

7	Vorwort <i>von Klaus Obermeyer</i>
11	Was uns verbindet
14	Dein Herz kann heilen
17	Dein Verlust
20	Deine Trauer
32	Deine Gefühle
41	Deine Bedürfnisse
45	Wege zur Selbsthilfe Wie Du Dir selbst helfen kannst
46	1. Wie überstehe ich die erste ganz schwere Zeit? Antworten aufs Weh
55	2. Braucht Trauer einen Ort?
59	3. Was möchte und kann ich loslassen? Was will ich bewahren?
61	4. Ungeklärtes lässt mich nicht zur Ruhe kommen, was kann ich tun?
63	5. Ich hätte so gerne noch etwas gesagt.
64	6. Wie kann ich jetzt auch noch anderen gerecht werden?
67	7. Ich fühle mich einfach nicht verstanden.
72	Entspannungsübung: Atempause – einen liebevollen Blick entwickeln

- 82 8. Wie kann ich das Verlorene um meiner selbst willen auf eine wertvolle Art sehen?
- 83 9. Ich muss viele Entscheidungen treffen, gerade jetzt. Wie schaffe ich das bloß?
- 87 10. Ich fühle mich so schwach, wo ist meine Stärke geblieben?

92 **Wer kann helfen, wenn ich alleine nicht zurechtkomme?**

94 Bindungs- und Interessen-Landkarte

98 **Deine Werte**

103 **Deine Zukunft**

109 **Die 7 Säulen der Resilienz**

117 **Brief aus der Zukunft an einen trauernden Menschen**

119 **Dein Sinn**

131 **Über die Hoffnung**

133 **Starke Botschaften an Dich**

136 **Verwendete Literatur**