

Inhalt

Vorwort der Autoren	7
Die Bedauernisse Sterbender und die Gelassenheit der Lebenden – Vorwort von Andreas Heller	9
Kapitel 1	
Warum ist das Sterben so bedrohlich?	13
Kapitel 2	
Wie gehen wir mit unserer Angst vor dem Tod um?	21
Kapitel 3	
Was verstehen wir unter Gelassenheit?	29
Kapitel 4	
Welche Rolle spielt Demut für die Gelassenheit?	39
Kapitel 5	
Welche Rolle spielt der Sinn für die Gelassenheit?	47
Kapitel 6	
Welche Rolle spielt Stille für die Gelassenheit?	57
Kapitel 7	
Wie können wir Gelassenheit angesichts des Todes erlangen? ..	67
Kapitel 8	
Was trägt uns noch, wenn so viel gelassen wird?	77

Kapitel 9	
Wie können wir Gelassenheit schon im Alltag einüben?	85
Kapitel 10	
Wie können wir unsere Gelassenheit vertiefen?	93
Kapitel 11	
Welche Vorbilder und Symbole gibt es für Gelassenheit?	103
Kapitel 12	
Welche Bedeutung hat Gelassenheit im Umgang mit Trauer? ..	111
Kapitel 13	
Wie drückt sich Gelassenheit in Begegnungen aus?	121
Kapitel 14	
Wo liegen die Grenzen der Gelassenheit?	129
Kapitel 15	
Warum ist von der Liebe nicht zu lassen?	137



Die Kapitel 2, 7 und 15 sind im E-Book auch von den Autoren gesprochen anzuhören.