



# Gemeinsam statt einsam

Fühlst Du Dich manchmal alleine, obwohl Du es nicht willst? Schon kleine Veränderungen können helfen, wieder Verbindung zu spüren und in Kontakt zu kommen.

## **Den Jahresbeginn nutzen und Neues ausprobieren**

Hast Du schon mal ein Hobby ausprobiert, von dem Du dachtest: „Das ist nichts für mich?“ Ob ein Sprachkurs, Singen im Chor, ein kreatives Projekt, ein Tanz- oder Kochkurs – gemeinsame Aktivitäten bereichern, machen Spaß und bringen Dich längerfristig in Gemeinschaft, aus der neue Kontakte entstehen können.

## **Bewegen und den Kopf frei bekommen**

Bewegung im Alltag hilft Dir dabei, Stress abzubauen. Plane kleine Einheiten gezielt und regelmäßig ein: Verabredungen zu gemeinsamen Spaziergängen, Sport im Verein, Fitness-Studio oder in einer Laufgruppe. Hier tankst Du Energie, triffst Menschen mit ähnlichen Interessen und lernst neue Leute kennen.

## **Anderen helfen und selbst profitieren**

Etwas Sinnvolles tun und gleichzeitig neue Kontakte knüpfen? Das ist vielfältig möglich: Ehrenamt, Freiwilligenarbeit, kleine Hilfsprojekte bieten zum Beispiel Ansatzpunkte. Auch der Umgang mit Tieren kann gut für Herz und Seele sein.

## **Klarheit schaffen und Sicherheit gewinnen**

Wie fühlst Du Dich wirklich, was tut Dir gerade gut? Mache Dir dies immer wieder bewusst. Ein strukturierter Tagesablauf gibt Halt und reduziert Unsicherheit. Kleine Rituale zur Selbstfürsorge helfen Dir, Dich stark und sicher zu fühlen.