

INHALT

Vorwort	7
Trostversuche	9
Leib und Seele Gutes gönnen	15
Trost in der Philosophie	23
Vom Trost des Glaubens	31
Prinzip Hoffnung	39
Sinn finden	45
Ein Freund, ein guter Freund ...	53
Trostbriefe	61
Innere Bilder	71
Meditieren	77
Beten hilft	83
Mit dem Tod leben	91
Sterbende begleiten	99
Trost für Trauernde	111
Rituale geben Halt	119
Vom Trost der Natur	125

Kunst und Poesie	131
Musik beschwingt	137
Humor als Lebenshilfe	143
Bildnachweise	150
Literatur	151
Dank	153
Beratung und Seelsorge	154