



## 50 plus und endlich allein

Ein Ratgeber für Frauen

### Inhaltsverzeichnis

- Worum es geht
- Glück, Zukunft und Eigenverantwortung
- Mythos Glück zu zweit
- Von Kosten und Nutzen
- Zeit für Veränderung, Zeit zur Befreiung
- Probleme mit dem Alleinsein
- Vorteile des Alleinseins
- Mythos Alter
- Frauensolidarität
- Freundinnen und Freunde
- Sexualität
- Wechseljahre
- Verlassen und verlassen werden
- Neue Männer braucht die Frau...
- ... braucht sie nicht!

### Kurzbeschreibung:

*Ab der Lebensmitte bewusst alleinzuleben, ist eine positive Alternative zur Zweisamkeit. Britta Zangen ermutigt Frauen, die Verantwortung für das eigene Lebensglück selbst zu übernehmen. Dabei räumt sie mit einer ganzen Reihe von Vorurteilen, Anerzogenem und Mythen auf: z.B., dass Alleinsein schlimm sei, dass Frau einen Mann brauche, dass allein die Zweisamkeit die Menschen glücklich mache, dass zur Sexualität zwingend zwei Menschen gehörten, dass die Jugend vorzuziehen und mit den Wechseljahren die schönste Zeit vorbei sei. Während sie den Einfluss von Paarbeziehungen auf das menschliche Glück für deutlich überschätzt hält, hebt sie die Bedeutung von Freundschaften und der Solidarität zwischen Frauen für unsere Zufriedenheit hervor.*

*Die Autorin gibt auch praktische Tipps für den Alltag der Alleinlebenden, den Umgang mit Sexualität, den Verletzungen nach einer Trennung, der Handhabung von Kontaktanzeigen.*