

Inhalt

Einleitung	9
Kapitel 1: Nichts ist wie zuvor	12
Was geschah und was ist: Bestandsaufnahme	12
Was geht in uns vor?	18
Warum ist Trauer in unserer Gesellschaft kein natürliches Gefühl?	25
Affirmation	26
Kapitel 2: Die persönlichen Umstände der Trauer	27
Annehmen, was ist – annehmen, wie wir uns fühlen	27
Wie sind die Lebensumstände?	28
Affirmation	39
Kapitel 3: Wie ist der Alltag zu schaffen?	40
Wir schieben einen riesigen Berg vor uns her	41
Die Konfrontation mit Formalien und Gesetzen	42
Dem Chaos Struktur bieten	43
Wie geht es nach der Beerdigung weiter?	49
Die ersten Gehversuche	55
Affirmation	60
Kapitel 4: Selbstvorwürfe, Liebe und Streit	61
Schuld und Scham	61
Wut und Trauer	68
Doch die Liebe bleibt	70

Streit und Unmut in der Familie	72
Affirmation	76
Kapitel 5: Schlaflosigkeit, Konzentrationsschwäche und Gedächtnislücken	77
Wenn Sie nicht gut schlafen können	78
Affirmation »Gedankenstopp«	81
Traumreise »Erholsamer Schlaf«	83
Wenn Sie sich nicht konzentrieren können	89
Wenn Sie vergesslich sind	90
Traumreise »Innere Ordnung«	91
Affirmation	92
Kapitel 6: Krankheit und Erschöpfung	93
Reaktive Depression / Anpassungsstörung	94
Was wir mit unserer Ernährung bewirken können	95
Erschöpfung	98
Bewegung in der Trauer	99
Schreiben zum Ordnen der Gedanken, Gefühle und Tage	101
Äußerlich anwendbare Hilfen	102
Traumreise »Du hast getan, was dir möglich war«	103
Affirmation	110
Kapitel 7: Die Sehnsucht nimmt überhand	111
Resilienz aufbauen	112
Trauerarbeit und ein Achtsamkeitstagebuch führen	114
Einen inneren Ort finden	116
Traumreise »Begegnung im Park«	117
Liebe in der Trauerzeit, wenn der Partner gestorben ist	122
Wenn die Trauer stockt	124
Affirmation	125

Kapitel 8: Trauerbegleitung und Psychotherapie	126
Angebote zur Begleitung von Trauernden	126
Suizidgedanken	131
Wie Sie für eine hilfreiche Trauerbegleitung für sich sorgen können	132
Affirmation	142
 Kapitel 9: Der Todestag jährt sich zum ersten Mal	 143
Der erste Todestag naht	144
Wie der erste Todestag begangen werden kann	146
Was sich noch bemerkbar macht	147
Trauerphasen	148
Affirmation	152
 Kapitel 10: Wie geht es weiter?	 153
Kreativität nutzen	155
Anderen helfen	156
Sich selbst neu definieren	157
Traumreise »Die Trauer tritt nun einen kleinen Schritt zurück«	158
Affirmation	159
 Hinweis	 159
Anmerkungen	160