

# Glücklich Single

Madame Missou

**KOMPAKT**



45 Min

GEBALLTE ERFAHRUNG

Glücklich Single!

Warum immer mehr Frauen gerne alleine bleiben ohne dabei einsam zu sein...

© 2013, Madame Missou

*Für alle Kindle-Modelle und Kindle-Lese-Apps*

# **Inhaltsverzeichnis**

## **1. Einleitung**

## **2. Alles hat seinen Grund**

2.1 Gründe für das Alleinsein

2.2 Gründe gegen eine neue Beziehung

2.3 Gelegentliche Tiefs sind ganz normal

## **3. Chancen des Alleinseins**

3.1 Zeit, die eigene Persönlichkeit zu entdecken

3.2 Zeit zum Glücklichsein

3.3 Zeit, sein eigenes Leben zu beginnen

3.4 Tipps für mehr Glück und Zufriedenheit als Single

## **4. Schlusswort**

## **5. Anhang, Rechtliches und Impressum**

# 1. Einleitung

Alleinsein und Einsamkeit werden oft in einem Atemzug genannt. Viele halten beide Begriffe für Synonyme von ein und derselben Sache. Dabei bedeutet Alleinsein doch nur, dass gerade keine andere Person bei uns ist. Das kann sowohl positiv als auch negativ sein - es kommt ganz auf die jeweilige Situation und die eigene Bewertung an. Sprechen wir von Einsamkeit, dann ist dies immer mit negativen Gefühlen verbunden. Einsamkeit ist aber nicht unbedingt an das Alleinsein gebunden. Wir können uns auch einsam fühlen, wenn wir unter anderen Menschen sind, einen Partner oder sogar eine Familie haben. Wer sich ständig einsam fühlt, kann davon krank werden. Alleinsein, vor allem das selbst gewählte Alleinsein, bietet hingegen eine Chance, sich selbst besser kennenzulernen.

Freiwilliges Alleinsein wird von Mitmenschen häufig als absonderliches Verhalten verurteilt. Ehe und Familie gelten in unserer Gesellschaft als Norm. Böse Zungen behaupten, mit der alleine lebenden Person stimme etwas nicht. Egoismus, fehlende Attraktivität oder Homosexualität sind geläufige Unterstellungen.

Egal, aus welchen Gründen wir alleine sind, wir müssen uns deshalb noch lange nicht einsam fühlen oder geschweige denn schämen. Denn Alleinsein hat auch Vorteile: Niemand zwingt uns Rechenschaft abzulegen, wenn wir stundenlang mit einer Freundin telefonieren. Wann das Essen auf dem Tisch steht, ist egal. Kommen wir nach einem langen Arbeitstag müde und abgespannt nach Hause, können wir tun, wonach uns der Sinn steht, ohne noch auf jemanden Rücksicht zu nehmen. Alleinsein bringt Zeit und die nötige Ruhe, sich einmal wirklich mit sich selber zu beschäftigen.

Angst vor dem Alleinsein sollte kein Grund sein, sich an eine belastende Partnerschaft zu klammern. Denn wer sich keiner Herausforderung stellt, kann auch nicht wachsen. Haben wir eine schwierige Aufgabe bewältigt, sind wir stolz und stark. Mit jeder neuen Aufgabe und jedem Hindernis, das wir überwinden, entwickeln wir uns einen kleinen Schritt weiter. Und: Wenn wir uns nicht in den eigenen vier Wänden verstecken, sondern aktiv selbst unser Leben gestalten, werden wir uns auch selten einsam fühlen.

Mit der Überwindung der Einsamkeit beginnt eine neue Etappe im Single-Dasein. Nicht jeder stürzt sich nach einer Trennung gleich wieder in eine neue Beziehung. Viele Frauen möchten zunächst ihr eigenes Leben in den Griff bekommen. Das Single-Dasein wird zum Dauerzustand. Und wider alle Erwartungen steigt die Zufriedenheit mit dem eigenen Alleinsein. Einige Frauen gehen sogar so weit, zu behaupten, nie im Leben seien sie glücklicher und zufriedener gewesen als jetzt. Aber kann das wirklich stimmen? Ich möchte Ihnen in den nächsten 45 Minuten Einblicke in das Leben von Singles geben und Vorurteile ausräumen, mit denen sie zu kämpfen haben. Sowohl Neulinge als auch erfahrene Singles finden eine kleine Auswahl an nützlichen Tipps, mit schwierigen Situationen umzugehen oder sich den Alltag angenehmer zu gestalten. Viel Spaß beim Lesen in den nächsten ca. 45 Minuten und natürlich auch beim Nachdenken und Ausprobieren wünscht Ihnen,

*Ihre Madame Missou*

PS: Unter allen Madame-Missou-Newsletter-Abonnenten verlose ich monatlich einen **50€ Amazon-**

**Gutschein** sowie kostenlose eBooks von mir und noch so Einiges mehr. Wer an sein Glück glaubt, kann sich gerne hier kostenlos anmelden: <http://www.MadameMissou.de/newsletter/>

PPS: Mehr zum Buch (Leseproben, Rezensionen...) finden Sie auch auf meiner Website:  
<http://www.madamemissou.de/>

## 2. Alles hat seinen Grund

### 2.1 Gründe für das Alleinsein

#### Er hat sich getrennt

Manchmal müssen wir nicht nur den Tod betrauern, sondern auch das Leben. Wenn wir einen geliebten Menschen verlieren, macht uns das unendlich traurig. Jeden von uns überfällt die Trauer zu einem anderen Zeitpunkt und auf eine andere Weise.

Der größte Stressfaktor in unserem Leben ist der Tod eines geliebten Menschen. Direkt an zweiter Stelle ist die Trennung vom Partner oder die Scheidung angesiedelt. Da wundert es nicht, wenn die Gefühle verrücktspielen. Das Allerschlimmste an der Trauer ist: Wir können sie nicht kontrollieren. Wir grübeln und weinen ganze Nächte lang und sind am Morgen völlig unausgeschlafen. Traurigkeit, Wut und Panik bestimmen den Alltag. Wir können uns kaum noch auf etwas anderes konzentrieren als die Frage: Warum? Was habe ich falsch gemacht? Wenn Freunde uns gut gemeinte Ratschläge geben, und sie versuchen uns aufzumuntern, bringt uns das keinen Schritt weiter.

