dinge anders betrachtest, als du es bisher getan hast.

Vielleicht hast du schon vieles ausprobiert, um nicht alleine zu sein. Du hast viele Menschen kennengelernt, du hast in unbefriedigenden Beziehungen gelebt... und dann warst du wieder alleine...immer wieder.

Wenn du dich alleine fühlst, zieh dich zurück und denke daran, dass es nicht falsch ist, alleine zu sein.

Das Leben will dir etwas zeigen, gibt dir Aufgaben, wie zum Beispiel: Wachstum, dich besser kennenlernen.

Wenn du dich allein fühlst, stelle dir folgende Fragen:

Was fehlt dir im Moment...

- ein bestimmter Mensch?
- Wertschätzung durch andere?
- Körperliche Nähe, Berührung, Umarmung, Kuss oder Sex?
- Leichtigkeit, Lachen, Freude?
- Hast du finanzielle Probleme?
- Fühlst du dich ausgeschlossen? Hast du das Gefühl, nicht dazugehören?
- Denkst du, dass dein Leben sinnlos ist?
- Hast du Langeweile?

.....

.....

.....

.....

.....

.....  
.....  
.....  
.....

Wenn du die Fragen beantwortet hast, dann hast du mehr Klarheit; du weißt jetzt, was dir fehlt.

Ich gebe dir auf den nächsten Seiten Anregungen und Tipps, wie du das Alleinsein für dich nutzen kannst.

### **3. Wer alleine ist, ist in guter Gesellschaft.**

Wie ich das verstehe? Du bist nicht alleine. Es sind sehr viele Leute, die alleine sind: Singles, Geschiedene, Verwitwete. In Beziehungen fühlen sich auch viele Menschen einsam, alleine und unverstanden.

Du kannst mit anderen Leuten, Frauen, die alleine sind treffen und gemeinsam etwas unternehmen. Es muss nicht gleich eine Beziehung sein. Es ist schön zusammen zu lachen, reden, und vielleicht ergeben sich gute Kontakte & Freundschaften.

## 4. Alleinstehende haben alle Zeit für sich.

Wenn ich meine Klientinnen befrage, sie berichten mir, dass sie es genießen, alleine zu sein. Sie müssen nicht jemandem nachräumen, sie müssen nicht jeden Tag kochen und sie können das machen, wozu sie Lust haben.

Frauen sagen oft, dass sie nicht jeden Abend mit dem Partner Fernsehen müssen, sie werden nicht dauernd kritisiert, / z. B.: Warum hast du wieder zugenommen? Warum darf ich nicht mit meinen Freunden ein Bier trinken gehen? Oder: musst du immer so lange mit deiner Freundin telefonieren...usw./

Wenn man dauernd Kompromisse macht, und solche Dinge macht, die einem keinen Spaß machen, damit verschwendet man Lebenszeit.

Alleine braucht man keine Kompromisse. Man kann mit Freundinnen treffen, alleine verreisen, Essengehen, ins Kino/Theater gehen... wozu Frau Lust hat...

Alles hat zwei Seiten.

Einerseits ist es schön und fühlt sich gut an, von vielen Dingen befreit zu sein.

Andererseits ist manchmal Sehnsucht da. Wenn man alleine ist, dann vermisst man einiges. /z. B: gute Gespräche, kuscheln, jemand der zuhört, dir hilft... /

Wir denken oft und gerne an die schönen Erlebnisse zurück. Wir malen es schöner aus, als es tatsächlich war... und sind wir traurig.

Deswegen denke auch daran, was du los bist; an die negativen Erlebnisse, Probleme... was hat dich genervt, worüber wart ihr nicht einig...usw. Dann siehst du wieder das Alleinsein positiver.

## **5. Alleinsein birgt viele Chancen und neue Möglichkeiten für dich.**

Wenn du, das Alleinsein zu deinem Freund und Verbündeten machst, dann kannst du davon profitieren.

- Du kannst dich besser kennenlernen, herausfinden was du wirklich willst und was du gar nicht willst.
- Du kannst dich weiterentwickeln, Seminare, Vorträge besuchen, Coachings buchen, die dich weiterbringen...
- Dir wird immer klarer, was deine Ziele sind und du verfolgst sie.
- Du bist ein Vorbild für andere. Du kannst ihnen zeigen, wie du alleine glücklich lebst. Alleinsein ist noch oft negativ behaftet, aber das kann man ändern und zeigen, dass es anders auch geht; nämlich positiv.



- Du kannst deine Berufung finden und leben. Oder du kannst deinen Job kündigen und neuen Job suchen, was dir besser gefällt und Spaß macht

- Du kannst alleine verreisen, und bist unabhängig. Du fährst dorthin, wo du hinwillst und du machst dir Programme, was dir Spaß machen.

-Du kannst immer wieder und überall neue Leute kennenlernen. Vielleicht ergibt sich sogar eine neue Beziehung?

Noch ein Hinweis! Erst wenn du dich gut fühlst, dich annimmst, wie du bist und alleine dein Leben selbstverantwortlich lebst, dann bist du bereit für eine neue Liebe und Beziehung.

Erst dann, wenn du nicht mehr im „brauchen“ Modus bist.

Einige Zeit alleine zu leben ist ganz wichtig für die Persönlichkeitsentwicklung.

Was viele machen: dass sie von einer Beziehung in die andere wechseln, -ist nicht sehr fördernd und meistens zum Scheitern verurteilt.- Das hat mehrere Gründe, auf die ich jetzt hier nicht eingehe.

**FAZIT: Lebe dein Leben und genieße es!**



Wenn du Fragen hast, buche ein gratis Coaching /30 Min./ mit mir. [Hier klicken](#)

Weitere Informationen findest du auf meiner Webseite:  
[www.anna-nausch.com](http://www.anna-nausch.com)

Meine Facebook Seite findest du hier:  
[www.facebook.com/AnnaNausch.at/](https://www.facebook.com/AnnaNausch.at/)



Ich wünsche dir alles Gute.

Anna Nausch

© Anna Nausch 2019

Fotos: [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com), und eigenes Foto

[www.anna-nausch.com](http://www.anna-nausch.com)