

<b>Inhalt</b>	<b>3</b>
<b>Vorwort</b>	<b>8</b>
<b>Einleitung</b>	<b>11</b>

## **Die Welt steht still 13**

<b>Wie ihr das Traurigste, was Eltern passieren kann, gemeinsam bewältigt</b>	<b>14</b>
Mitteilung und Schock	15
Begreifen müssen	17
<b>Warum ist das passiert?</b>	<b>19</b>
Das sagt der Kopf	21
Das sagt die Medizin	22
Schuldgefühle verstehen	30
<b>Wie ihr aushalten könnt, dass sich die Welt einfach weiterdreht</b>	<b>32</b>
Im freien Fall	32
Ohnmachtsgefühle erkennen	37

## **Eure Trauergefühle besser verstehen 39**

<b>Wenn die Trauerwellen kommen, lernt mit ihnen zu schwimmen</b>	<b>40</b>
Inneres Erleben	42
Wie ihr Traueraufgaben bewältigt	43
Das Kaleidoskop des Trauerns	53
Das Farbenspiel der Trauer	58
Nebel im Kopf	59
Männer trauern anders als Frauen	60
Zusammen trauern	62
Ungesunde Trauer	68
<b>Wie ihr mit der Unsicherheit der anderen besser umgehen könnt</b>	<b>71</b>
Euer Umfeld fühlt sich hilflos	71
Verletzende Worte	72

## **Missverständnisse in eurer Paarbeziehung vermeiden 78**

<b>Wie ihr euch bei emotionaler Überforderung unterstützt</b> .....	79
Ohnmacht und Hilflosigkeit auf beiden Seiten .....	79
Vorwürfe schaffen Distanz .....	81
Wenn es zu eng wird .....	84
<b>So findet ihr Wege aus der Ohnmachtsspirale</b> .....	86
Das Zauberwort heißt „Resilienz“ .....	87
Nutzt eure Kraftquellen .....	91
Jeder schaut, was er braucht .....	93
Im Gespräch bleiben .....	94
<b>Wenn euch die Worte fehlen, nutzt Strategien</b> .....	96
Einer muss beginnen .....	96
Die Strategie heißt „verbindender Dialog“ .....	98
Gemeinsam schweigen .....	100
<b>Wenn jeder für sich sorgt, ist beiden geholfen</b> .....	101
Dünnhäutigkeit und was dagegen hilft .....	102
Eigene Bedürfnisse und Grenzen im Blick haben .....	105
Verständnis verbindet .....	110
Jeder Konflikt ist auch immer eine Chance .....	111
<b>So findet ihr eure neue Paar-Identität</b> .....	114
Ein neues Fundament legen .....	115
Veränderung braucht Zeit .....	115
Was eure Paarbeziehung jetzt braucht .....	116
Was eurer Paarbeziehung nicht guttut .....	117

## **Vermissten – wie ihr die Trauer der Geschwister halten könnt 118**

<b>Kinder in Trauer benötigen Leuchttürme</b> .....	119
Wie Kinder trauern .....	120
Die richtigen Worte finden .....	125
Lasst euer Kind seinen eigenen Trauerweg gehen .....	127
Wie Jugendliche trauern .....	130

Stärkende Familienrituale .....	132
Die Großeltern-Trauer .....	134

## **Kinderwunsch, Folgeschwangerschaft & Regenbogenbaby 138**

Mut tut der Paarbeziehung gut .....	139
Das sagt der Kopf .....	143
So findet ihr zurück ins Vertrauen .....	146
Das sagt die Medizin .....	148
Wenn der Kinderwunsch unerfüllt bleibt .....	150

## **Eure Paarbeziehung ist einzigartig 152**

Was für ein Paar seid ihr gewesen? .....	153
Eure Beziehungsgeschichte .....	154
Wie ihr Krisen gemeistert habt .....	155
Was für ein Paar möchtet ihr werden? .....	156
Eine neue gemeinsame Vision finden .....	158
Achtet auf das Positive – die Schatzkiste eurer Paarbeziehung ....	162
Schritt für Schritt, nicht gleich der ganze Weg .....	164

## **Nachwort: Zusammen durch den Schmerz 165**

Danksagung .....	166
Literaturverzeichnis .....	168
Über mich .....	171