Madame Missou kennt dieses Gefühl nur allzu gut. Und glauben Sie mir, es ist völlig normal, sich nach einer Trennung furchtbar zu fühlen. Vor allem dann, wenn der Partner den Entschluss gefasst hat, uns zu verlassen. Für den Heilungsprozess der verletzten Seele ist es aber nicht hilfreich, den Kopf in den Sand zu stecken. Das Beste, was wir tun können, ist die Trauer zuzulassen, wenn sie uns überfällt – und loszulassen. Trauer besteht aus fünf Phasen: Verweigerung – Wut – Verhandlung – Depression und Akzeptanz. So sehr wir uns auch bemühen, uns selber zu überlisten, wir müssen durch jede einzelne Stufe hindurch. Stecken wir einmal in unserer Trauer fest, und droht sie uns völlig zu überwältigen, sollten wir nicht verzweifeln. Versuchen Sie, sich selbst zu beobachten: Was genau passiert mit mir? Beobachten Sie sich kritisch - jedes einzelne Gefühl oder Reaktion. Wird die Brust eng und das Atmen fällt schwer? Oder ballt sich ein faustgroßer Stein im Magen zusammen? Schlägt das Herz schneller oder droht es auszusetzen? Das lindert den Schmerz zunächst natürlich nicht, führt aber auf Dauer dazu, mit der Trauer objektiver umzugehen, meint Madame Missou. So fühlt es sich mit der Zeit nicht mehr ganz so schmerzvoll an.

Wenn ich Ihnen einen ernst gemeinten Rat geben darf: Hören Sie in der ersten Zeit nach der Trennung auf keinen Fall auf ihre Gefühle. Denn sie werden nur eines sagen: Tu alles, um ihn zurück zu bekommen. Aber wenn Sie sich etwas wirklich Gutes tun wollen: Versuchen Sie auf keinen Fall, ihn zurückzuerobern. Auslöser für die Trennung ist bestimmt nicht, dass Sie ihn nicht genug lieben. Deshalb nützt es auch nichts, wenn Sie ihm nun ihre Liebe demonstrieren. Wenn Gefühle wie Rache oder Vergeltung in Ihnen aufkommen, ignorieren Sie sie. Rachegedanken verhindern nur, dass wir loslassen können. Versuchen Sie stattdessen herauszufinden, was Ihnen gut tut. Und tun Sie diese Dinge dann auch, egal wie profan sie auch sein mögen. Sie wollten schon immer gerne einen Fotokurs belegen oder eine Sprache lernen? Wann waren Sie das letzte Mal beim Friseur oder beim Sport? Aus Frust Schuhe oder teure Klamotten zu kaufen, mag für den Augenblick Erleichterung verschaffen, hilft aber auf Dauer nicht wirklich. Frustinkäufe plündern nur den Geldbeutel und in der Mitte des Monats haben Sie dann das nächste Problem am Hals. Um sich etwas Gutes zu tun, sind keine großen Taten oder Schritte notwendig. Überkommt Sie der Blues, drehen Sie die Musik auf volle Lautstärke

und singen mit, völlig egal wie schief. Einzige Ausnahme: Es ist mitten in der Nacht und Ihre Nachbarn schlafen schon. Dann sollten Sie entweder bis zum nächsten Morgen warten oder doch lieber einmal ausnahmsweise zur Schokolade greifen.

Viele kleine Aufmerksamkeiten für sich selbst machen das Leben liebenswert. Sei es ein kleiner Spaziergang in der Mittagspause oder ein Besuch bei der Kosmetikerin. Sie werden sehen: Wenn Sie sich nicht mehr selbst bemitleiden, werden es die Anderen auch nicht mehr tun. Ziehen Sie einen Schlussstrich unter Ihr altes Leben und beginnen Sie ein neues. Dann kann endlich ein wenig mehr Normalität in den Alltag zurückkehren. Und mit ihr kommt auch der Spaß am Leben zurück.

## **Sie haben sich getrennt**

Manche mögen sich nun ernsthaft die Frage stellen, wo hier das Problem liegt. Schließlich hat man es doch so gewollt. Auch wenn der Entschluss, die Beziehung zu beenden, aus eigenem Antrieb erfolgte, heißt das noch lange nicht, dass Sie nicht leiden. Schließlich haben wir diesen Menschen einmal geliebt – oder lieben ihn immer noch. Nach der ersten Euphorie, sich nun endlich getraut zu haben, bereut die eine oder andere vielleicht doch ihren Entschluss. Wenn der Alltag einkehrt, kommt auch die Konfrontation mit dem Alleinsein – und manchmal auch die Einsamkeit. Aber keine Angst. Das, was sich anfangs noch so ungewohnt anfühlt, wird bald zur Routine und macht keine Angst mehr. Vielleicht haben Sie sich ja unter anderem deshalb getrennt, weil Sie bei Ihrem Partner nie zu Wort gekommen sind - oder er Ihnen nie zugehört hat. Wenn heftige Streitereien auf der Tagesordnung standen oder der Holde in der Nacht ganze Wälder abgeholzt hat: Genießen Sie die Ruhe!

Egal welchen, aber irgendeinen wichtigen Grund wird es gegeben haben, die Beziehung zu beenden. Fällt Ihnen einmal die Decke auf den Kopf, erinnern Sie sich genau an diese Gründe. Tun Sie jetzt etwas für sich. Machen Sie genau das, was Sie nie tun konnten. Denn genau das hat Ihnen in der Beziehung gefehlt. Hören Sie in sich hinein. Auch wenn es am Anfang noch schwer fällt, weil Sie sich immer nur an den Wünschen und Bedürfnissen anderer orientiert haben. Was Sie dort hören, wird möglicherweise zunächst nur ein kleines Flüstern sein. Sind Sie aber hartnäckig und sehr geduldig, wird diese Stimme auch lauter werden. Und trauen Sie sich, diese Dinge auch umzusetzen. Probieren Sie einfach alles aus, was Ihnen in den Sinn kommt. Bestimmt sind auch Dinge dabei, die Sie häufiger wiederholen werden, weil sie wirklich Spaß daran haben. Es muss nicht jede Frau gleich wie Julia Roberts in EAT-PRAY-LOVE für ein ganzes Jahr ihre Heimat verlassen, um zu sich selbst zu finden. Oft sind es die kleinen Dinge, die Freude bereiten. Und wenn nicht, dann machen Sie es doch einfach so wie Julia Roberts!

