

# Inhaltsverzeichnis

<b>Auf ein Wort davor</b> . . . . .	<b>9</b>
-------------------------------------	----------

## Kapitel 1

<b>Verursachen Tabus Sicherheit oder Ohnmacht?</b> . . . .	<b>15</b>
--	-----------

Liebt der Tod die Menschen? . . . . .	15
---------------------------------------	----

Die Notmaßnahme Tabu . . . . .	18
--------------------------------	----

Geborgenheit und Zwang im Tabu . . . . .	27
--	----

Die magische Anziehungskraft von Tabus. . . . .	28
---	----

## Kapitel 2

<b>Wer oder was ist der Tod?</b> . . . . .	<b>37</b>
--	-----------

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

<b>Was ist das Ziel des Lebens?</b> . . . . .	<b>67</b>
---	-----------

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

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

## Kapitel 5

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

## Kapitel 6

<b>Welche Abschiedsfeier passt am besten?</b> . . . . .	<b>129</b>
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

<b>Wozu soll ich mit dem Tod Frieden schließen?</b> . . . .	<b>163</b>
Wie lange dauern universelle Zusammenspiele? . . . . .	163
Das ewige Quartett dauert unendlich. . . . .	163
Das Trio Intuition, Inspiration, Imagination . . . . .	166
Das Duo Leben und Tod . . . . .	170
 <b>Auf ein Wort danach. . . . .</b>	 <b>175</b>