

# 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