Wenn Sie der Auslöser für die Trennung waren oder werden könnten, aber immer wieder von Gefühlen der Unsicherheit heimgesucht werden, hilft Ihnen vielleicht auch mein kleiner Ratgeber zum Thema „[Trennung trotz Liebe - Woran Sie erkennen, dass die Liebe keine Zukunft hat...](#)“.

## 2.2 Gründe gegen eine neue Beziehung

### Die Arbeitswelt

Viele Frauen haben einen anstrengenden Job. Die Anforderungen steigen, Stress und Abgeschlagenheit gehen damit einher. Frauen legen heutzutage Wert auf ihre eigene Karriere und verausgaben sich in ihrem Beruf. Von Frauen wird verlangt, dass sie ständig ihr Bestes geben. Wer nach einem anstrengenden Tag nicht auch noch auf die Bedürfnisse eines fordernden Partners eingehen möchte, für den bietet das Alleinsein wichtige Vorteile.

### Selbstständigkeit

Moderne Frauen hinterfragen sich immer wieder selbst. Zwar haben Männer genau wie Frauen nach wie vor ein starkes Bedürfnis nach Nähe und Liebe, legen aber auch Wert auf ihre eigene Unabhängigkeit. Seitdem Frauen nicht mehr finanziell von Männern abhängig sind, hat sich das Verhältnis in Beziehungen stark verändert. Frauen kommen mit sich und ihren Kindern gut alleine zurecht. Männer helfen bei der Kindererziehung und im Haushalt durchschnittlich immer noch verhältnismäßig wenig mit. Darum könnte man sich fragen: Warum brauchen Frauen dann noch Ehemänner?

### Volle Terminkalender

Der Terminkalender einer berufstätigen Ehefrau und Mutter gleicht dem eines Managers. Ununterbrochen hetzt sie von einem Termin zum nächsten. Viele Menschen, die sich für das Alleinsein entscheiden, benötigen einfach mehr Zeit für sich. Sie wollen nicht mehr nur funktionieren und oberflächlich ihre Verpflichtungen abarbeiten. Für manche Frauen geht das einfach besser alleine. Alleine leben heißt ja nicht, sich von allem zurückzuziehen und in Isolation zu leben. Gerade Singles haben intensive Freundschaften. Liebschaften sind keine Seltenheit, sondern gehören genauso zum Singledasein wie der Raum für Träume.

### Angst

Gewalt – körperliche wie seelische – sind in der heutigen Zeit immer noch ein Tabuthema. Wer in seiner Beziehung gequält oder diskriminiert, betrogen und belogen wurde, fürchtet sich vor Wiederholungen. Zwar sind nicht alle Männer gleich, aber das gebrannte Kind scheut bekanntlich das Feuer. Um dem aus dem Weg zu gehen, entscheiden sich diese Frauen oft freiwillig und sehr bewusst für das Alleinsein.

## 2.3 Gelegentliche Tiefs sind ganz normal

Im Sommer sind die Temperaturen angenehm, die Sonne sorgt für Glückshormone. Jeder ist gerne draußen unterwegs oder trifft sich mit Freunden zu einem Glas Wein. Aber kaum sind die letzten goldenen Herbsttage vergangen, geben die grauen und verregneten Monate im Winter Anlass für Trübsal. Nicht nur die permanente Dunkelheit macht müde und depressiv. Frauen sind wegen ihrer Hormone häufiger von Schwermut betroffen als Männer. Wer morgens kaum noch aus dem Bett kommt und sich abends gerade mal mit einem Fertiggericht auf das Sofa schleppen kann, den hat die Winterdepression erwischt. Schuld ist das Melatonin, das der Körper in der kalten Jahreszeit vermehrt ausschüttet, und das schlaftrig und niedergeschlagen macht. Hiervon sind nicht nur Singles betroffen. Aber sie empfinden dies oftmals schlimmer als Paare.

Es ist an der Zeit, sich von einem weiteren Mann zu trennen: Setzen Sie Günter endgültig vor die Tür. Wer Günter ist? Sie kennen ihn schon lange und schleppen ihn immer mit sich herum: den inneren Schweinehund. Aber Schweinehunde sind Gewohnheitstiere. Überlistet man sie mit regelmäßigen sportlichen Aktivitäten oder Treffen mit echten Freunden, wird er bald von alleine das Weite suchen.

### 3. Chancen des Alleinseins

#### 3.1 Zeit, die eigene Persönlichkeit zu entdecken

Mindestens einmal im Leben ist jeder Single. Doch nicht alle Menschen gehen auf die gleiche Weise mit dem Alleinsein um. Während die Einen ihre Freiheit ausleben und ihr Leben in vollen Zügen genießen, irren die Anderen seelenwund und deprimiert auf der ständigen Suche nach ihrem Traummann umher.

##### Der lässige Single

Geduld ist die Devise der gleichgültigen Single-Frau. Sie hat zwar momentan keine Beziehung, aber der nächste Mann kommt bestimmt bald. Dass zurzeit kein Partner an ihrer Seite steht, ist für sie kein Grund sich schlecht zu fühlen. Sie genießt diese temporäre Phase und nimmt sich viel Zeit für ihre eigenen Bedürfnisse. Diese Single-Frau ist sich im Klaren darüber, was sie zu bieten hat und fühlt sich wohl in ihrer Haut. Bis der richtige Mann kommt – und mit Gewissheit kommt er eines Tages – fühlt sie sich selbstbewusst und erfreut sich ihrer Unabhängigkeit.

##### Der verzweifelte Single

Diese Frau hasst nichts mehr als ihr Single-Dasein. Sie kommt sich vor wie eine Aussätzige, unter ihren Freunden befinden sich ausschließlich glückliche und verliebte Paare. Einzig mit einem Mann an ihrer Seite fühlt sie sich wie ein ganzer Mensch. Vermöntlich liegt ein Fluch auf ihr: Sie zieht nur völlige Taugenichtse an. Erstklassige Männer scheinen sich überhaupt nicht für sie zu interessieren. Langsam aber sicher gelangt sie zu der Gewissheit, dass der richtige Mann für sie noch gar nicht hergestellt wurde. Die Überzeugung, dass sie bis an ihr Lebensende einsam bleiben wird, bereitet ihr schlaflose Nächte und treibt sie an den Rand der Verzweiflung.

