
7 Vorwort von Klaus Obermeyer

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