

Was ist eigentlich Trauer?	10
Wann trauern wir?	12
Jeder trauert anders	14
Die Trauer – Freundin oder Feindin?	18
Brief an meine Trauer	20
Anderen geht es doch viel schlechter	22
Die Trauer kommt selten allein	24
Emotionen in der Trauer	28
Ein Notfallkoffer	36
Dein ganz persönlicher Notfallkoffer	40
Manches kannst du noch nachholen	42
Du allein entscheidest	44
Wenn Entscheidungen gemeinsam gefunden werden müssen	46
Nicht alles musst du sofort entscheiden	48
Dein Trauerprozess	50
Traueraufgaben	54

Umstände, die unsere Trauer schwieriger
machen können 58

Ein Verlust zieht andere Verluste nach sich 62

Mit wem kann ich noch sprechen? 64

Über Suchtmittel und Medikamente 66

Jetzt ist Hilfe wirklich sinnvoll ... 68

Leben ist auch eine Entscheidung 70

Was tut dir gut? 72

Trauern heißt erinnern 76

Meine schönste Erinnerung an dich und uns 84

Das vermisse ich so 86

Die Kraft der Rituale 88

Ich habe noch so viele Fragen ... 90

Ich werfe dir noch so viel vor 92

Trauer und Glauben 94

Den Sinn finden 96

Manche Tage sind so schwierig 98
Bist du immer noch traurig? – Ja, denn er
ist immer noch tot! 100
Was ist, wenn ich erleichtert bin? 102
Integrieren statt loslassen 104
Wie hat sich meine Trauer schon verändert? 106
Ich mache das gut! 110
Freude, Liebe, Hoffnung, Spaß 112
Ich will dich nicht ersetzen 113
Du darfst wieder glücklich sein! 114
In die Zukunft blicken 116
Wer bin ich ohne dich? 118
Abschied von der akuten Trauerzeit 120
Ein paar Worte zum Schluss 122
Hilfreiche Kontakte 124
Die Autorinnen 126