

Inhalt

Warum Rituale für mich wichtig sind.....	11
Was ist das Besondere an Ritualen?	17
Bevor es losgeht	21
1. Rituale in der Natur	29
1.1 Ich gehe zu den Bäumen.....	30
1.2 Der Mond und du und ich	32
1.3 Zwei Tickets fürs Wolkenkino, bitte	34
1.4 Ein Zeichen der Verbundenheit	36
1.5 Ich lieb dich, ich lieb dich sehr, ich lieb dich	37
1.6 Mein spontaner Wunsch im Feuer	39
1.7 Zwei Tickets für die Dämmerung, bitte.....	41
1.8 Ich versenke die Trauer	43
1.9 Im Herbst die Blätter	45
1.10 Ich baue einen Wunschturm für dich	47
1.11 Ich verbinde mich mit den Elementen	49
1.12 Findling, lass dich finden	52
2. Rituale im Kleinformat	55
2.1 Ein Herzgebet für dich	56
2.2 Musik für dich, für mich. Musik, in die ich meine Trauer bette (Variante 1: Musik für mich)	62
2.3 Ich höre Musik mit vier Ohren (Variante 2: Musik für uns beide).....	64
2.4 Wir wandern auf dem Zifferblatt für dich	66
2.5 Mein Körnchen Liebe für dich.....	68
2.6 Der Handschmeichler, du und ich.....	70
2.7 Lass mich, lass uns schweigen für dich.....	72
2.8 Eine Feder mit Liebe für dich.....	75
2.9 Lass uns gemeinsam kochen	76
2.10 Das weiß nur ich ... und vielleicht weißt du es.....	78
2.11 Ein Ort für dich	79

3.	Rituale, die nach innen gehen.....	81
3.1	Ich, mein Tee und die Zeit	82
3.2	Eine Mini-Lächel-Meditation (1)	84
3.3	Meine Stimmung hat eine Farbe.....	86
3.4	Ich bin traurig und ich lächle (2)	88
3.5	Heute habe ich schon was	90
3.6	Bei einer Schnapszahl denke ich an dich.....	92
3.7	Ich kritzle blind	95
3.8	Ich verhandle mit meiner Traurigkeit.....	97
3.9	Dich auf meiner Haut tragen.....	99
3.10	Meine sentimental „Solitude-Stunden“	101
3.11	Das leiste ich mir jetzt erst recht	103
3.12	Bevor ich heute Nacht die Augen schließe, noch dies	105
4.	Rituale, die in die Tiefe gehen.....	107
4.1	Was alles wäre nicht, wenn du nicht gewesen wärst?	108
4.2	Ich brauche einen Brüll-Eimer.....	110
4.3	Ich bitte dich um Vergebung	113
4.4	Ich rauche eine Friedenspfeife.....	116
4.5	Das wollte ich doch noch	119
4.6	Ich stand, ich stehe, ich werde stehen.....	124
4.7	Ich schreibe dir einen Brief.....	132
4.8	Ich gehe durch den Verluste-Check.....	134
4.9	Ich bedaure.....	137
4.10	Ich lass Freunde stehen und schaue weiter.....	141
4.11	Ich schreibe dir einen unsichtbaren Brief.....	145
4.12	Ich verzeihe dir aus tiefstem Herzen	147
4.13	Ich schreibe mir selbst einen unsichtbaren Brief.....	150
4.14	Ich wandle mich	151
4.15	Die Trauer und das Schöne.....	153
5.	Rituale zur Stärkung der Erinnerung und des Nicht-Vergessens.....	155
5.1	Du in meiner neuen Erinnerung	156
5.2	Ich lade in deinem Namen ein	158
5.3	Ich schließe nicht ab	160
5.4	Wir bauen Geschichten mit deinen Sätzen (Variante 1).....	162
5.5	Gutes in deinem Namen	165

5.6	Ich spende in deinem Namen.....	168
5.7	Etwas Neues für dich	170
5.8	Wir bauen Geschichten mit deinen Sätzen (Variante 2)	172
5.9	Eine Wasserschale mit Blüten für dich	175
5.10	Außerhalb des Fotos bist du mittendrin.....	176
5.11	Das mochtest du doch so gerne.....	178
5.12	Die Traditionen gehen weiter	180
6.	Rituale, die einfach umzusetzen sind	183
6.1	Ich decke für dich	184
6.2	Ich kuratiere deine Fotos.....	186
6.3	Ich feiere dich mindestens zwölf Mal im Jahr	189
6.4	Was kann ich mitbringen? – Eine Blume für mich, für dich, für sie und für ihn.....	191
6.5	Du bist Farbe, ich bin Farbe	194
6.6	Ich teile + gebe = ich bekomme.....	196
6.7	Anstoßen am Grab.....	198
7.	Rituale, die über das rein Physische hinausgehen	201
7.1	Was wohl nachts los ist.....	202
7.2	Lass es uns anpacken	204
7.3	Ich trage dich und du trägst mich.....	206
7.4	Hallo, da bist du ja.....	208
7.5	Ich knote deine Zeichen	210
7.6	Gucken wir gemeinsam TV & Co.....	212
7.7	Ich danke dir aus tiefstem Herzen.....	214
7.8	Ein Selfie für dich.....	217
7.9	Du, ich muss dir etwas ganz Tolles erzählen	219
7.10	Das fantastische Gespräch (Teil 1).....	221
7.11	Ich fühle mich geliebt und geschätzt von dir.....	224
7.12	Besuche mich, wenn ich schlafe	227
7.13	Das fantastische Gespräch (Teil 2).....	229
7.14	Ich lade dich ein, hier zu sein	233
7.15	Ich bade in einer Fotografie	235

8. **Noch ein paar besondere Rituale und Übungen für mich selbst** 239

8.1 Noch eins für mich selbst..... 240

8.2 „4711 – das kenne ich doch ...“ 247

8.3 Affirmationen, die mir guttun 249

8.4 Wenn ich zu dir reisen möchte – Angebot zum Innehalten..... 253

Platz für Notizen, umgewandelte Rituale, eigene Affirmationen,
Herzgebete usw. 265