

Inhalt

7	Vorwort: A wie Anfang	60	Geburtstag
10	Allein sein	62	Gemeinsam trauern
12	Alles aufheben	64	Hilflosigkeit
14	Anerkennung deiner Trauer	66	Internet
16	Angst	68	Kinder
18	Appetit und Appetitlosigkeit	70	Körper
20	Arbeitsunfähigkeit	72	Kleiderschrank
22	Aushalten	74	Krankschreibung
24	Bedürfnisse	76	Kriegskinder oder Kriegsenkel
26	Bedürftigkeit	78	Lachen
28	Bestattung, Beisetzung, Beerdigung	80	Lebensorientierung
30	Bewegung	82	Liebe
32	Dauer	84	Loslassen
34	Depression	86	Missgunst
36	Darf ich das?	88	Musik
38	Einsamkeit	90	Mythen
40	Energie	92	Nachsterbedanken
42	Erleichterung	94	Nachruf
44	Familie	96	Narben
46	Festhalten	98	Ratschläge
48	Filme	100	Ressourcen
50	Fotos	102	Rituale
52	Freude	104	Scham
54	Freundschaften	106	Schmerzen
56	Friede	108	Schockstarre
58	Friedhof	110	Schuld
		112	Sehnsucht
		114	Sexualität
		116	Sinn des Lebens
		118	Sozialleben

120	S piritualität	146	V erbunden bleiben
122	S uizid	148	V erstanden werden
124	T agebuch	150	V erzweiflung
126	T apfer	152	W arum
128	T odestag	154	W eihnachten
130	T rauerarbeit	156	W einen
132	T rauerbegleitung	158	W ie geht es dir?
134	T rauerfeier	160	W ut
136	T rauerorte	162	Z um Schluss
138	T rauerjahre		
140	T rauermodelle	164	Anmerkungen
142	T rauerweg	166	Dank
144	T rauma	168	Der Autor