

Inhaltsverzeichnis

Auf ein Wort davor 9

Kapitel 1

Verursachen Tabus Sicherheit oder Ohnmacht?	15
Liebt der Tod die Menschen?	15
Die Notmaßnahme Tabu	18
Geborgenheit und Zwang im Tabu	27
Die magische Anziehungskraft von Tabus.	28

Kapitel 2

Wer oder was ist der Tod?	37
Was ist der Gewinn für diese Neugier?	37
Zeit zu klären.	37
Der Trauerweg gehört dir und nur dir allein	42
Grenzen erfahren	49
Ansprüche erfüllen	58

Kapitel 3

Was ist das Ziel des Lebens?	67
Was macht das eigene Leben lebenswert?	67
Der Anfang liegt im ICH	68
Die Technik der 3 E	69
Lebenskonzepte	71
Vom Endzeit-Tor	74
Umweltbedingte Todesgefahren.	78
Entscheidungen mit Konsequenzen.	83

Kapitel 4

Wie wachsen Angst und Vertrauen?	89
Sind Leben und Tod notwendige Zustände?	89
Bilder im Kopf	90
Die Macht der fokussierten Angst	95
Mut zur Wirklichkeit	101

Kapitel 5

Warum ist Abschied nehmen lebensnotwendig?	109
Ist das Leben ein Abschiedstraining?	109
Trennungen erfahren und überleben	109
Der endgültige Abschied.	116
Trauerweg und Trauerzeit	122

Kapitel 6

Welche Abschiedsfeier passt am besten?	129
Sind Erwartungen und Versprechen tabu?	129
Das Versprechen am Totenbett	130
Erste Schritte nach dem letzten Atemzug	133
Die private oder öffentliche Bekanntmachung	140
Die Abschiedsfeier	142
Vom Trauergespräch bis zur Beisetzung	154

Kapitel 7

Wozu soll ich mit dem Tod Frieden schließen?	163
Wie lange dauern universelle Zusammenspiele?	163
Das ewige Quartett dauert unendlich.	163
Das Trio Intuition, Inspiration, Imagination	166
Das Duo Leben und Tod	170

Auf ein Wort danach	175
--------------------------------------	------------