##### Der begeisterte Single

Für Glück und Zufriedenheit in ihrem Leben braucht sie keinen Mann. Sie ist ständig auf Trab und hat einen beachtlichen Freundeskreis. So etwas wie Langeweile ist ihr fremd. Sie ist zufrieden mit ihrer Autonomie und ihrem sozialen Netzwerk. Irgendwann wird schon der richtige Mann fürs Leben vorbeikommen, ist ihre Devise. Und wenn es nach ihr geht, braucht das noch gar nicht so schnell geschehen.

##### Quintessenz

Während begeisterte und lässige Singles insgesamt gut mit ihrem Leben zurechtkommen, entpuppt sich für die verzweifelte Single-Frau die ganze Welt als eine einzige Katastrophe. Es bringt ihr nichts, sich Vorzüge oder Chancen des Single-Daseins vor Augen zu halten. Aber wo findet sie nur den richtigen Mann fürs Leben? Madame Missou weiß es: in dieser Gemütslage - gar nicht. Den richtigen Partner gibt es weder im Katalog zu bestellen, noch wartet er im nächsten Café. Und selbst wenn sie dem vermeintlich richtigen Mann über den Weg lief - er würde sie nicht wahrnehmen. Wer mutlos und verzweifelt ist, sendet die falschen Signale aus. Wer mit aller Gewalt einen Mann haben will, erweckt den Eindruck: Die hat es nötig! Kein Mann mit ernsthaften Absichten wird darauf positiv reagieren. Begehrswert ist sie nur für die Sorte von Herren, die möglichst viele Frauen

„abschleppen“ wollen. Schnappen Sie sich doch lieber ihren 90-jährigen Nachbarn und laden ihn zu einem Rendezvous ins Café ein. Sie werden lachen, aber diese Nachmittage können wirklich amüsant sein.

Erst dann, wenn Sie gar nicht mehr daran denken – dann ist es plötzlich so weit: **Sie finden Ihren Mann.** Woher das kommt, ist einfach zu erklären. Nicht mehr daran denken heißt im Klartext: Nicht mehr auf der Suche sein. Und wer nicht mehr auf der Suche ist, der hat nicht mit sich selbst *abgeschlossen*, sondern zu sich selbst *gefunden*.

## 3.2 Zeit zum Glücklichsein

### Erziehung zum Glücklichsein

Was hat die Erziehung mit Glück zu tun? Sie werden es vielleicht nicht glauben, aber der Grundstein für ein glückliches Leben wird schon in der Kindheit gelegt. Glücklich zu sein ist kein Zufall oder Schicksal, sondern eine Erziehungsfrage. Die Schlagworte lauten: Optimismus, Selbstvertrauen und Empathie. Denn diese Eigenschaften sind nicht angeboren, sondern erlernt. Im günstigsten Fall leben sie die Eltern vor. Wer schon als Kind mit Worten wie „Wir schaffen das“ zur Bewältigung von Aufgaben aufgefordert wird, der schöpft Kraft und Mut. Diese Zuversicht wirkt sich auf das ganze Leben aus. Und aus einem zuversichtlichen Kind wird dann auch ein zuversichtlicher Erwachsener.

Ähnlich verhält es sich mit der Empathie. Mitgefühl für andere zu haben und zu zeigen erzeugt positive Resonanz, und das stärkt das Selbstvertrauen. Selbstvertrauen entsteht durch positive Erfahrung. Ein kleines Lob zur richtigen Zeit wirkt Wunder. Fazit: Nur wer an sich selbst glaubt, kann auch optimistisch und für andere da sein. Heißt: Glücklich leben. Egal, ob Sie nun in einer Partnerschaft leben oder alleine.

Und was tun nun alle, die keine so unbeschwerete Kindheit genießen konnten? Es ist nie zu spät zum Glücklichsein. Nehmen Sie Abstand davon, darüber nachzudenken, was die Anderen haben und Sie selbst nicht. Ein weiser alter Mann hat einmal zu Madame Missou gesagt: „Ich habe 80 Jahre dazu benötigt, um zu erkennen, was ich NICHT brauche. Und jetzt bin ich endlich glücklich.“ Nehmen Sie sich ein Beispiel an diesem Mann. Dann brauchen Sie keine 80 Jahre dazu.

### Einfluss des Lebensalters

Junge Menschen haben das Bedürfnis, eine Familie zu gründen, Kinder zu bekommen. Deshalb gehen sie leicht neue Beziehungen ein. Sie sind vorurteilsfreier und weniger durch schlechte Erfahrungen geprägt. Dagegen kann eine Frau Mitte vierzig schon einiges hinter sich haben: Scheidung, Haus verloren und Kinder alleine großgezogen ...

Deshalb stellt sie nicht nur höhere Ansprüche an sich selbst, sondern auch an ihren neuen Partner. Unabhängig von unseren Erfahrungen mit Männern, machen wir alle im Laufe unseres Lebens verschiedenste Phasen der Entwicklung durch, die unsere Persönlichkeit prägen und verändern. Etwa alle sieben Jahre, wenn sich alle Zellen in unserem Körper erneuern, tritt auch das Empfindungsleben in eine neue Entwicklungsphase. Lassen wir die ersten Lebensjahre einmal unberücksichtigt und beginnen gleich in der dritten Zeitspanne, also im Erwachsenenalter:

- **Mitte zwanzig:** Der Mensch ist nun erwachsen und stark genug, um auf seine innere Stimme zu hören und nach seinem eigenen Gewissen zu handeln. In den nächsten Jahren richten wir unser Denken und Empfinden auf die Spiritualität. Damit ist keine Religion gemeint oder der Glaube ans Jenseits, sondern vielmehr der philosophische Sinn: Erkenntnis, Einsicht und Weisheit. Mitgefühl und Toleranz prägen sich aus, wir erlernen Gefühle wie Ehrfurcht und Dankbarkeit. Diese Zeit sollte geprägt sein von guten Empfindungen und bereichernden Erlebnissen im zwischenmenschlichen Bereich sowie mit der Umwelt. Bekommen wir zu viel negativen Input, empfinden wir die Welt möglicherweise nicht mehr als liebenswert, sondern werden misstrauisch und skeptisch.

