

# Inhalt

<b>Vorwort.....</b>	<b>11</b>
---------------------	-----------

## **Einleitung:**

<b>Der Schmerz – ein weiser Wegweiser.....</b>	<b>17</b>
------------------------------------------------	-----------

## **Kapitel 1**

<b>Die Welt der Trauernden und was durch den Tod eines geliebten Menschen im Gehirn der Trauernden passiert.....</b>	<b>21</b>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------

<b>Mein persönlicher Abschied .....</b>	<b>25</b>
-----------------------------------------	-----------

<b>Körperliche Reaktionen auf den Verlust eines geliebten Menschen .....</b>	<b>32</b>
----------------------------------------------------------------------------------	-----------

<b>Der Schmerz über den verlorenen Teil .....</b>	<b>32</b>
---------------------------------------------------	-----------

<b>Trauer im Gehirn.....</b>	<b>35</b>
------------------------------	-----------

<b>Aufgabe und Wirkung der Spiegelneuronen.....</b>	<b>37</b>
---------------------------------------------------------	-----------

<b>Warum unser Körper in permanenter Alarmbereitschaft ist.....</b>	<b>40</b>
-------------------------------------------------------------------------	-----------

## **Kapitel 2**

### **Trauer erleben und erste**

#### **Orientierung finden ..... 47**

**Was brauchst du? ..... 51**

**Die Rose oder: Wie du dich neu ausrichtest ..... 53**

**Bist du bereit zu heilen? ..... 57**

**Die Wunde versorgen ..... 57**

**Den Schmerz annehmen ..... 58**

**Was will der Schmerz uns sagen? ..... 65**

**Der eigenen Intuition vertrauen ..... 73**

**Zeichen sehen ..... 76**

**Die geistige Welt bejahen ..... 77**

**Die Wahrheit hinter der Trauer -  
die schwierigste Lektion ..... 78**

**Wer bist du und was ist deine Aufgabe? ..... 81**

**Das Jetzt wieder zulassen ..... 87**

## **Kapitel 3**

### **Dich verankern und dein Leben**

#### **im Jetzt neu ausrichten ..... 93**

**Alte Sicherheitskonzepte werden  
über Bord gespült, es braucht neue! ..... 96**

<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>
<b>Immer wieder: Die Trauerwelle, die dich durchbrandet.....</b>	<b>109</b>
Die Unruhe des Herzens verstehen.....	112
Die Beziehung zum Verstorbenen neu gestalten .....	120
Loslassen bedeutet freigeben .....	121
<b>Den Weg zu deinem Herzen finden.....</b>	<b>124</b>
<b>Liebevolle Disziplin ist praktizierte Selbstliebe .....</b>	<b>131</b>

## Kapitel 4

<b>Die jenseitige Welt - unsere eigentliche Heimat.....</b>	<b>141</b>
<b>Was passiert mit uns, wenn wir sterben? .....</b>	<b>144</b>
<b>Die Welt der Verstorbenen - der Himmel.....</b>	<b>153</b>
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 .....	<b>167</b>
Beispiele für Begegnungen mit der geistigen Welt.....	<b>169</b>
<b>Die Kostbarkeit des Diesseits erkennen .....</b>	<b>172</b>

## **Kapitel 5**

<b>Lass das Vergangene hinter dir und nutze die Kostbarkeit deines Lebens.....</b>	<b>181</b>
----------------------------------------------------------------------------------------	------------

<b>Wie lange dauert dieser furchtbare Zustand? .....</b>	<b>185</b>
<b>Warum ist mir das passiert?.....</b>	<b>186</b>
Der Tod eines geliebten Menschen und seine Bedeutung .....	<b>191</b>
Inneren Frieden und Freude finden.....	<b>208</b>

<b>Ausblick.....</b>	<b>217</b>
<b>Überblick über die Gedankenreisen .....</b>	<b>221</b>