



Vortrag: Medizin / Gesundheit / Sport

Verena Steiner Müllly

Alleinsein als Herausforderung und Chance

Strategien für positives Alleinsein und tiefere Verbundenheit

Zum Thema

Spätestens beim Verlust des Partners oder im höheren Alter sind wir vermehrt allein. Damit dieses Alleinsein nicht zu einer schmerzhaften Einsamkeit wird, wollen rechtzeitig innere Ressourcen aufgebaut sein.

Es geht dabei darum, sich bewusster nach innen und nach aussen zu öffnen: Öfter allein aus dem Haus zu gehen, die Komfortzone zu verlassen und sich Herausforderungen zu stellen, etwas Mutiges zu unternehmen. Sind wir solo unterwegs, sind wir auch nach innen offener. Selbstwahrnehmung und die Regulation von Stimmung und Gefühlen lassen sich so bestens üben. Ohne Ablenkung und mehr bei sich lässt sich zudem ein Gespür für Resonanz und Verbundenheit entwickeln - ob zur Natur, zu Gott oder zur Kultur, ob zu unbekannten Menschen oder zu sich selbst.

Mit der Pensionierung und dem Ende der Partnerschaft gehen oft auch bedeutende Sinnquellen verloren. Das bewusste Erschliessen von neuen Quellen von Sinn und Lebensfreude schafft eine neue Perspektive und ist neben Mutprojekten und Selbstfürsorge eine weitere Strategie auf dem Weg zu einem positiv empfundenen, nährenden Alleinsein.

Zur Dozentin

Die auf Lernprozesse spezialisierte Biochemikerin Dr. Verena Steiner ist durch Bücher wie «Exploratives Lernen» (2000) und «Energiekompetenz» (2005) als Autorin bekannt geworden. Sie hat 1998 an der ETH Zürich das Programm «Lernen mit Lust!» aufgebaut und sich nach einer Gastprofessur an der BOKU in Wien als Seminarleiterin selbstständig gemacht. Ihr Referat basiert auf ihrem neusten Werk «SOLO - Alleinsein als Chance» (Arisverlag 2025). Verena Steiner ist verwitwet und lebt in Zürich.

Ort: Universität Luzern, Frohburgstrasse 3, Luzern

Daten: **Mittwoch, 9. September 2026**
16.45 bis 18.00 Uhr

Kosten: 15 CHF für Vereinsmitglieder
35 CHF für Nichtmitglieder

Anmeldung: fakultativ
jederzeit möglich
Vortrag Nr.: VO1429
Online über www.sen-uni-lu.ch

