

Wenn wir an das Wort Einsamkeit denken, dann denken wir oft an Menschen, die zurückgezogen leben. Es ist aber nicht so einfach, Einsamkeit zu beschreiben, wie die weiteren Ausführungen zeigen. Zu Beginn ist wichtig, dass wir uns die Begriffe «Alleinsein» und «Einsamkeit» einzeln anschauen.

Es gibt viele Menschen, die sehr gut alleine sein können und sich dabei sehr wohl fühlen. Sie wohnen oder reisen zum Beispiel alleine, und sie können das Alleinsein richtig geniessen. Es ist also nicht mit negativen Emotionen behaftet, sondern einfach ein neutraler Seinszustand. Natürlich gibt es auch Menschen, die lieber unter anderen Menschen sind als alleine. Dies bedeutet jedoch nicht, dass sie sich alleine einsam fühlen.

Der zentrale Unterschied zwischen dem Alleinsein und der Einsamkeit sind die Emotionen. Wer einsam ist, fühlt Emotionen wie Angst, Verlassenheitsgefühle, Isolation oder auch Ausgrenzung. Und diese Emotionen können auch auftreten, wenn die betroffene Person unter Menschen ist. Man kann sich also auch auf einem grossen Fest unter vielen Menschen einsam fühlen. Unter Leute zu gehen, ist also keine logische und einfache Lösung gegen die Einsamkeit.

#### Symptome von Einsamkeit

Klar abgrenzen kann man das Alleinsein von der Einsamkeit, wenn man sich die Symptome der Einsamkeit ansieht.

Dazu zählen:  
• Müdigkeit



Einsamkeit kann sehr belastend sein.

Bild: pd

#### Netzwerk

## Was Alleinsein von Einsamkeit unterscheidet

- Nervosität und Reizbarkeit
- Rückzug
- Gefühl, leer zu sein
- Niedergeschlagenheit
- Verlust von Interessen
- Probleme, einzuschlafen oder durchzuschlafen

#### Was kann bei Einsamkeit helfen

Von Bedeutung ist, das Gefühl anzunehmen, sich selbst nicht schlecht zu reden oder sich womöglich die Schuld an der Ein-

samkeit zu geben. Sobald man erkennt, dass es einen belastet, kann man versuchen, etwas daran zu ändern.

Somit kann man versuchen, sich selbst etwas Gutes zu tun. Dies kann zum Beispiel sein, dass man sich liebevoll eine Mahlzeit zubereitet oder sich das Zuhause gemütlich einrichtet. Oft bereitet man für andere Menschen etwas liebevoll zu, für sich selbst jedoch nicht. Deshalb hilft die Frage, wie

würde ich das für einen Menschen machen oder zubereiten, den ich liebe? Und dann machen Sie es genauso auch für sich selber.

Der zweite Punkt ist, dass man einen Sinn sucht für das eigene Leben. Eine Vision, die einen erfüllt, oder einen Traum, den man schon lange in sich hegt.

Wenn man etwas findet, das einen begeistert, und es täglich wiederholt, kann man seinem

Ziel näherkommen. So kann man seinem Tag Fülle, Sinn und Inspiration geben. Abschliessend ist zu erwähnen, dass es hilfreich sein kann, wieder mehr auf Menschen zuzugehen. Es muss nicht eine grosse Reise oder ein grosses Fest sein, auch ein nettes Gespräch mit der Kassiererin kann schon ausreichen.

Wenn die negativen Gefühle überhandnehmen, wird empfohlen, sich professio-

nelle Hilfe zu suchen. Wir stehen Ihnen auch gerne online unter [www.helpchat.li](http://www.helpchat.li) zur Verfügung. (mb)



## Universität Liechtenstein

### Aussergewöhnliche Leistungen in aussergewöhnlichen Zeiten

Die Coronapandemie und die damit einhergehenden Massnahmen des Social Distancing haben zum grossen Bedauern der Universität Liechtenstein dazu geführt, dass die Diplomfeiern im April und September 2020 sowie im April 2021 nicht auf dem Campus stattfinden durften. Doch zumindest virtuell konnten nun die Leistungen der Preisträger aus dem Kreis der Absolventinnen und Absolventen gewürdigt werden.

Die Universität lud alle Absolventinnen und Absolventen der Graduierungstermine April und September 2020 sowie März 2021, deren Familien und Freunde sowie alle Universitätsangehörigen ganz herzlich zu einem Zoom-Webinar ein, um gemeinsam mit den Sponsoren die Preise für hervorragende Abschlussarbeiten und Leistungen zu vergeben und allen zum erfolgreichen Abschluss zu gratulieren.

Die Sponsoren Liechtensteinische Ingenieur- und Architektenvereinigung (LIA), Stiftung «Förderung des technischen Nachwuchses» der Hilti AG und Liechtensteiner Bankenverband (LBV) haben es sich trotz oder gerade wegen der schwierigen Bedingungen nicht nehmen lassen, Bachelor- und Master-Absolventinnen und -Absolventen