- **Um die dreißig:** In den nächsten sieben Jahren sind wir auf der Suche nach der Wahrheit. In dieser Zeit legen wir viel Wert auf tiefgründige Gespräche, in denen wir versuchen, den tieferen Sinn zu erforschen. Wir wollen dem Leben auf den Grund gehen und die Zusammenhänge in der Welt verstehen. Wir begreifen, dass es manchmal nicht die eine Wahrheit gibt, sondern viele Wahrheiten möglich sind.
- **Mitte bis Ende dreißig:** Schönes und Wahres genügen jetzt nicht mehr. In der Welt soll Gutes geschehen. Und dieses Gute wollen wir nicht nur empfinden oder besprechen. Wir möchten Gutes tun - nach bestem Gewissen und Verständnis.
- **Mitte vierzig:** Es hat lange gedauert, aber endlich ist es so weit: Ab Anfang vierzig kommt die Selbsterkenntnis! Böse Zungen behaupten, Selbsterkenntnis sei der erste Schritt zur Besserung. Wie auch immer, alles was bisher von uns in die Welt gesetzt wurde, beginnt nun von außen auf uns zu wirken. Diese Reflexion ermöglicht es uns, zu erkennen, was uns von anderen unterscheidet und welche Aufgabe wir im Leben haben. Für viele ist dies auch eine Zeit, in der Selbstzweifel geboren werden. Hätte ich doch nur dies oder jenes ... Sich selbst in Frage zu stellen, ist völlig normal. Wenn jetzt aber die Midlife-Crisis droht, machen Sie sich klar, dass alles, was Sie entschieden haben, in dieser Situation in Ordnung war. Es gibt kein falsch oder richtig, es war eine Entscheidung, die getroffen werden musste. Trauern Sie keinem lang gehegten Wunsch nach, erfüllen Sie ihn jetzt - es ist nie zu spät!
- **Um die fünfzig:** Der Mensch hat sich und seine Stellung in seiner Umwelt erkannt. Jetzt beginnt die Phase, in der das eigene Leben nicht mehr im Mittelpunkt steht. Der gereifte Mensch stellt sein Tun und Wirken in den Dienst anderer. Er beginnt, jüngere Menschen in ihrem Wesen zu erkennen und ihnen beizustehen.

### 3.3 Zeit, sein eigenes Leben zu beginnen

Trotz Emanzipation fällt es vielen Frauen schwer, eigene Wünsche und Bedürfnisse zu verwirklichen. Gesellschaftlich fühlen sie sich immer noch dazu aufgerufen, ihr Leben und ihre Energie auf ihre Rolle als Ehefrau und Mutter auszurichten. Selbstverwirklichung hat oft den negativen Beigeschmack von Egoismus. Manche Frauen fühlen sich schuldig oder haben ein schlechtes Gewissen, wenn sie einmal nur an sich denken. Aber woher soll die Kraft kommen, sich um andere zu kümmern, wenn sie selbst verkümmern? Das ganze Leben immer nur zu geben, laugt auf Dauer aus. Wer immer nur für andere da war, dem fällt es schwer, alleine zu sein. Sich nützlich und gebraucht fühlen ist das Stichwort. Doch wie können wir uns nützlich fühlen, wenn wir doch alleine sind? Hier ein paar einfache Tipps:

#### **Sich engagieren**

Ehrenamtliches Engagement kann sich auf vielfältige Weise gestalten: Einmal die Woche in der Suppenküche der Heilsarmee aushelfen, auf dem Gemeindefest einen Verkaufsstand betreuen, Tiere und Umwelt schützen – das Spektrum ist unendlich. Wichtige Bereiche sind:

*Arbeitslosigkeit*

*Natur und Umwelt*

*Armut*

*Behinderung*

*Bildung*

*Familie*

*Frauen*

*Gesundheit*

*Kinder und Jugend*

*Leben im Alter*

*Kultur*

*Migration*

*Sport*

*Tiere*

Wie stark Sie sich einbeziehen, liegt an Ihnen. Wer es jetzt aber übertreibt, kommt nur vom Regen in die Traufe. Von allem nur so viel, wie nötig und wie möglich, meint Madame Missou. Örtliche Organisationen sind auf freiwilliges Engagement angewiesen. So banal es klingen mag, auch einmalige, scheinbar unspektakuläre Aktionen bringen nicht nur Abwechslung in den tristen Alltag, sondern auch neue Kontakte und Freundschaften.

#### **Ein neuer Job**

Wer sich in seinem Job nicht genug gefordert fühlt oder auch überfordert ist, kann jetzt die Gelegenheit ergreifen, noch einmal auf die Schule zu gehen oder eine Weiterbildung zu starten. Ob in Vollzeit oder in Abendkursen, ist Geschmacksache. Wem es wirklich ernst ist, der findet auch die nötige finanzielle Unterstützung wie beispielsweise durch die Arbeitsagentur. Sie spielen schon lange mit dem Gedanken, sich im Beruf neu zu orientieren? Und sei es nur ein neuer Arbeitgeber – jetzt ist

der richtige Zeitpunkt dafür. Sie sind nicht mehr durch den Partner an eine bestimmte Region gebunden, sondern können sich frei orientieren. Der Umzug in eine neue Stadt ist allerdings eine Herausforderung. Die Angst davor, seinen Freundeskreis aufzugeben, mag manche Frau davon abhalten, diesen Schritt in die Realität umzusetzen. Aber keine Angst, Sie finden in der neuen Stadt sicherlich ein paar nette Kollegen. Besuchen Sie einfach einen Kurs der Volkshochschule. Sie werden sehen, wenn Sie sich nicht isolieren, wird der Bekanntenkreis stetig wachsen, und die eine oder andere Bekanntschaft kann sich zu einer tollen Freundschaft entwickeln.

