

## **EINLEITUNG Wegweiser durch dieses Buch (und deine Trauer) 9**

### **TEIL 1 ANFANG**

- KAPITEL 1** Die Geschichte beginnt 15
- KAPITEL 2** Was, wenn ich mich weigere? 27
- KAPITEL 3** Mit ein bisschen – realer oder vorstellbarer – Hilfe über die Runden kommen 33
- KAPITEL 4** Der Blick nach innen 43
- KAPITEL 5** All das schmerzt 53

### **TEIL 2 (EINE ART) ABENTEUER**

- KAPITEL 6** Der steinige Weg vor dir 65
- KAPITEL 7** Ruhe und Erholung 79
- KAPITEL 8** Die Freuden und Gefahren der Ablenkung 95
- KAPITEL 9** Wut verdient ein eigenes Kapitel 101
- KAPITEL 10** Der Aussichtspunkt 111
- KAPITEL 11** Die ultimative Gabe 119

### **TEIL 3 RÜCKKEHR**

- KAPITEL 12** Ich möchte nicht zur »Normalität« zurückkehren 129
- KAPITEL 13** Deine Trauer, dein Weg 137
- KAPITEL 14** Wie man mit Hilfe umgeht, die nicht hilft 149
- KAPITEL 15** Freunde, Verbündete und die Bitte um Hilfe 161
- KAPITEL 16** Meister zweier Welten 173
- KAPITEL 17** Die Freiheit zu leben 185

- Danksagungen** 207
- Anhang** 209
- Über die Autorin** 213
- Über die Illustratorin** 214