

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