

Inhalt

Wie meine Welt aus den Fugen geriet	11
Trauer	15
Was bedeutet Trauer?	15
<i>Worüber wir trauern</i>	17
Reaktionen in der Trauer	21
Was ist Trauer?	25
<i>Trauermodelle</i>	26
<i>Trauer verläuft nicht nach Regeln</i>	32
<i>Trauer darf gelebt werden</i>	36
Trauerbegleitung am Arbeitsplatz?	39
Trauer verursacht Stress	43
Erfahrungen Trauernder am Arbeitsplatz	52
<i>Unterstützung und Ablehnung</i>	52
<i>Eine Chance für Gesundheit und Teambildung</i>	57
Weiterarbeiten, aber wie?	61
Meine eigene Trauer wahrnehmen	64
Zwischen Mitgefühl und Selbstschutz	76
<i>Das Prinzip BEILEID hilft Trauernden</i>	77

Inhalt

Zeiträume der Trauer	103
Die erste Zeit nach dem Tod	105
<i>BEILEID in der Eingangsphase</i>	111
Vor der Rückkehr an den Arbeitsplatz	113
<i>BEILEID vor dem Wiedereinstieg</i>	118
Rückkehr an den Arbeitsplatz	119
<i>BEILEID bei der Rückkehr</i>	122
Das Trauerjahr	124
<i>BEILEID für die Zeit danach</i>	127
 Angemessen kondolieren und andere Hilfen für Kollegen	 129
Ein Krisenplan gibt Sicherheit	129
Erste Hilfe bei akuter Not	131
Damit Kommunikation gelingt	134
Kondolieren ist Zuwendung	142
Kreativität heilt	146
Rituale schaffen Vertrauen und Sicherheit	155
Über den Körper die Seele erreichen	158
 Trauer integrieren	 165
Das bringt Lebensfreude zurück	174
 Prävention	 177
Einen tragfähigen Boden bereiten	178
<i>Achtsamkeit im Unternehmen</i>	186
BEILEID in der Prävention	187

Epilog	193
Danksagung	194
Über meine Arbeit	195
Anhang	197
Teil 1 : Vorschläge für die Praxis	197
<i>Zu Entspannung, Entlastung</i>	197
<i>Zu Stabilisierung bei akuten Notfällen</i>	199
<i>Zu Kreativität</i>	200
<i>Zu Körper und Seele</i>	208
Teil 2: Entspannung zum Hören und Literatúrauswahl	217
Quellenverzeichnis	218
Bild – Textnachweis	222
Adressen	223
Anmerkung der Verfasserin	224