

Inhalt	3
Vorwort	8
Einleitung	11

Die Welt steht still **13**

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

Eure Trauergefühle besser verstehen **39**

Wenn die Trauerwellen kommen, lernt mit ihnen zu schwimmen	40
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
Wie ihr mit der Unsicherheit der anderen besser umgehen könnt ..	71
Euer Umfeld fühlt sich hilflos	71
Verletzende Worte	72

Missverständnisse in eurer Paarbeziehung vermeiden	78
Wie ihr euch bei emotionaler Überforderung unterstützt	79
Ohnmacht und Hilflosigkeit auf beiden Seiten	79
Vorwürfe schaffen Distanz	81
Wenn es zu eng wird	84
So findet ihr Wege aus der Ohnmachtsspirale	86
Das Zauberwort heißt „Resilienz“	87
Nutzt eure Kraftquellen	91
Jeder schaut, was er braucht	93
Im Gespräch bleiben	94
Wenn euch die Worte fehlen, nutzt Strategien	96
Einer muss beginnen	96
Die Strategie heißt „verbindender Dialog“	98
Gemeinsam schweigen	100
Wenn jeder für sich sorgt, ist beiden geholfen	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
So findet ihr eure neue Paar-Identität	114
Ein neues Fundament legen	115
Veränderung braucht Zeit	115
Was eure Paarbeziehung jetzt braucht	116
Was eurer Paarbeziehung nicht guttut	117
Vermissen – wie ihr die Trauer der Geschwister halten könnt	118
Kinder in Trauer benötigen Leuchttürme	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