

Inhalt

| | |
|---|----|
| Vorwort von Anne-Mareike Schultz..... | 5 |
| Einleitung..... | 9 |
| Hundert Tage der Trauer | 12 |
| Wenn die Welt am Morgen noch in Ordnung ist..... | 12 |
| Fassungslosigkeit und Schmerz | 18 |
| Kein Raum und keine Zeit..... | 22 |
| Der Kopf denkt, der Körper lenkt | 25 |
| Ironie des Schicksals..... | 29 |
| Sich ungerecht behandelt fühlen | 33 |
| Warum wir unsere Haustiere so sehr vermissen und der Verlust so wehtut | 36 |
| Normalität – ist das schon möglich? | 42 |
| Wenn das Umfeld meint, jetzt sei es aber genug..... | 50 |
| Gut gemeinte (spirituelle) Aktionen..... | 54 |
| Lustlosigkeit und Lethargie..... | 59 |
| Du bist wieder da!..... | 63 |
| Mein verletztes Inneres Kind | 66 |
| Heilung für das Innere Kind..... | 67 |
| Gegenstände und letzte Zeichen festhalten..... | 70 |
| Traurigkeit und Schwere – wollen wir sie behalten? | 74 |
| Gedanken bestimmen deine Gefühle, wie im Innen, so im Außen | 77 |
| Der Raum in dir..... | 80 |
| Schlechtes Gewissen..... | 83 |

| | |
|---|-----|
| Der Körper trauert anders..... | 86 |
| Was kann ich mir Gutes tun?..... | 88 |
| Ist Ablenkung tatsächlich der richtige Weg? | 93 |
| Der schmale Grat zur Depression | 95 |
| Finde deinen inneren Frieden, und heile | 98 |
| Wie finden wir unseren Frieden? | 100 |
| Wie Ignoranz verletzen kann | 104 |
| Spirituelle Aussagen wie: »Du musst loslassen, du hältst deinen Liebling fest« | 110 |
| Wenn die Welle der Traurigkeit wieder zurückkommt | 115 |
| Männer trauern anders, Frauen auch..... | 119 |
| Wenn die Antwort auf das Warum einfach vor dir liegt | 122 |
| Die Trauer gehen zu lassen, tut auch weh | 125 |
| Noch einmal die Gefühle durchleben – wie Erinnerungsorte heilen..... | 128 |
| Neubeginn – Ylvi..... | 132 |
| Nachwort..... | 137 |
| Ist »Die Zeit heilt alle Wunden« nur ein dummer Spruch? | 137 |
| Danksagung | 140 |
| Über die Autorin | 143 |
| Bildnachweis | 144 |