

Inhalt

Vorwort.....	9
EINFÜHRUNG: Worum es in diesem Buch geht und für wen es gedacht ist.....	11

Teil Eins: Vorbereitung auf den Verlust eines Tieres

1 Herz und Geist auf den Verlust vorbereiten.....	19
2 Mit der Tierärztin über das Lebensende sprechen.....	23
3 Ressourcen für die Vorbereitung auf den Verlust eines Tieres.....	27
4 Planungen für das Lebensende Ihres Tieres	39
5 Die Frage der Euthanasie bei Verhaltensauffälligkeiten....	45
6 Den richtigen Zeitpunkt für den Abschied finden	50
7 Ängste und Emotionen bewältigen.....	56

Teil Zwei: Der Übergang

8 Euthanasie	65
9 Der natürliche Tod eines Tieres.....	79

Teil Drei: Den Tod Ihres geliebten Tieres bewältigen

10 Die Versorgung der sterblichen Überreste Ihres Tieres	85
11 Den Verlust durch andere Formen der Trennung bewältigen.....	98
12 Eine Geschichte zur Überbrückung.....	104
13 Trauerbewältigung nach dem Verlust eines Tieres	107
14 Schuldgefühle beim Verlust eines Tieres.....	118
15 Wut beim Verlust eines Tieres	124
16 Schockierende innere Bilder.....	126

Teil Vier: Selbstfürsorge beim Verlust eines Tieres

17	Selbstfürsorge im Trauerprozess	131
18	Wann professionelle Hilfe ratsam ist.....	138
19	Rückschläge und die Vorbereitung auf schmerzliche Termine und Jahrestage.....	142

Teil Fünf: Weitere Aspekte beim Verlust eines Tieres

20	Kinder und die Trauer um ein Tier	147
21	Trauernde Tiere trösten	154
22	Phänomene beim Verlust eines Tieres	166
23	Gedanken über die Eigenschaften Ihres Tieres	181
24	Herz und Heim für ein neues Tier öffnen.....	187

ZUM ABSCHLUSS: Auf dem Weg zu innerem Frieden und Akzeptanz	201
--	-----

EPILOG: Einen anderen Menschen in der Trauer um ein Tier unterstützen	214
--	-----

Ressourcen	217
Danksagungen.....	220
Über die Autorin.....	222