

# ALLEINSEIN ALS HERAUSFORDERUNG UND CHANCE

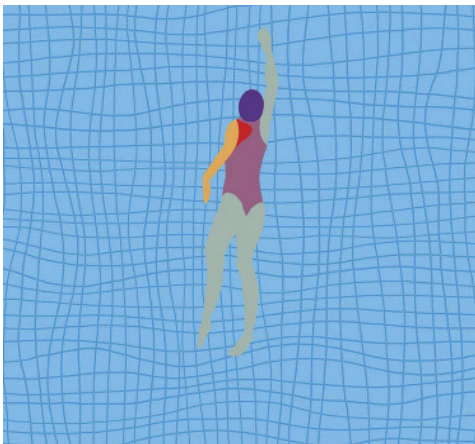
**Mutiger und stärker werden**

**Lebensfreude kultivieren**

**Tagesveranstaltung mit Dr. Verena Steiner, Zürich**

FREITAG, 18. SEPTEMBER 2026 | 09.00 – 12.30, 13.45 – 16.30 UHR | VOLKSHAUS ZÜRICH

Bild: Buchcover «SOLO» von Verena Steiner, Ausschnitt



Es gibt immer wieder Zeiten im Leben, in denen wir uns allein oder gar einsam fühlen – nach einem Umzug in eine fremde Stadt, am Arbeitsplatz, oder wenn eine enge Beziehung endet. Wenn die Kinder ausfliegen, ein Unfall unsere Pläne durchkreuzt oder sich im Ruhestand Leere bemerkbar macht. Wenn wir eine Trennung und Scheidung erleben oder uns der Verlust eines bedeutenden, geliebten Menschen durch schwere Krankheit und Tod zustösst. Doch solche Phasen können durchaus auch eine Chance sein, um innere Stärken aufzubauen, um bewusst etwas Gutes aus der veränderten Lebenssituation zu machen, um auf mehr Verbundenheit zu achten: Mit uns selbst, mit anderen Menschen und mit unserer ganzen Lebenswelt.

Wir laden Sie zur Tagesveranstaltung mit Dr. Verena Steiner herzlich ein!  
Dr. phil. Matthias Mettner, Programmleiter Forum Gesundheit und Medizin

## Themen der Tagesveranstaltung

### Der Einsamkeit auf der Spur

Die Referentin schildert zu Beginn die Schlüsse aus ihrer vertieften Recherche zum Thema Einsamkeit. Sie gibt einen Überblick über die erforderlichen Lernprozesse für positives Alleinsein, tiefere Verbundenheit und neue Lebensfreude.

### Mutiger und stärker werden

Allein im Leben zu stehen und allein unterwegs zu sein, braucht Mut – zumindest dann, wenn es noch ungewohnt oder unfreiwillig ist. Statt der Neigung zum Rückzug nachzugeben, wenn niemand da ist, um gemeinsam etwas zu unternehmen, gilt es nun, die wohl grösste Chance für die Entwicklung von innerer Stärke zu ergreifen: Aus dem Haus zu gehen und zu lernen, auch allein unterwegs zu sein. Anhand von Fallbeispielen wird aufgezeigt, wo die Herausforderungen liegen, wie Mutprojekte angegangen werden können und wie unendlich gut der gewonnene Mut der Seele tut!

### Neue Quellen der Verbundenheit erschliessen

Wir Menschen brauchen andere Menschen, doch bestehende Beziehungen zu stärken oder neue Freundschaften aufzubauen, braucht Zeit. Umso wichtiger ist es, sich mehr zu öffnen – nach aussen wie nach innen. Das bedeutet einerseits, zu üben, leichter auf Unbekannte zuzugehen, spontaner und weniger verschlossen zu sein, und andererseits, den Blick nach innen zu richten, um in ein liebevolleres Verhältnis zu sich selbst zu kommen. Zwei wirkungsvolle Konzepte können in beiden Fällen hilfreich sein: Resonanz und Mitgefühl. Mithilfe konkreter Beispiele wird veranschaulicht, wie verbindende Momente der Resonanz entstehen und wie tieferes Mitgefühl entwickelt werden kann.

