Sachverzeichnis

A

Abenteuer 37
Achtsamkeit 212
Action-Board 229
Angst 28, 126, 164, 189

B

Beziehungen 45, 86, 147
– Familie 51
– Freunde 53, 189
– Liebe und Romantik 58, 64
– Sex 61
– zu sich selbst 46

E

Einsamkeit 25, 33, 48, 53, 189, 196, 204
Ernährung 91

F

Feiertage 25, 182
Finanzen 121
– anlegen 137
– Budget 129
– Finanzplan 124
– sparen 133, 137
Freizeitaktivitäten 55, 169, 174, 184, 191, 225, 229
– Fotografie 180
– Langeweile 198
– Lesen 195
– Reisen 170

G

Gesundheit 69–70
– Depression 32, 87
– Ernährung 72, 74, 81, 98
– Medizinschrank 162
– psychische 79
– Sport 72, 76
Glück 34, 38

I

Internet 30, 135, 190
– AirBnb 175
– diverse Webseiten 99, 129, 136, 150–151, 174–175, 192–195, 231–232
– Etsy 158, 235
– Facebook 29, 188, 190
– Instagram 186
– Meetup 56, 179
– Netflix 64, 83, 92, 158, 169, 190
– Pinterest 97, 150, 161
– Skype 29, 183
– Tinder 86
– TripAdvisor 173
– Twitter 190
– Wikipedia 149, 210
– YouTube 50, 77, 97, 129, 147, 193, 205, 207, 214, 232

K

Kochen 91
– Abendessen 111
– Einkauf 93, 98, 108
– Frühstück 108
– Kochbücher 95
– Mittagessen 109
– Werkzeug 100

Mathews. Die Kunst, allein zu leben (ISBN 9783432110080), © 2020 TRIAS Verlag in Georg Thieme Verlag KG

R

Rezepte 103
– Dekadentes Käsefondue 104
– diverse 108–109, 111
– Einfache Gemüsesuppe 106
– Einfaches Bohnengericht 107
– Gefüllte Hähnchenschenkel 117
– Gesunde Süßkartoffelschalen 113
– Grüne Pfanne 105
– Grünkohl-Chips 105
– Herzhafte Pfannkuchen 107
– Improvisierte Quesadillas 104
– Lammhaxe mit Bohnenmus 117
– Lammkotelett mit Miso 116
– Linguine mit Muschen 118
– Nudelpuffer 118
– Päckchen aus dem Ofen 105
– Parmesan-Plätzchen 108
– Schnelle Ofenkartoffeln 106
– Schnelles Kichererbsen-Curry 107
– Schnelles Salatdressing 104
– Schweinefleisch 116
– Singapur-Nudeln 112
– Tandoori-Hähnchen 115
– Teriyaki-Huhn 117
– Vietnamesisches Huhn 114
– Zucchiniauflauf 106

S

Spiritualität 201, 220
Stärke 23–24
Statistiken 16, 18, 59, 66, 69, 81, 85, 88, 122

T

Tod 217
– des Partners 220
– eigener 140, 222
– Trauer 217
– von Angehörigen 52

W

Wohnen 145
– Badezimmer 160
– Eingangsbereich 153
– Küche 159
– Schlafzimmer 154
– Sicherheit 164
– Wohnzimmer 157

Mathews. Die Kunst, allein zu leben (ISBN 9783432110080), © 2020 TRIAS Verlag in Georg Thieme Verlag KG