

# Inhalt

Einleitung	7
Teil I: Was wir über den Tod wissen müssen	11
1 Der Umgang mit dem Tod in verschiedenen Kulturen	12
2 Phasen der Trauerverarbeitung	19
3 Wie Kinder trauern	37
4 Die verschiedenen Formen des Verlustes	48
5 Mythen zum Thema Tod	57
6 Tod und Religion	63
7 Die Macht unserer Gedanken	66
Teil II: Konkrete Strategien der Trauerarbeit	72
8 Die Phase des Nicht-Wahrhaben-Wollens Schock und Verleugnung	75
9 Die Phase der aufbrechenden Gefühle Depression, Wut, Schuld, Angst, Einsamkeit, körperliche Reaktionen	83
10 Die Phase der Akzeptanz und Neuorientierung	139
11 Neues Lebenskonzept	172
Schlusswort	176
Anhang	