## Fürsorglicher mit sich selbst umgehen

Selbstfürsorge heisst nicht nur, auch mit sich selbst mitfühlender zu sein und auf eine gute Balance von Anstrengung und Erholung zu achten. Es bedeutet, sich auch um das Gefühlsleben zu kümmern und das eigene Wohlbefinden im Auge zu behalten. Das heisst, die Selbstwahrnehmung zu verfeinern, achtsamer zu werden und Energie und Stimmung wenn nötig zu regulieren. Hilfreich dabei sind aufbauenden Aktivitäten. Anhand von Beispielen wird dargelegt, wie sich die Komfortzone überwinden und sich solche Aktivitäten angewöhnen lassen – wie eine mitgefühls-basierte Selbststeuerung gelingt.

## An Sinn und Lebensfreude dazugewinnen

Sinn ist das, was uns wichtig und wertvoll ist, was wir einbringen und was uns neue Kraft verleiht. Wenn sich das Dasein leer anfühlt, braucht es neuen Sinn – Aufgaben und Projekte, die uns packen und dem Leben neuen Inhalt geben. Oft will noch etwas Passendes gefunden und das nötige Engagement entwickelt sein. Dabei geht es darum, sich vertiefter mit einer Sache zu befassen und etwas Besonderes daraus zu machen. Anschauliche Fallbeispiele zeigen, wie dieser Prozess angegangen werden kann und was es mit dem Credo «*Find a happy person and you'll find a project*» auf sich hat.

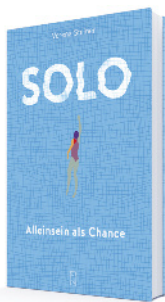


### Dr. Verena Steiner

ist durch ihre Bestseller-Sachbücher «Exploratives Lernen» und «Energiekompetenz» bekannt geworden. Die promovierte Biochemikerin hat sich auf Lernprozesse und Arbeitsstrategien spezialisiert und 1998 an der ETH Zürich den Lehrgang «Lernen mit Lust!» aufgebaut. 2010 erschien im Tages-Anzeiger ihre Kolumne «Lernpower», die breiten Anklang fand. Für ihr Wirken wurde Verena Steiner mehrfach ausgezeichnet und 2006 zur Ehrenrätin der ETH Zürich ernannt.

2025 hat Verena Steiner ihr persönlichstes Buch «SOLO. Alleinsein als Chance» veröffentlicht. Ihre Botschaft: Alleinsein ist DIE Gelegenheit, sich selbst besser kennenzulernen, eigenständiger zu werden und über den eigenen Horizont hinauszuwachsen. Sie schreibt:

«Zweieinhalb Jahre zuvor war mein Mann in den Bergen ums Leben gekommen. Ich wollte etwas gegen diese innere Leere unternehmen und meine Lebensfreude zurückgewinnen. Dazu musste ich herausfinden, wie ich aus der Einsamkeit herauskommen und ein glückliches und erfülltes Leben führen kann.»



### SOLO

#### Alleinsein als Chance

Arisverlag 2025

Das Buch kann zum reduzierten Preis erworben werden.

Buchsignierung in den Pausen.

---

## Information und Anmeldung

- **Anmeldung** | Bitte via [www.gesundheitundmedizin.ch](http://www.gesundheitundmedizin.ch) oder formlos per Mail an [info@gesundheitundmedizin.ch](mailto:info@gesundheitundmedizin.ch)
- **Teilnahmegebühr** | für Einzelpersonen, Paare und Gruppen / Person: CHF 150.–\*, exklusive Pausenerfrischungen und Mittagessen  
\* Reduktion auf Anfrage
- **Veranstaltungsort** | Volkshaus Zürich | Weisser Saal | Stauffacherstrasse 60 | 8004 Zürich

### Forum Gesundheit und Medizin

Bürglistrasse 19 | 8002 Zürich | Tel. 044 980 32 21 | [info@gesundheitundmedizin.ch](mailto:info@gesundheitundmedizin.ch) | [www.gesundheitundmedizin.ch](http://www.gesundheitundmedizin.ch)

---