



Hörbuch

50 plus und endlich allein Ein Ratgeber für Frauen

befreien Sie sich von Denksperren und Beziehungsmythen
entdecken, probieren Sie neue Lebensformen
erfahren Sie mehr über die positiven Seiten des Alleinseins
werfen Sie Ballast ab, genießen sie das Leben

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 und Mythen auf. Die Autorin gibt viele praktische Tipps für den Alltag der Alleinlebenden, den Umgang mit Sexualität, den Verletzungen nach einer Trennung oder der Handhabung von Kontaktanzeigen. Sie beweist dabei, dass auch ernstere Themen durchaus humorvoll behandelt werden können.

„Das ist wirklich ein Buch, das dringend nötig war.“ Elisabeth Onken, Psychotherapeutin

„Ein bestätigendes Buch für die, die allein leben. Ein tröstliches Buch für alle, die sich getrennt haben oder verlassen wurden, ein anstoßendes Buch für alle, die über Trennung nachdenken, sich aber nicht trauen.“ aus: „Wir Frauen“