

# Inhalt

Vorwort.....	11
<b>Einleitung:</b>	
Der Schmerz - ein weiser Wegweiser.....	17
Kapitel 1	
Die Welt der Trauernden und was durch den Tod eines geliebten Menschen im Gehirn der Trauernden passiert.....	21
Mein persönlicher Abschied .....	25
Körperliche Reaktionen auf den Verlust eines geliebten Menschen .....	32
Der Schmerz über den verlorenen Teil.....	32
Trauer im Gehirn.....	35
Aufgabe und Wirkung der Spiegelneuronen.....	37
Warum unser Körper in permanenter Alarmbereitschaft ist.....	40

<b>Kapitel 2</b>	
<b>Trauer erleben und erste</b>	
<b>Orientierung finden .....</b>	<b>47</b>
<b>Was brauchst du? .....</b>	<b>51</b>
<b>Die Rose oder: Wie du dich neu ausrichtest .....</b>	<b>53</b>
<b>Bist du bereit zu heilen? .....</b>	<b>57</b>
<b>Die Wunde versorgen .....</b>	<b>57</b>
<b>Den Schmerz annehmen .....</b>	<b>58</b>
<b>Was will der Schmerz uns sagen? .....</b>	<b>65</b>
<b>Der eigenen Intuition vertrauen .....</b>	<b>73</b>
<b>Zeichen sehen .....</b>	<b>76</b>
<b>Die geistige Welt bejahen .....</b>	<b>77</b>
<b>Die Wahrheit hinter der Trauer -</b>	
<b>die schwierigste Lektion .....</b>	<b>78</b>
<b>Wer bist du und was ist deine Aufgabe? .....</b>	<b>81</b>
<b>Das Jetzt wieder zulassen .....</b>	<b>87</b>
<b>Kapitel 3</b>	
<b>Dich verankern und dein Leben</b>	
<b>im Jetzt neu ausrichten .....</b>	<b>93</b>
<b>Alte Sicherheitskonzepte werden</b>	
<b>über Bord gespült, es braucht neue! .....</b>	<b>96</b>

<b>Vertrauen und eine Entscheidung treffen</b>	<b>97</b>
Das Leben ehrlich hinterfragen und am Ball bleiben.....	100
Alte Handlungsmuster und Glaubenssätze ausmisten.....	101
<b>Das Fundament eines neuen Lebens</b> .....	<b>106</b>
Immer wieder: Die Trauerwelle, die dich durchbrandet.....	109
Die Unruhe des Herzens verstehen.....	112
Die Beziehung zum Verstorbenen neu gestalten.....	120
Loslassen bedeutet freigeben .....	121
Den Weg zu deinem Herzen finden.....	124
Liebevolle Disziplin ist praktizierte Selbstliebe .....	131

## Kapitel 4

<b>Die jenseitige Welt - unsere eigentliche Heimat</b> .....	<b>141</b>
Was passiert mit uns, wenn wir sterben? .....	144
Die Welt der Verstorbenen - der Himmel.....	153
Inspiration und Seelenfrieden.....	153
»Im Haus meines Vaters sind viele Wohnungen« .....	160

<b>Zeichen des Himmels.....</b>	<b>164</b>
Trauer als Erfahrung verarbeiten und das Herz für Begegnungen öffnen .....	167
Beispiele für Begegnungen mit der geistigen Welt.....	169
<b>Die Kostbarkeit des Diesseits erkennen.....</b>	<b>172</b>
<b>Kapitel 5</b>	
Lass das Vergangene hinter dir und nutze die Kostbarkeit deines Lebens.....	181
Wie lange dauert dieser furchtbare Zustand?.....	185
Warum ist mir das passiert?.....	186
Der Tod eines geliebten Menschen und seine Bedeutung .....	191
Inneren Frieden und Freude finden.....	208
Ausblick.....	217
Überblick über die Gedankenreisen.....	221