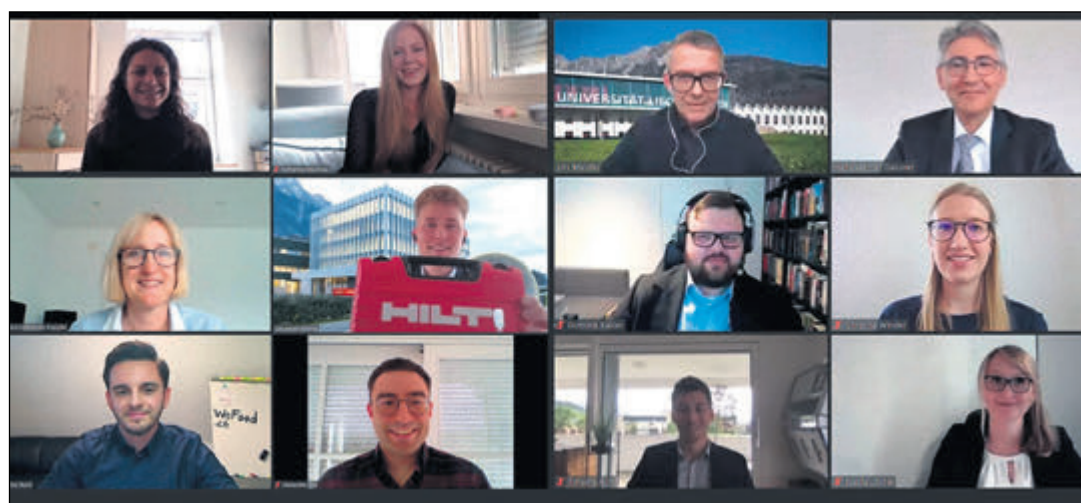
für ihre aussergewöhnlichen Leistungen mit Preisen auszuzeichnen.

Wie Prof. Dr. Stefan Seidel, Prorektor für Akademische Entwicklung, im Anschluss an die Begrüssung durch den Rektor Markus Jäger betonte, sind «wunderbare Dinge geschehen und grossartige Leistungen» unter sehr erschwerten Bedingungen erbracht worden. Preisverleihungen sind wichtige Termine im akademischen Jahr, erklärte Seidel und freute sich, dass sich über 140 Teilnehmende im Webinar versammelt hatten, um die Preisträgerinnen und Preisträger zu feiern.

**Prof. Urs Meister, stellvertretender Vorsitzender des Senats, stellte gemeinsam mit den Sponsoren die Preisträger vor:**

#### Auszeichnungen im Bereich Wirtschaftswissenschaften

Der Liechtensteinische Bankenverband (LBV), vertreten durch Hans Werner Gassner, zeichnete den besten Durchschnitt aller Module aus dem Bachelorstudiengang Betriebswirtschaftslehre mit Vertiefung International Financial Services sowie aus dem Masterstudiengang Finance aus und verlieh Preise für die



Die Diplomfeier an der Universität Liechtenstein fand in diesem Jahr virtuell statt.

Bild: pd

beste Bachelor- und Masterthesis. Preisträgerin mit dem besten Durchschnitt aller Module ist im Bachelorstudiengang Betriebswirtschaftslehre mit Vertiefung Finanzdienstleistungen (IFS) Christina Winder mit einem Notendurchschnitt von 5,7 und im Masterstudiengang Finance Nadja Christina Löchle mit einem Notendurchschnitt von 5,9.

Zudem zeichnet der Bankenverband die Bachelor- und Masterthesen mit herausragenden wissenschaftlichen und praxisrelevanten Leistungen aus dem Bachelorstudiengang Betriebswirtschaftslehre mit Vertiefung Finanzdienstleis-

tungen (IFS) sowie aus dem Masterstudiengang Finance aus. Preisträger für die Bachelorthesis «Long/Short Momentum-Strategie am Kryptowährungsmarkt», die mit einer Thesisnote von 6,0 bewertet wurde, ist Timothy Rist. Ausgezeichnet für seine Masterthesis «Momentum Meets Uncertainty», die mit einer Thesisnote von 6,0 bewertet wurde, wurde Dominik Kaiser.

Die Stiftung «Förderung des technischen Nachwuchses» der Firma Hilti AG, vertreten durch Stefan Ebbing, zeichnete wie bereits in den Vorjahren die innovativsten Diplomarbeiten aus den Bachelor- und

Masterstudiengängen Wirtschaftswissenschaften aus. Die Auszeichnung für die innovativste Thesis im Bachelorstudiengang BWL erhält Alexander Gut für seine Thesis: «Einflussmöglichkeiten von mit Hoffnung verwandten Wörtern in verbaler Kommunikation zwischen Leader und Follower auf die Zuschreibung von Charisma des Leaders», die mit einer Thesisnote von 6,0 bewertet wurde. Die Auszeichnung für die innovativste Thesis im Masterstudiengang Entrepreneurship und Management erhält Artur Burd für seine Thesis: «Herausforderung Opportunity Recognition», die

mit einer Thesisnote von 6,0 bewertet wurde.

#### Auszeichnungen im Bereich Architektur

Die LIA, die Liechtensteinische Ingenieur- und Architektenvereinigung, repräsentiert durch Barbara Dillenkofer-Keppler, zeichnet traditionell die besten Absolventen des Bachelor- und Masterstudiengangs Architektur aus. Im Bachelorstudiengang wurde Katharina Maria Bitschnau mit dem Notendurchschnitt von 5,5 ausgezeichnet, im Masterstudiengang ging der Preis an Anina Frei, die einen Notendurchschnitt von 5,6 erreichte.

Alle Sponsoren waren sich einig, dass die Absolventinnen und Absolventen durch die Coronapandemie «vor grösseren Herausforderungen als üblich» standen und gratulierten allen herzlich zu ihren Diplomen. Musikalisch wurde der Anlass durch eingespielte Darbietungen des Uni-Chores sowie live aus dem Studio von Pirmin Schädler und Mirjam Dey umrahmt. Prof. Seidel dankte in seinem Schlusswort Familien, Freunden und Sponsoren und hofft darauf, dass künftige Feiern und auch Veranstaltungen ab Herbst wieder «im richtigen Leben» an der Universität stattfinden können. (Anzeige)