

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort . . . . .	9
KAPITEL 1	
<b>Trauer hat viele Gesichter . . . . .</b>	11
Was ist Trauer? . . . . .	11
Der Trauerprozess . . . . .	14
Die Phasen der Trauer verstehen. . . . .	15
Seelische und körperliche Auswirkungen der Trauer . . . . .	18
Die Zeiten der Trauer . . . . .	21
KAPITEL 2	
<b>Denkanstöße und Hilfestellungen auf dem Trauerweg . . . . .</b>	23
Welcher Weg ist für mich geeignet – was mache ich mit meiner Zeit? . . . . .	26
In Erinnerung schwelgen . . . . .	27
Die Trauer in Fluss bringen und die Trauer bewusst wieder verlassen . . . . .	28
Sich etwas Gutes tun. . . . .	28
Musik und Singen in der Trauer . . . . .	30
Der Trauer einen Ort geben . . . . .	31
Ablenkung von der Trauer . . . . .	31
Gedankenstopp – Ausstieg aus dem Gedankenkarussell . . . . .	31
Lächeln entspannt . . . . .	32
Schreibe darüber, was dich bewegt . . . . .	33
Trauer auch körperlich ausdrücken . . . . .	36
Der Trauer eine Gestalt geben . . . . .	37
Mein Mandala . . . . .	38
Alternative Heilmethoden in der Trauer – Phytotherapie. . . . .	39
Gärtnern als Trauerarbeit . . . . .	40
Rituale – Halt und Stärke in der schweren Zeit . . . . .	43
Mit Mut vorangehen . . . . .	43
Trauer ist... . . . . .	45

Mein Sternenkind . . . . .	46
Träume in der Trauer . . . . .	47
Trauer in der Bibel . . . . .	52
Die Emmausjünger (Lukas 24, 13-35) – von der Trauer zurück ins Leben . . . . .	54
Segen der Trauernden . . . . .	59
Der Sonnengesang des heiligen Franziskus . . . . .	60
Jeder Mensch hat seinen Schutzengel . . . . .	63
Ich vermisste dich – der Schmerz ist so groß – was kann ich tun? . . . . .	64
Es gibt keine Schuld – Schritt für Schritt zur Heilung. . . . .	66
KAPITEL 3	
<b>Selbstfindung in der Trauer</b> . . . . .	67
Zufriedenheit . . . . .	72
In der Trauerbewältigung Hilfe in Anspruch nehmen. . . . .	74
Wie Angehörige Trauernde unterstützend helfen können . . . . .	75
KAPITEL 4	
<b>Wenn Trauer Liebe ist</b> . . . . .	78
Gibt es ein Leben nach dem Tod? . . . . .	78
Das Leben und der Tod haben einen Sinn . . . . .	79
Was geschieht, wenn wir sterben? . . . . .	82
Das Leben anschauen und annehmen . . . . .	83
Vergeben . . . . .	85
Abschiede bewusst erleben – aus der Praxis . . . . .	86
KAPITEL 5	
<b>Kurzgeschichten in der Trauer</b> . . . . .	90
Über die Liebe . . . . .	90
Der Brückebauer . . . . .	91
Ein schwedisches Waldmärchen . . . . .	92
Das perfekte Herz . . . . .	95
Die Geburt des Schmetterlings . . . . .	97
Zwei Bäume im Park . . . . .	99

Von den Wasserkäfern und der Libelle . . . . .	102
Für immer? . . . . .	105
Auf der Durchreise . . . . .	109
KAPITEL 6	
<b>Verse und Bilder, die begleiten . . . . .</b>	110
Ein Engel auf der Reise . . . . .	110
Entscheidung . . . . .	112
Traurigkeit . . . . .	113
Ozean . . . . .	114
Aus ganzer Seele . . . . .	115
Zuhause . . . . .	116
Ich bin. . . . .	117
Was bleibt . . . . .	119
Seelenvogel . . . . .	120
Zwei Seiten. . . . .	121
Zusammenspiel . . . . .	121
Wo kann ich mich festhalten? . . . . .	122
Himmel und Erde . . . . .	123
Zeit . . . . .	123
Zug des Lebens . . . . .	124
Loslassen. . . . .	124
Zart und kostbar. . . . .	125
Ein Teil von dir . . . . .	125
Freude. . . . .	126
Hilfreiche Gedanken . . . . .	127
Mondnacht. . . . .	128
Schlussstück. . . . .	129
KAPITEL 7	
<b>Du schaffst das! . . . . .</b>	130
Platz für deine Trauer-Notizen . . . . .	130