

Inhalt

Schön, dass du da bist	9
Was das Buch nicht ist	10
Was das Buch ist	12
Was ich mit diesem Buch erreichen möchte	13
 Verlust	15
Der Moment wird kommen	16
Aufhören, wenn es am schönsten ist?	34
Hab keine Angst vor der Zukunft	40
 Akzeptanz	53
Der Tod ist da – und nun?	54
Sei nicht so hart zu dir selbst.	74
Den Tod akzeptieren	87
Wenn ich morgen sterbe, will ich euch glücklich sehen	90
Leben im Hier und Jetzt	92
Halte deine Tränen nicht zurück	100
Was dich nicht umbringt, macht dich stärker	108

Familie und Freunde	113
Gemeinsam heilen Wunden schneller	114
Verlust von Menschen, die noch leben	130
Umgang mit dem Tod der Liebsten	137
 Für immer bei uns	147
Gespräch im Himmel	148
Was können wir aus einem Verlust lernen?	153
Tipps zum Verarbeiten	155
Erinnerungen kann dir keiner nehmen	172
 Das Leben geht weiter	177
Was ich von Flüchtlingen lernen durfte	178
Der Tod ist ein Neuanfang wie der Frühlingsbeginn	182
Das Gespräch endet nie	185
 Ich danke euch von Herzen	189
Impressum	192