

Einleitung 9

Trauerverständnis und -bewältigung

Schwerpunkt: Grundlagen der Trauer um Haustiere 15

Schwerpunkt: Trauerarbeit (allgemein) 29

Schwerpunkt: Konkrete Trauerhilfe 43

Schwerpunkt: Worte zur Trauer und zum Trost 53

Erinnerungen bewahren und erhalten

Schwerpunkt: Persönliches Trauertagebuch 67

Schwerpunkt: Mein Tier und ich – individuelle

Erinnerungen 75

Schwerpunkt: Kreative Ideen umsetzen 85

Schwerpunkt: Rückblenden – besondere Momente 95

Gestaltung von Alltag und Freizeit

Schwerpunkt: Ernährung und Vitamine 103

Schwerpunkt: Bewegung und Ausflüge 111

Schwerpunkt: Entspannung und Erholung 119

Schwerpunkt: Rund ums Tier 125

Schluss

Bücher – Internet – Filmtipps 139

Danksagung 145

Gesamtübersicht 146