

Inhalt

7	Vorwort: A wie Anfang	60	Geburtstag
10	A llein sein	62	Gemeinsam trauern
12	A lles aufheben	64	Hilflosigkeit
14	A nerkennung deiner Trauer	66	Internet
16	A ngst	68	Kinder
18	A ppetit und Appetitlosigkeit	70	Körper
20	A rbeitsunfähigkeit	72	Kleiderschrank
22	A ushalten	74	Krankschreibung
24	B edürfnisse	76	Kriegskinder oder Kriegsenkel
26	B edürftigkeit	78	Lachen
28	B estattung, Beisetzung, Beerdigung	80	Lebensorientierung
30	B ewegung	82	Liebe
32	D auer	84	Loslassen
34	D epression	86	Missgunst
36	D arf ich das?	88	Musik
38	E insamkeit	90	Mythen
40	E nergie	92	Nachsterbegedanken
42	E rliechterung	94	Nachruf
44	F amilie	96	Narben
46	F esthalten	98	Ratschläge
48	F ilme	100	Ressourcen
50	F otos	102	Rituale
52	F reude	104	Scham
54	F reundschaften	106	Schmerzen
56	F riede	108	Schockstarre
58	F riedhof	110	Schuld
		112	Sehnsucht
		114	Sexualität
		116	Sinn des Lebens
		118	Sozialleben

120	Spiritualität	146	Verbunden bleiben
122	Suizid	148	Verstanden werden
124	Tagebuch	150	Verzweiflung
126	Tapfer	152	Warum
128	Todestag	154	Weihnachten
130	Trauerarbeit	156	Weinen
132	Trauerbegleitung	158	Wie geht es dir?
134	Trauerfeier	160	Wut
136	Trauerorte	162	Zum Schluss
138	Trauerjahre	164	Anmerkungen
140	Trauermodelle	166	Dank
142	Trauerweg	168	Der Autor
144	Trauma		