

- 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 vermisste 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