



Knüpfen Sie Verbindungen, um Ihre Gesundheit zu fördern

Einsamkeit wird oft als Gesundheitsproblem übersehen, aber ein Mangel an Beziehungen kann sich sehr nachteilig auf das Wohlbefinden eines Menschen auswirken. Es ist wichtig zu verstehen, dass Einsamkeit nicht dasselbe ist wie Isolation. Man kann von Menschen umgeben sein und trotzdem ein Gefühl der Isolation verspüren. Es gibt Möglichkeiten, Einsamkeitsgefühle zu bekämpfen und sinnvolle Beziehungen zu anderen zu pflegen, um Ihre körperliche, emotionale und soziale Gesundheit zu fördern.

Die gesundheitlichen Auswirkungen von Einsamkeit

Die Forschung hat immer wieder auf die negativen, gesundheitlichen Folgen der Einsamkeit hingewiesen. Eine in der Zeitschrift *Lancet* veröffentlichte Studie ergab, dass Einsamkeit das Risiko eines frühen Todes um bis zu 50 % erhöhen kann¹. Darüber hinaus wurde Einsamkeit mit einer erhöhten Rate an Depressionen, Angstzuständen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und kognitivem Abbau in Verbindung gebracht^{2,3}.



Die Vorteile sozialer Kontakte

Umgekehrt haben starke soziale Bindungen erwiesenermaßen zahlreiche Vorteile für die körperliche und psychische Gesundheit. Eine in den *Proceedings of the National Academy of Sciences* veröffentlichte Studie ergab, dass soziale Beziehungen das Immunsystem stärken, Stress reduzieren und die allgemeine Lebenszufriedenheit verbessern können⁴. Darüber hinaus kann soziale Unterstützung den Menschen helfen, mit den Herausforderungen des Lebens fertig zu werden und ihre Belastbarkeit zu erhöhen⁵.



¹ [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(23\)01411-3/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(23)01411-3/fulltext)

² [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(23\)01411-3/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(23)01411-3/fulltext)

³ [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(23\)01411-3/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(23)01411-3/fulltext)

⁴ <https://www.pnas.org/>

⁵ <https://www.pnas.org/>

Strategien zur Bekämpfung der Einsamkeit durch Kontakte mit anderen



Bedeutungsvolle Beziehungen kultivieren:

- **Ziehen Sie die Qualität der Quantität vor:** Konzentrieren Sie sich darauf, tiefe und bedeutungsvolle Beziehungen zu einigen wenigen vertrauenswürdigen Personen aufzubauen, anstatt viele oberflächliche Beziehungen zu unterhalten.
- **Treten Sie sozialen Gruppen oder Clubs bei:** Nehmen Sie an Aktivitäten teil, die Ihren Interessen entsprechen und die es Ihnen ermöglichen, Gleichgesinnte zu treffen.
- **Engagieren Sie sich ehrenamtlich:** Sich für die Gemeinschaft zu engagieren, kann ein Gefühl von Sinn und Verbundenheit vermitteln.

Bestehende Beziehungen pflegen:

- **Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Lieben:** Planen Sie regelmäßig Zeit für Freunde und Familie ein.
- **Kommunizieren Sie offen und ehrlich:** Teilen Sie Ihre Gedanken, Gefühle und Erfahrungen mit Menschen, denen Sie vertrauen.
- **Aktiv zuhören:** Üben Sie aufmerksames Zuhören, um andere zu verstehen und zu unterstützen.

Entdecken Sie neue Aktivitäten und Hobbys:

- **Probieren Sie etwas neues aus:** Verlassen Sie Ihre Komfortzone und entdecken Sie neue Interessen.
- **Nehmen Sie an einem Kurs oder Workshop teil:** Das Erlernen einer neuen Fähigkeit kann eine gute Möglichkeit sein, neue Leute kennenzulernen und Ihr Selbstvertrauen zu stärken.
- **Entdecken Sie gemeinsame Interessen:** Finden Sie Aktivitäten, die mit Ihren Leidenschaften übereinstimmen und schließen Sie sich mit anderen zusammen, die diese teilen.

Unterstütze andere:

- **Sein Sie für Freunde und Familie da:** Unterstützen und ermutigen Sie Menschen, die sich einsam oder isoliert fühlen.
- **Schenken Sie Ihre Zeit:** Helfen Sie anderen in Not und leisten Sie einen positiven Beitrag für Ihre Gemeinschaft.
- **Schaffen Sie ein Gefühl der Zugehörigkeit:** Ein aufgeschlossenes und tolerantes Umfeld für andere zu schaffen.

Wenn Sie diese Strategien anwenden, können Sie Einsamkeitsgefühle bekämpfen und sinnvolle Beziehungen zu anderen kultivieren. Denken Sie daran, dass es wichtig ist, Geduld mit sich selbst zu haben und bei Bedarf Unterstützung zu suchen. Indem Sie proaktive Schritte unternehmen, um mit anderen in Kontakt zu treten, können Sie Ihr allgemeines Wohlbefinden verbessern und ein erfüllteres Leben führen.

Haftungsausschluss: Die hier zur Verfügung gestellten Informationen stammen aus zuverlässigen Quellen, die jedoch in keinem offiziellen Zusammenhang mit WTW oder einem ihrer Produkte stehen.