## **Haustiere**

Vorsicht! Ein Haustier schafft keine Probleme aus der Welt, deshalb sollte dieser Schritt gut überlegt sein. Das Tier benötigt viel Aufmerksamkeit und Zeit und hat eine artgerechte Haltung verdient. Einen Hund sollte sich nur diejenige anschaffen, die auch Zeit und Lust auf ausgedehnte Spaziergänge hat. Wer täglich zehn Stunden oder mehr in der Arbeit verbringt, tut sich selbst – und vor allem dem Hund – keinen Gefallen. Für totale Stubenhocker, die sich absolut nicht aufraffen können, alleine aus dem Haus zu gehen, kann ein Hund aber ein guter Freund werden. Er zwingt dazu, frische Luft zu atmen und sich in der Natur zu bewegen. Das tut nicht nur dem Hund gut. Viele ältere Menschen sind gerade deshalb noch so gut zu Fuß, weil sie sich mit ihrem Hund bewegen müssen.

Für andere ist eher eine Katze der richtige Begleiter. Katzen sind sehr unabhängig, aber ideal um zu entspannen und zu kuscheln. Aber auch Kaninchen, Meerschweinchen und Vögel benötigen entweder viel Aufmerksamkeit oder einen Artgenossen, damit sie sich wohlfühlen. Eine gute Möglichkeit, auszutesten, ob Sie sich für das eine oder andere Tier entscheiden sollten: Im Vorfeld schon einmal einen Hund aus dem Bekanntenkreis „ausleihen“. Sie sind auch in einem der vielen Tierheime willkommen, wenn Sie dort mit einem Vierbeiner spazieren gehen.

## **Mit einer Freundin in eine WG ziehen**

Mit anderen Menschen in einer Wohnung oder einem Haus zu leben, ohne eine Beziehung mit ihnen zu haben, mag an die Studentenzeit erinnern. Chaos in allen Räumen, Schimmel oder gähnende Leere im Kühlschrank und niemand macht die Toilette sauber und spült das Geschirr. So kann es sein, muss es aber nicht. Wenn Ihre beste Freundin auch gerade Single ist, tun Sie sich einfach für eine kurze Zeit zusammen. Also eine WG auf Zeit. Entweder, Sie verstehen sich so gut, dass Sie für sehr lange Zeit zusammenleben, oder es hilft für die Übergangszeit gegen die Einsamkeit oder einen schmalen Geldbeutel. Auch wenn Sie sich ab und zu streiten werden, so ist doch immer jemand da, mit dem Sie reden können - und auch über Ihr ganzes Elend einmal herhaft lachen!

## **Urlaub machen**

Ganz alleine in Urlaub zu fahren, ist nicht jedermann's Sache. Das Internet ist voll von Urlaubsmöglichkeiten für Singles: Tauchkurse auf den Malediven oder Städte- und Erlebnisrundreisen. Wer ungern mit vielen anderen Singles unterwegs sein möchte, kann eine Freundin animieren, ein Wellnesswochenende für Mädels oder einen Kreativurlaub in der Toskana zu buchen. Auch wenn Ihre Freundinnen alle in festen Händen sind, wird bestimmt eine dabei sein, die gerne einmal ohne ihren Mann unterwegs sein möchte und spontan zusagt. Für die richtigen Abenteurerinnen unter Ihnen, die keine Begleitung finden, trotzdem aber fremde Länder und Leute kennenlernen möchten, hat Madame Missou einen ganz besonderen Vorschlag: Nehmen Sie an einem

Hilfsprojekt teil! Egal, ob für ein paar Wochen verwaisten Kindern in Afrika beistehen, Affenbabys in den Tropen aufziehen oder bei einem Umweltprojekt in Kanada mitarbeiten. Diese „Arbeitsurlaube“ sind von den Hilfsorganisationen sehr gut geplant. Sie selbst bezahlen nur den Flug und bekommen freie Kost und Logis. Die Arbeitszeit hält sich in Grenzen und das Arbeitsklima ist entspannt und freundschaftlich. Keine Angst, dafür sind Sie nicht schon zu alt! Und Sie müssen auch kein Profi sein: Alles wird Ihnen erklärt und Sie werden auch niemals mit einer Aufgabe alleingelassen.

## 3.4 Tipps für mehr Glück und Zufriedenheit als Single

Zum Schluss möchte ich Ihnen noch ein paar Tipps geben, die - unabhängig von Ihrer Lebenssituation - für mehr Glück und Zufriedenheit sorgen.

### 1. Ein kleiner Spaziergang täglich

Gehen Sie jeden Tag für mindestens zehn Minuten raus in die Natur. Dabei ist der Weg das Ziel. Nehmen Sie ganz bewusst mit allen Sinnen Eindrücke, Gerüche und Gefühle in sich auf. Beobachten Sie alles um sich herum, sei es eine Blume, ein abgebrochener Ast oder ein Schmetterling. Lassen Sie Ihr Telefon zu Hause und vergessen einmal Verpflichtungen und Stress aus dem Alltag. Leben Sie bewusst für den Moment.

### 2. Zehn Minuten Zeit für Entspannung

An jedem einzelnen Tag sollten Sie sich die Zeit nehmen, zur Ruhe zu kommen. Egal, ob im Zug nach Hause, in der Mittagspause oder am Abend vor dem Schlafengehen. Anregungen und Entspannungstechniken finden Sie überall. Ob auf CD, als Hörbuch, im Internet oder in Büchern.

### 3. Jeden Tag ein wenig Spaß

Tun Sie für mindestens ein paar Minuten etwas, das Ihnen wirklich Spaß macht. Manchmal arbeiten wir einfach all unsere Aufgaben ab in der Hoffnung, dass wir später einmal richtig viel Zeit haben. Aber die Erfüllung unserer Wünsche liegt nicht in der Zukunft, sondern im Hier und Jetzt. Deshalb sollten Sie sich jeden einzelnen Tag etwas gönnen: Einem Hobby nachgehen, ein inspirierendes Buch lesen, Kreuzworträtsel lösen oder kochen ...

