

INHALT

VORWORT	5
6. SEPTEMBER 2022 UM 10:37 UHR	7
VOM SIGNALE-ERKENNEN UND AUF-SEIN-BAUCHGEFÜHL-HÖREN	14
DIE BEDEUTUNG KLARER KOMMUNIKATION	25
VOM UMGANG MIT SCHOCK UND TRAUMA	39
AUF DEM WEG ZU KLAREN ENTSCHEIDUNGEN	49
FEHLER, DIE EIN VERLASSENER MENSCH VERMEIDEN SOLLTE	67
LIEBESKUMMER UND TRENNUNGSSCHMERZ	90
KRISENINTERVENTION IN EINER PSYCHIATRISCHEN KLINIK	99
VON EMPATHIE UND DER FÄHIGKEIT DAZU	122
DAS THEMA SCHEIDUNG	136
DIE ERSTEN SCHRITTE ZU EINEM NEUANFANG	147
EINE REISE WEG AUS DEM SCHMERZ	156
VOM GLÜCK, UNTERWEGS NEUEN MENSCHEN ZU BEGEGNEN	163
20 KILOGRAMM WENIGER - UND DER BUTTERPOST	176

WIE MAN SEINE ANGEHÖRIGEN UND SICH VOR STREITIGKEITEN SCHÜTZT	184
UNTERWEGS AUF DATINGPORTALEN	192
VOM SINN DES BALLASTABWERFENS	207
VON ENERGIERÄUBERN UND VOM GRENZEN-SETZEN	220
EINE KRISE IST KEIN SCHEITERN!	226
MEIN NEUANFANG IN DANKBARKEIT	234
DANKSAGUNG	237