

Inhalt

Vorwort	9
Einführung.....	11
Wie geht denn Sterben?.....	15
Was passiert, wenn die Seele den Körper verlässt?	24
Was bedeutet die Aussage, dass wir niemals getrennt sind?	30
Was wünschen sich Tiere von uns Menschen?.....	33
Innere Reise zum Seelenzustand des Tieres	36
Meditation: Innere Reise zum Seelenzustand des Tieres.....	38
Wie gehe ich mit der Diagnose meines Tierarztes um?	40
Was soll ich tun, wenn mein Tier Schmerzen hat? ...	53
Einschläfern: Ja oder Nein?	57
Der richtige Zeitpunkt.....	68
Systemische Steinchenmethode	69
Zettelmethode.....	70
Übung: Antwort zum Einschläfern finden	71
Der plötzliche Tod	73
Übung: »Wenn dein Tier plötzlich verstorben ist«	76
Abschied	81
Wie kann ich meinen Liebling auf seinem Weg unterstützen?	82
Die fünf Sterbephasen.....	85
1. Sterbephase: Entscheidungsphase.....	85
2. Sterbephase: Futterverweigerung	87
3. Sterbephase: Phönix aus der Asche	88

4. Sterbephase: Schmerzunempfindlichkeit.....	90
5. Sterbephase: Atemverlangsamung, Atemnot	91
Rituale zur Unterstützung	93
Einen Heilkreis legen.....	93
Kerzen anzünden.....	94
Lichtraum aktivieren.....	95
Meditation: Eine Tierseele gehen lassen	97
Das Regenbogenland	99
Meditation: Reise ins Regenbogenland	101
 Trauer	105
Wie gehe ich mit meiner Trauer um?	106
Die vier Trauerphasen.....	111
Die 1. Phase – Nicht wahrhaben wollen	111
Die 2. Phase – Zorn und Schuldgefühle	112
Die 3. Phase – Erinnerungsorte aufsuchen	112
Die 4. Phase – Neubeginn	112
Kinder und Trauer.....	114
Emotionen erleben und verarbeiten	116
Übung, um deine Trauer, deinen Schmerz und all die anderen Gefühle anzunehmen	117
Rituale, um den Abschied zu verarbeiten	118
Kerzenritual zum Loslassen	119
Luftballons steigen lassen.....	120
Erinnerungsbuch gestalten	121
Brief schreiben	122
Wie gehe ich mit Schuldgefühlen um?	123
 Wiedergeburt.....	127
Ein neuer Tierfreund?	128
Wird eine Tierseele wiedergeboren?	131
Wie erkenne ich meinen Tierfreund?	133
Kontaktaufnahme mit verstorbenen Tieren.....	135

Erfahrungsberichte	137
Hündin »Clara«.....	138
Katze »Pebbles«	142
Kater »Francis«.....	143
Hund »Medy«	144
Kaninchen »Hänsel«.....	153
Katze »Dondscho«.....	156
Hund »Pablo«.....	162
Schlusswort.....	166
Danksagung	168
Nützliche Links.....	170
Über die Autorin	171
Bildnachweis	172