

Inhalt

Einleitung	9
-------------------------	---

Teil I

Was wir über den Tod wissen müssen	15
---	----

1 Der Umgang mit dem Tod in verschiedenen Kulturen	15
2 Phasen der Trauerverarbeitung	25
3 Wie Kinder trauern	49
4 Die verschiedenen Formen des Verlustes	63
5 Mythen zum Thema Tod	74
6 Tod und Religion	82
7 Die Macht unserer Gedanken	85

Teil II

Konkrete Strategien der Trauerarbeit	93
---	----

8 Die Phase des Nicht-Wahrhaben-Wollens: Schock und Verleugnung	96
9 Die Phase der aufbrechenden Gefühle: Depression und Wut, Schuld, Angst, Einsamkeit, körperliche Reaktionen	106
10 Die Phase der Akzeptanz und Neuorientierung	179
11 Neues Lebenskonzept	220

Schlusswort	226
--------------------------	-----

Organisationen, bei denen Sie eine Trauer- bewältigungsgruppe in Ihrer Nähe finden können ...	228
--	-----