

Inhalt

- 9 **Prolog**
- 14 **Das Ende**
- 16 **Meine Mutter ...**
- 18 TAG 1. LANZAROTE
Warum sind Mütter so besonders?
- 27 TAG 2. LANZAROTE
Wozu ist Leid gut?
- 36 TAG 3. LANZAROTE
Was ist dieses Mutter-Tochter-Ding?
- 45 TAG 4. LANZAROTE
Was ist mit dem Kind in uns?
- 55 TAG 5. LANZAROTE
Wie funktioniert Abnabeln?
- 66 TAG 6. LANZAROTE
Warum verdrängen wir?
- 76 TAG 7. LANZAROTE
Wer bin ich – ohne Mutter?
- 84 TAG 8. LANZAROTE
Wie beeinflusst unser Alter unsere Trauer?
- 93 TAG 9. LANZAROTE
Wieso sind wir so traurig?
- 102 TAG 10. LANZAROTE
Wie trauern wir richtig?

- 112 TAG 11. LANZAROTE
Wie überstehen wir Ängste?
- 120 TAG 12. LANZAROTE
Stille
- 128 TAG 13. LANZAROTE
Sprechen oder schweigen?
- 139 TAG 14. LANZAROTE
Die ehrliche Bilanz
- 149 TAG 15. LANZAROTE
Wie beeinflussen Mütter unsere Partnerwahl?
- 160 TAG 16. LANZAROTE
Wir sind alle mutterseelenallein
- 170 TAG 17. LANZAROTE
Ist alles zu überwinden?
- 181 TAG 18. LANZAROTE
Wie lassen wir los?
- 190 TAG 19. LANZAROTE
Wie verlassen wir die Opferhaltung?
- 200 TAG 20. LANZAROTE
Zurück ins Leben
- 208 TAG 21. LANZAROTE
Sieh das neue Ich
- 219 ABFLUG
Glück kommt in Wellen
- 227 DANACH
Berlin
- 233 Die Dankbarkeitsliste
- 235 Die Literaturliste