### 4. Für Körper und Gesundheit sorgen

Unser Körper ist unser einziges Zuhause. Ein anderes werden wir nicht bekommen. Also müssen wir uns gut um unser Heim kümmern. Ein guter Anfang ist gesundes Essen. Statt nur industriell gefertigte Menüs zu konsumieren, bereiten Sie einfach häufiger Ihre Mahlzeiten selbst aus frischen Zutaten. Zeit findet sich dafür immer. Und genießen Sie Ihr Essen. Dazu gehört, es nicht nebenbei herunterzuschlingen, sondern sich Zeit dafür zu nehmen.

### 5. Anderen etwas Gutes tun

Jeder kann ohne großen Aufwand täglich etwas Gutes tun. Manchmal reicht schon ein kleines Dankeschön. Ein Lob an die Kollegin, Interesse an der Arbeit anderer zeigen, ist schon genug. Wer selbst Anerkennung schenkt, bekommt diese auch zurück.

### 6. Soziale Kontakte pflegen

Meiden Sie Energie raubende oder langweilige Situationen und Menschen. Pflegen Sie gute Kontakte zu Freunden und Bekannten. Diese schönen Momente geben Ihnen Halt und Wohlbefinden.

### 7. Akzeptieren Sie Ihre Stärken und Schwächen

Körperliche Merkmale, persönliche Eigenschaften oder Verhaltensmuster – nichts davon ist

von Natur aus positiv oder negativ. Stärken und Schwächen liegen genauso wie die Schönheit im Auge des Betrachters. Und nur so, wie wir uns selber bewerten, so werden wir uns auch fühlen und verhalten. So *sind* diese Merkmale keine Stärken oder Schwächen, sondern wir *machen* sie dazu. Doch wir können aus vermeintlichen Schwächen auch Stärken machen, indem wir sie annehmen und als Ansporn nutzen, uns mehr einzusetzen.

## **8. Ordnung für das Wohlbefinden**

Ordnung ist das halbe Leben - glücklicherweise nicht das Ganze. Aber Ordnung zu halten, ist wichtig. Wer das innere Chaos bewältigen möchte, sollte auch zu Hause, in seinem Auto oder in der Arbeit für Ordnung sorgen, denn die äußere Ordnung ist nur das Spiegelbild der inneren. Sie müssen jetzt nicht dem Perfektionismus verfallen. Das Chaos, das täglich neu in unser Leben dringt, wird uns immer einen Schritt voraus sein. Aber ein wenig Ordnung in alle wichtigen Lebensbereiche zu bringen, ist sinnvoll, um das Leben leichter und glücklicher führen zu können.

## **9. Ein gemütliches Zuhause**

Die eigenen vier Wände sind ein Ort zur Entspannung nach der Arbeit. Hier kommt die Seele zur Ruhe. Damit Sie gerne nach der Arbeit nach Hause kommen, sollten Sie sich wohlfühlen. Meist benötigen wir dafür keinen aufwendigen Umbau und auch keinen Innenarchitekten. Ein paar Farben an die Wand, die Möbel anders gruppiert oder ein paar hübsche Vorhänge oder Kissen reichen oft schon aus.

## **10. Medienkonsum einschränken**

Die meisten Sendungen und Nachrichten, die im Fernsehen laufen, in den Tageszeitungen stehen oder im Internet verbreitet werden, sind Informationsmüll. Vermeiden Sie stundenlanges Surfen im Internet, vor allem, um sich dort mit Fremden auszutauschen. Nichts geht über realen Kontakt zu wirklichen Freunden.

## **11. Dankbar einschlafen**

Wenn Sie einen schlechten Tag hatten und sich ihren Frust nicht bei jemandem von der Seele reden konnten, schreiben Sie es auf. Eine Art Tagebuch zu führen, ist nicht altmodisch, es hilft loszulassen. Bevor Sie allerdings versuchen, einzuschlafen, machen Sie sich ein oder zwei Dinge bewusst, über die Sie dankbar sind. Wir nehmen heutzutage alles als selbstverständlich an. Denken wir an unsere Gesundheit, dass wir eine Arbeit und nette Kollegen haben und vieles mehr. Das macht zufrieden und schafft glückliche Gedanken.

## 4. Schlusswort

Ich hoffe, Sie hatten in den letzten 45 Minuten Spaß beim Lesen und fühlen sich ein wenig inspiriert, nachzudenken und etwas auszuprobieren. Bevor ich mich bei Ihnen verabschiede, möchte ich Ihnen noch ein paar Zahlen mit auf den Weg geben, um Vorurteile und Fehleinschätzungen aus der Welt schaffen:

Das Statistische Bundesamt zählte 1991 bereits einen Anteil von 14% Alleinlebender in der Gesamtbevölkerung Deutschlands. Bis 2011 ist diese Zahl bereits auf fast 20% angestiegen, damit liegen wir europaweit hinter Schweden (24%) an zweiter Stelle. Prognosen rechnen mit einem weiteren Anstieg auf etwa ein Drittel bis zum Jahr 2030.

Viele junge Erwachsene verlassen das Elternhaus heutzutage spät. Der verzögerte Einstieg ins Berufsleben, beispielsweise nach einem Studium, bringt häufig erst einen Auszug mit 25 bis 30 aus dem „Hotel Mama“ mit sich – vor allem bei Männern.

In jungen und mittleren Jahren leben Männer häufiger im Single-Haushalt als Frauen. Ab Mitte fünfzig steigt dann die Quote der alleinstehenden Frauen rapide. Mit achtzig wohnen mehr als die Hälfte der Frauen alleine (Männer 22%). Dass die Ehe immer noch die Norm ist, lassen die Zahlen des Statistischen Bundesamtes anzweifeln: Über 50% der Alleinlebenden zwischen 35 und 64 Jahren waren nie verheiratet.

Und wider aller Erwartungen und Vorurteile sind auch nicht alle Single-Frauen arbeitsfaul oder gar dumm. Nur etwa 8% aller Alleinlebenden sind als erwerbslos eingestuft, während über 70% der allein lebenden Frauen einem Vollzeitjob nachgehen. Die Quote mit „mittlerem Bildungsstand“ liegt bei etwa 60%. Allerdings bezieht ein Großteil trotz Vollzeitjob, nämlich 40%, nur ein Einkommen unter 1100 Euro. 23% der Single-Frauen leben mit 1100 bis 1500 Euro Haushaltsnettoeinkommen und etwa 30 % zwischen 1500 und 2600 Euro. Nur ein geringer Anteil verdient deutlich mehr.

