

# INHALT

## *Einführung*

9

## **Teil I: Was einen Abschluss ausmacht**

Kapitel 1: Was ein Abschluss ist	15
Kapitel 2: Was ein Abschluss nicht ist	31

## **Teil II: Warum wir einen Abschluss suchen**

Kapitel 3: Wir sind verletzt	47
Kapitel 4: Wir verspüren Wut	65
Kapitel 5: Wir fühlen uns ohnmächtig	81
Kapitel 6: Wir wünschen uns Vergebung	101
Kapitel 7: Wir sind in einem Muster gefangen	123

## **Teil III: Wie wir einen Abschluss finden**

Kapitel 8: Sich ein Ziel setzen	151
Kapitel 9: Die Aussprache suchen (oder unterlassen)	171
Kapitel 10: Eine Bewertung vornehmen	203

<b>Teil IV: Wenn wir nicht den Abschluss erreichen, den wir uns wünschen</b>	
Kapitel 11: Wann es Zeit ist weiterzugehen	227
Kapitel 12: Sich in Akzeptanz üben	251
Kapitel 13: Nach einem Todesfall zu einem Abschluss finden	277
Schlussbetrachtung: Nach vorne blicken	297
<i>Dank</i>	309
<i>Über den Autor</i>	313