

# INHALT

## **VORWORT**

- 9 Was mir am Herzen liegt

## **KENNE DICH SELBST**

- 17 Der lange Weg zur Diagnose  
23 Abwehr  
24 Herumlavieren  
28 Begegnung mit der Demenz  
33 Selbstmitgefühl

## **HILFREICHES WISSEN**

- 39 Bei Gegenwind  
40 Bewältigungsstrategien  
44 Die fünf Phasen der Trauer  
47 Die Familienseele – ein Phänomen

## **DIE SCHWIERIGEN GEFÜHLE**

- 55 Schmerz und Trauer  
59 Scham  
66 Schuld  
72 Dilemma  
75 Ärger  
81 Verleugnung  
86 Kummer  
89 Angst  
99 Müdigkeit  
100 Überforderung

## **DEMENTZ UND SINN**

- 105 Worte für Unfassbares

110	Der Wert von Geschichten
111	Leiden
113	Spirituelles »Bypassing«
114	Vertrauen
117	Kosmisches Bewusstsein
118	Beseelte Natur
121	Über Gott
124	Worte zum Leben
126	Über das »Ich«
130	Intuition und »Selbst«
133	»Warum«?

### **AKZEPTANZ**

139	Kraft und Akzeptanz
144	Vergebung
148	Leben im Jetzt
154	Egolosigkeit
159	Erlösung

### **DIE LICHTBLICKE FESTHALTEN**

163	Liebe und Trost
170	Humor
173	Verbundenheit
177	Wesentliches
179	Dankbarkeit
183	Authentizität
187	Selbstvertrauen
189	Heilen
192	Glück

### **ZUM SCHLUSS**

202	Dank
203	Literatur und Nachweise