All diese Zahlen zeigen uns jedoch nicht, wie glücklich oder unglücklich diese Singles sind. Sie geben lediglich darüber Auskunft, dass immer mehr Menschen alleine leben. Machen Sie sich keine Sorgen darüber, dass Sie möglicherweise statistisch dazu verdammt sind, bis an Ihr Lebensende alleine zu leben. Genau das sagen uns diese Zahlen nämlich nicht. Nur dass die Phasen eines Alleinlebens wahrscheinlich länger werden, als sie noch vor 50 Jahren waren. Und diese Phasen des Alleinseins sollten wir uns doch so schön wie möglich gestalten, sie als Chance sehen, Zeit für uns selbst zu finden. Viele Frauen haben das schon erkannt. Das ist der Grund, warum immer mehr Frauen gerne Single sind.

*Ihre Madame Missou (die dankbar für ihre **Buchbesprechung auf Amazon** ist)*

---

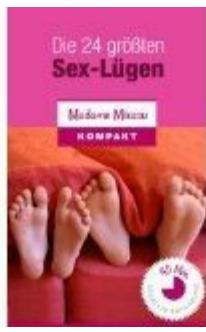
**Ähnliche Bücher, die Ihnen gefallen könnten:**



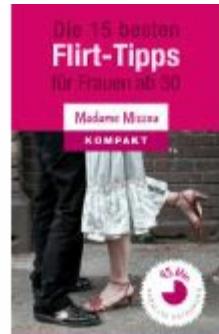
[Trennung trotz Liebe?](#)



[Tschüss Liebeskummer!](#)



[Die 24 größten Sex-Lügen](#)



[Flirt-Tipps für Frauen ab 30](#)



[Wie finde ich meinen Traummann?](#)



## Blasenentzündung und Scheidenpilz



## Bisexualität - Das kleine 1x1

# 5. Anhang, Rechtliches und Impressum

## Wie hat Ihnen dieses eBook gefallen?

„Nicht gemeckert ist genug gelobt!“ - dieses kleine Sprichwort kennen die meisten von uns nur allzu gut (aus der Schule, Familie, Firma...). Doch gerade ein kleines Lob kostet den „Sender“ nicht viel und spendet dem „Empfänger“ unendlich viel Energie! Wenn Ihnen also mein kleiner Ratgeber gefallen und geholfen hat, freue ich mich riesig auf Ihre Bewertung in den Rezensionen bei Amazon. Natürlich ist hier nicht nur positives sondern auch negatives Feedback willkommen (positives aber besonders gerne). Beides hilft mir weiter, dieses Buch kontinuierlich zu verbessern und – dank Ihren Anregungen – zu erweitern. Also geben Sie sich einen Ruck und schenken Sie mir nun noch 1-2 Minuten Ihrer Zeit für ein Feedback zum Buch auf Amazon.de – **ich danke Ihnen vielmals!**

## Über die Autorin Madame Missou

Madame Missou – 1960 in Bamako (Mali) als Tochter des französischen Botschafters und einer argentinischen Botanikerin geboren – hat Kultur und Kunstgeschichte an der Université Paris-Sorbonne studiert. Im Alter von 25 Jahren zog es Sie in die neue Welt. In New York eröffnete Sie die Galerie „*Madame Missou's Best World Arts*“ und spielte in diversen Musicals Haupt- und Nebenrollen. Anfang der 90er Jahre verkaufte Sie ihre Galerie und verlagerte ihren Lebensmittelpunkt nach Europa. Zunächst lebte sie für einige Jahre in Lissabon, Kopenhagen, Moskau und London bis sie sich 1999 entscheid dauerhaft nach Berlin zu ziehen. Hier lebt Sie mit Ihrer Familie seit nunmehr fast 15 Jahren glücklich in Ruhe und führt ein erfolgreiches Leben als Schriftstellerin, Lebenstrainerin, Beraterin und Künstlerin. Es sind bereits zahlreiche Bestseller-Ratgeber von ihr, vornehmlich zu typischen Frauenthemen, erschienen. Darunter auch das kleine Buch, was Sie nun in den Händen halten.

Wenn Sie mehr von Madame Missou wissen wollen, informieren Sie sich doch z.B. auch auf der Website [www.MadameMissou.de](http://www.MadameMissou.de) oder auf Facebook: [www.facebook.com/MadameMissou](https://www.facebook.com/MadameMissou)

## Rechtliches und Impressum

Wir sind bemüht alle Angaben und Informationen in diesen Buch korrekt und aktuell zu halten. Trotzdem können Fehler und Unklarheiten leider nie vollkommen ausgeschlossen werden. Daher übernehmen wir keine Gewähr für die Richtigkeit, Aktualität, Qualität und Vollständigkeit der vorliegenden Unterlagen. Für Schäden, die durch die (Nicht-) Nutzung der bereitgestellten Informationen mittel- oder unmittelbar entstehen, haften wir nicht, so lange uns nicht grob fahrlässiges oder vorsätzliches Verschulden nachgewiesen werden kann. Für Hinweise auf Fehler oder Unklarheiten an [madame\\_missou@yahoo.de](mailto:madame_missou@yahoo.de) sind wir Ihnen dankbar.

Mögliche Ähnlichkeiten oder Verwechslungen von fiktiven Charakteren in diesem eBook mit realen Personen sind unbeabsichtigt und ohne realen Bezug.

Alle Texte und Bilder dieses eBooks sind urheberrechtlich geschütztes Material und ohne explizite Erlaubnis des Urhebers, Rechteinhabers und Herausgebers für Dritte nicht nutzbar.

Alle etwaigen, in diesem eBook genannten Markennamen und Warenzeichen sind Eigentum der Rechtmäßigen Eigentümer. Sie dienen hier nur zur Beschreibung der jeweiligen Firmen, Produkte

bzw. Dienstleistungen.

*Madame Missou wird vertreten durch die*

Maracuja GmbH

Laerheider Weg 13

47669 Wachtendonk

[madame\\_missou@yahoo.de](mailto:madame_missou@yahoo.de)

*Coverdesign by Claudia Braun, extenso.de*

*Copyright Coverbild: Steph-anie. Photocase.com*