

Inhalt

9 Prolog

14 Das Ende

16 Meine Mutter ...

**18 TAG 1. LANZAROTE
18 Warum sind Mütter so besonders?**

**27 TAG 2. LANZAROTE
27 Wozu ist Leid gut?**

**36 TAG 3. LANZAROTE
36 Was ist dieses Mutter-Tochter-Ding?**

**45 TAG 4. LANZAROTE
45 Was ist mit dem Kind in uns?**

**55 TAG 5. LANZAROTE
55 Wie funktioniert Abnabeln?**

**66 TAG 6. LANZAROTE
66 Warum verdrängen wir?**

**76 TAG 7. LANZAROTE
76 Wer bin ich – ohne Mutter?**

**84 TAG 8. LANZAROTE
84 Wie beeinflusst unser Alter unsere Trauer?**

**93 TAG 9. LANZAROTE
93 Wieso sind wir so traurig?**

**102 TAG 10. LANZAROTE
102 Wie trauern wir richtig?**

- ¹¹² TAG 11. LANZAROTE
Wie überstehen wir Ängste?
- ¹²⁰ TAG 12. LANZAROTE
Stille
- ¹²⁸ TAG 13. LANZAROTE
Sprechen oder schweigen?
- ¹³⁹ TAG 14. LANZAROTE
Die ehrliche Bilanz
- ¹⁴⁹ TAG 15. LANZAROTE
Wie beeinflussen Mütter unsere Partnerwahl?
- ¹⁶⁰ TAG 16. LANZAROTE
Wir sind alle mutterseelenallein
- ¹⁷⁰ TAG 17. LANZAROTE
Ist alles zu überwinden?
- ¹⁸¹ TAG 18. LANZAROTE
Wie lassen wir los?
- ¹⁹⁰ TAG 19. LANZAROTE
Wie verlassen wir die Opferhaltung?
- ²⁰⁰ TAG 20. LANZAROTE
Zurück ins Leben
- ²⁰⁸ TAG 21. LANZAROTE
Sieh das neue Ich
- ²¹⁹ ABFLUG
Glück kommt in Wellen
- ²²⁷ DANACH
Berlin
- ²³³ Die Dankbarkeitsliste
- ²³⁵ Die Literaturliste