

Inhalt

Was Sie in diesem Buch erwartet.....	1
Schritt 1: Den Trauerprozess verstehen und annehmen.....	2
Die Bedeutung der verschiedenen Phasen des Trauerprozesses.....	2
Umgang mit den körperlichen und emotionalen Auswirkungen der Trauer	9
Die Rolle von Zeit und Geduld bei der Trauerbewältigung	14
Schritt 2: Den Schmerz annehmen	18
Akzeptanz der eigenen Gefühle und Trauer.....	18
Loslassen von Schuldgefühlen und Selbstvorwürfen	23
Die Bedeutung des Trauerns und des Abschieds	26
Schritt 3: Sich selbst Gutes tun.....	30
Selbstfürsorge und das Erkennen eigener Bedürfnisse während der Trauer	30
Finden von gesunden Bewältigungsstrategien.....	36
Aufrechterhaltung eines gesunden Lebensstils trotz Trauer	43
Schritt 4: Unterstützung suchen und annehmen	48
Wichtige Bezugspersonen in der Trauerarbeit identifizieren	48
Hilfe von Familie, Freunden und therapeutischen Fachkräften annehmen	53
Austausch mit anderen Trauernden und Teilnahme an Selbsthilfegruppen	57
Schritt 5: Erinnerungen festhalten und Rituale etablieren.....	61
Erinnerungen an den Verlust akzeptieren und bewahren	61
Rituale zur Würdigung und Verabschiedung des Verstorbenen	66
Kreative Wege, Erinnerungen zu bewahren.....	69
Schritt 6: Neue Perspektiven entwickeln	72
Herausforderungen und Chancen im Verlust erkennen	72
Entwicklung einer neuen Identität nach dem Verlust.....	79
Finden von Sinn und Bedeutung im Leben trotz des Schmerzes	85
Schritt 7: Den Abschied gestalten	92
Entscheidungen im Zusammenhang mit dem Verstorbenen treffen.....	92
Umgang mit den rechtlichen und finanziellen Aspekten des Todes	98
Abschiedsrituale und Gedenkfeiern planen und durchführen.....	101

Bonus: Der 4-Wochen-Plan zur Trauerarbeit	105
Woche 1 – erste Trauerphase.....	105
Woche 2 – die zweite Trauerphase.....	110
Woche 3 – die dritte Trauerphase	113
Woche 4 – das Leben geht weiter	114
Abschließende Worte	116
Literaturverzeichnis	117