

Inhalt

9 Einleitung

15 Die Magie der Erinnerungen

- 16** Was sind Erinnerungen und wie können sie uns in der Trauer helfen?
- 18** Lohnt es sich, Erinnerungen zuzulassen?
- 23** Ein Schlüssel zu den Gefühlen
- 27** Warum erinnert sich jeder anders?
- 33** Wie kommen die Erinnerungen in meinen Kopf?
- 43** Voran-Trauern: Aus Erinnerungen werden Kraftquellen
- 46** Nutze deine Erinnerungen

75 Erinnerungen als Trauerhelfer

- 58** »Trost« ist das Ziel, nicht der Weg
- 59** Erinnerungen passen in jede Trauer
- 82** Die richtige und die falsche Zeit für Erinnerungen
- 86** Erinnerungen nach besonderen Todesfällen
- 89** Was machen wir mit dem Monster im Kopf?
- 92** Keine Erinnerungen: Und wenn da einfach nichts ist?
- 94** Weinen nicht vergessen

99 Erinnerungen in Form bringen

- 100** Erinnerungen brauchen Mut
- 101** Erinnerungsarbeit macht kreativ
- 104** Die vielen Formen der Erinnerungen
- 111** Mit Erinnerungen trauernde Freunde und Kollegen unterstützen
- 115** Welche Form kann meine Erinnerung haben?
- 123** Die »Klassiker« der Erinnerungsarbeit

129 Neue Erinnerungen machen

- 130** Wie geht es weiter?
 - 132** Ist Trauer irgendwann vorbei?
 - 134** Wenn die Bilder verblassen
 - 135** Neue Erinnerungen machen
-
- 140** Danke
 - 141** Literatur