

Inhalt

Übung zu Beginn 8

Was wäre denn, wenn ...? 9

Vorwort 11

Einleitung: Was hat das Sterben mit dem Leben zu tun? 21

1. Den Ängsten auf der Spur ... 27

Übung: Welche Ängste habe ich in Bezug auf Sterben und Tod? 28

Wissen: Zum Zusammenhang von Angst und Kommunikation. Unterscheidung von Todesangst und Sterbensängsten 35

Geschichten 45

Literatur 50

2. Meine Geschichte mit Abschiedserleben im Selbstüberblick 51

Übung: Ein Streifzug durch meine Vergangenheit 54

Wissen: Bewusstwerdung und Verarbeitung von prägenden Abschiedserlebnissen in der Vergangenheit 55

Exkurs: Das Innere Kind 63

Geschichten 74

Literatur 79