

# 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