

Inhalt

Vorwort	7
---------------	---

Mein persönlicher Abschied

Die Heimkehr	10
--------------------	----

Wie wir Trauer erleben	14
------------------------------	----

Lebendiger Trauerprozess

Die Zeit überwinden	18
---------------------------	----

Der Umgang mit dem Tod	20
------------------------------	----

Erfahrungen mit Sterbenden

Berührung mit der Lichtwelt	28
-----------------------------------	----

Rituale

Rituale können uns verbinden	38
------------------------------------	----

Ihr ganz persönlicher Platz für Rituale	39
---	----

Wertschätzende Rituale	41
------------------------------	----

Tiefe Dankbarkeit empfinden	41
-----------------------------------	----

Ich bin sehr stolz auf dich	46
-----------------------------------	----

Du hast mich beschützt	50
------------------------------	----

Gebende Rituale	54
Ich möchte dir etwas schenken.....	55
Du bist mein Vorbild	60
Blumen werfen	64
Ihren lieben Menschen in den Alltag einbeziehen	67
Ich lasse los	70
 Klärende Rituale	 74
Vergebung schenken	76
Selbstvergebung	80
Ho'oponopono	83
Wie wir uns ausgehalten haben	88
 Heilende Rituale	 93
Was ich dir nie sagen konnte	93
Welche Sehnsüchte ich nie benennen konnte	98
Sich mit dem Leben verbinden	102
Wir bleiben verbunden	105
 Die Begegnung mit meinem verstorbenen Mann	 108
 Schlussworte	 110
 Über die Autorin	 111
Impressum	112