

Willkommen bei Creative-Minds –

Deiner Praxis für Psycho- und Kunsttherapie in Reutlingen

Ich bin Sabrina Lettieri, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Kunsttherapeutin M.A.

In diesem Infoblatt geht es rund um das Thema:

Ich bin nicht allein – und fühle mich doch einsam

Einsamkeit heißt nicht nur „allein sein“. Manchmal sind wir von Menschen umgeben – und fühlen uns **trotzdem innerlich getrennt**. Es ist das Gefühl: „Niemand versteht mich wirklich.“

Typische Anzeichen:

- Du fühlst dich in Gesellschaft innerlich leer oder fehl am Platz.
- Gespräche wirken oberflächlich, echte Nähe fehlt.
- Es fällt dir schwer, deine Bedürfnisse mitzuteilen.
- Du spürst Traurigkeit, innere Leere oder den Wunsch, dich zurückzuziehen.

Warum entsteht Einsamkeit? Beispiele hierfür können sein:

- **Unerfüllte Bedürfnisse nach Nähe:** nicht das Gefühl, wirklich gesehen zu werden.
- **Schutzstrategien:** um nicht verletzt zu werden, ziehst du dich zurück.
- **Lebensübergänge:** z. B. Umzug, Trauer, Trennung, neue Lebensphase.
- **Selbstbild:** das Gefühl, „anders“ oder „nicht genug“ zu sein.

Wege aus der Einsamkeit

Gefühle anerkennen

- Sag dir: „Ich fühle mich einsam – und das ist menschlich.“
- Einsamkeit ist kein Makel, sondern ein Signal deiner Seele.

Selbstverbindung stärken

- Schreibe dir jeden Abend 1 Moment auf, in dem du **mit dir selbst** verbunden warst (z. B. beim Lesen, beim Malen, beim Spazieren).

Mut zu kleinen Schritten

- Starte mit kurzen Begegnungen: ein Lächeln, ein kleines Gespräch.
- Nähe wächst langsam – und darf klein beginnen.

Kreativer Ausdruck

- Male oder schreibe, was deine Einsamkeit dir „erzählen“ würde.
- So findet dein Inneres eine Stimme.

Verbindungen suchen

- Menschen mit ähnlichen Interessen (Gruppen, Kurse, Vereine).
- Professionelle Begleitung kann helfen, wieder Vertrauen in Nähe zu finden.

Merksatz

Einsamkeit bedeutet nicht, dass du falsch bist.

Sie ist ein Hinweis deines Inneren, dass du wieder echte Verbundenheit brauchst – mit dir selbst und mit anderen.

Mini-Übung: Lege beide Hände auf dein Herz. Atme tief ein und aus. Stell dir für einen Moment vor, du wärst mit allen verbunden, die gerade Ähnliches fühlen. Spüre: du bist nicht allein.

Ich hoffe diese Impulse haben Dir gutgetan.

Du findest weitere kreative Angebote, kunsttherapeutische Inspiration und Übungen auf meiner Homepage: <https://creative-minds-therapy.de>

Besuch mich- Demnächst kommen neue Freebies auf meine Seite <3

