

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
-------------------	---

KAPITEL 1

Trauer hat viele Gesichter	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

Denkanstöße und Hilfestellungen auf dem Trauerweg	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 vermisse dich – der Schmerz ist so groß – was kann ich tun? . . .	64
Es gibt keine Schuld – Schritt für Schritt zur Heilung.	66

KAPITEL 3

Selbstfindung in der Trauer.	67
Zufriedenheit.	72
In der Trauerbewältigung Hilfe in Anspruch nehmen.	74
Wie Angehörige Trauernde unterstützend helfen können	75

KAPITEL 4

Wenn Trauer Liebe ist	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

Kurzgeschichten in der Trauer.	90
Über die Liebe.	90
Der Brückenbauer	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

<i>Verse und Bilder, die begleiten</i>	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

<i>Du schaffst das!</i>	130
Platz für deine Trauer-Notizen	130