

Allein aber glücklich

Wie Sie als Single maximale Lebensqualität genießen



Reproduktionen, Übersetzungen, Weiterverarbeitung oder ähnliche Handlungen zu kommerziellen Zwecken sowie Wiederverkauf oder sonstige Veröffentlichungen sind ohne die schriftliche Zustimmung des Autors bzw. Lizenzgebers nicht gestattet.

Die folgenden Informationen dienen dem Zwecke der Aufklärung und
Bildung.

Als Leserin und Leser dieses eBooks, möchten wir Sie ausdrücklich
darauf hinweisen, dass keine Erfolgsgarantien oder Ähnliches
gewährleistet werden kann.

Auch kann keinerlei Verantwortung für jegliche Art von Folgen, die
Ihnen oder anderen Lesern im Zusammenhang mit dem Inhalt dieses
Buches entstehen, übernommen werden.

Der Leser ist für die aus diesem Buch resultierenden Ideen und
Aktionen (Anwendungen) selbst verantwortlich.

Inhaltsverzeichnis

VORWORT	4
WARUM LEBEN MENSCHEN ALLEIN?.....	6
IST DER MENSCH FÜR PARTNERSCHAFT GEBOREN?	9
IST DAS SINGLE-GEN SCHULD AM ALLEINSEIN?	13
ALLEIN, ABER NICHT EINSAM UND UNGLÜCKLICH.....	15
ALLEINSEIN WILL GELERNT SEIN	17
ALLEINSEIN = FREI UND GLÜCKLICH!.....	22
KEINE ANGST VOR ALLEINSEIN	24
TIPPS UND TRICKS FÜR ALLE LEBENSLAGEN	26
SCHLUSSWORT.....	60

Vorwort

Der Mensch ist zwar ein Rudel-Tier, doch der Trend geht immer mehr hin zu Ein-Personen-Haushalten. Das muss nicht gleichzeitig auch bedeuten, dass Menschen in Single-Wohnungen auch alleine leben.

Es zeigt zunächst einmal, dass diese Personen Rückzugsgebiete brauchen, wo sie alleine leben wollen. Etwa 40 Prozent Ein-Personen-Haushalte gibt es inzwischen, das sind aber „nur“ knapp 20 Prozent der Gesamtbevölkerung. Das wären also rund 16 Millionen Alleinlebende. So viel zum Statistischen. Allein im Internet suchen sieben Millionen Deutsche nach einem Partner fürs Leben.

Wer sich dazu entscheidet, allein zu leben, hat seine guten Gründe – entweder **zwangsweise** (z.B. weil der Partner gestorben ist, sich hat scheiden lassen oder sich eher für den Beruf entscheidet) oder **bewusst** (weil jemand seine Freiheit genießen möchte oder es mit einem anderen Menschen an seiner Seite nicht lange aushält oder keinen passenden Partner/Partnerin mitbekommt).

Allein zu leben bedeutet nicht zwangsweise auch gleichzeitig, einsam zu und unglücklich leben. Ganz im Gegenteil: Wer sich bewusst für das Alleinsein entscheidet, genießt alle Freiheiten dieser Welt. Der kann tun und lassen, was er will, braucht keine Rücksicht auf andere zu nehmen und kann sein Leben so einrichten, wie er es sich wünscht und schön findet – ja, der kann sein Glück selbst bestimmen.

Insbesondere in den Großstädten nimmt die Zahl der Single-Haushalte immer mehr zu. Stadtplaner stellen sich darauf ein, indem sie kleinere Wohnungen planen – speziell solche, in denen sich nur eine Person wohlfühlt mit kleinem Küchenblock, kleinem Schlafzimmer und Wohn-/Essbereich. Das reicht. Und schauen Sie mal in den Supermärkten: Sie

finden verstärkt Single-Gerichte, Single-Portionen, vorbereitete Salatteller und Obstschalen – alles schnelle Malzeiten für eine Person. Das hat natürlich seinen Preis. Kleine Portionen sind teurer, aber Alleinlebende sind oft sehr kaufkräftig, verdienen gut, haben qualifizierte Jobs: Designer, Lehrer, Ingenieure, Piloten, Stewardessen, Programmierer, Manager und so weitere. Merken Sie etwas?

Oft sind solche Jobs gar nicht mit einem Zusammenleben vereinbar, weil man ständig unterwegs ist, aus dem Koffer lebt oder Workaholic ist. Die Beziehung bleibt auf der Strecke. Und noch eins: Frauen entscheiden sich immer mehr für Karriere statt für Familie, bekommen – wenn überhaupt – erst weit über 30 Jahre ihre Kinder.

Wo Frauen suggeriert wird, die Quote in Führungsetagen halte Spitzenjobs für sie frei, gehen sie auch vermehrt diesen Weg und leben alleine, verzichten auf Zweisamkeit. Und mal ganz ehrlich: Welcher Handwerker möchte schon mit der Dame in einer Vorstandsetage anbandeln? Da fehlt ja schon die Augenhöhe. In den Köpfen der Männer schwirrt halt immer noch: Ich bin der Starke in der Beziehung, der Ernährer, ich lasse mich doch nicht von einer Frau aushalten.

Sie sehen also, es gibt verschiedene Motivationen für das Alleinsein. Und es gibt nur wenige, die unzufrieden sind mit Ihrer Situation. Sie alle sind auf ihre Weise glücklich. Doch manche suchen noch, schielen neidisch auf Freunde, die eine Familie haben und den Nachwuchs genießen – müssen sie aber nicht. Jedes Leben hat seine speziellen Vorzüge.

Wie auch Sie Ihr Alleinsein am besten genießen und welche Vorzüge es in allen Lebensbereichen bietet, zeigt Ihnen dieses eBook auf. So holen Sie noch mehr aus Ihrem Single-Leben heraus und so leben Sie noch glücklicher.

Warum leben Menschen allein?

Es gibt unterschiedliche Gründe, wie oben bereits kurz angerissen.

- **Einerseits gibt es die Singles aus Überzeugung.** Diese Menschen können ihr Leben nicht mit anderen teilen, weil sie sehr klare Vorstellungen und Prinzipien haben. Ein Partner oder eine Partnerin an ihrer Seite würde ihr Leben nur einengen. Sie wollen einfach nur frei sein, auf keinen Rücksicht nehmen müssen und alles tun, wonach ihnen ist – ohne Einschränkungen. Das muss nicht zwangsläufig heißen, dass sie keinen Partner oder keine Partnerin haben. Sie übernachten auch dort – mal. Aber sie brauchen ihr Rückzugsgebiet. Eine bekannte Buchautorin wurde einmal in einer Talkshow gefragt, was das Geheimnis ihrer langjährigen Beziehung sei. Sie verblüffte die Gäste mit der Aussage: „Ich habe meine eigene Wohnung!“ Denn sie müsse sich von Zeit zu Zeit zurückziehen können und alleine sein. Nur so sei es ihr möglich gewesen, über 40 Jahre lang mit ein und demselben Mann zusammen zu sein.

Eine Beziehung lebt halt auch von der Balance zwischen Distanz und Nähe: Ist man sich ständig und täglich zu nahe, geht man sich buchstäblich auf den Kecks. Befindet man sich für eine Woche auf Dienstreise und kommt dann wieder zurück, wird man schon sehnsüchtig vermisst und freudig wieder empfangen. Es gibt aber auch notorische Allein-Leber, die keine feste Bindung suchen, sondern die Abwechslung lieben, den Sex just for fun. Für sie ist Beziehung mit all dem Stress ein Graus. Sie genießen das Wechselspiel, unterschiedliche und immer neue Abenteuer.