

Inhalt

Einleitung: Willkommen zu einem Buch,
von dem wir hoffen, dass es niemand braucht 7

TEIL EINS

Grundlegendes zur Trauer

*Universelle Wahrheiten und allgemeine Grundlagen
zum Thema Trauer und Verlust*

17

TEIL ZWEI

Das breite Spektrum der Trauer

*Die große Bandbreite von Gedanken, Gefühlen und
Erfahrungen in der Trauer*

75

TEIL DREI

Umgang mit Trauer

*Realistische und konstruktive Strategien für das Leben
nach einem Verlust*

199

Ausblick 362

Bibliografie 365

Die Liste mit Listen 371

Register 375

Danksagungen 380

Über die Autorinnen 382