Inhalt

Einleitung 9

1 Allein leben 13

2 Mentale Stärke und Umdenken 23

3 Beziehungen 45

4 Gesundheit 69

5 Single-Küche 91

6 Finanzen 121

7 Wohnen 145

8 Freizeitgestaltung 169

9 Spiritualität 201

10 Aktiv werden 225

Schlusswort 239
Literatur 241
Danksagung 246
Sachverzeichnis 247

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