

Inhalt

Vorwort 7

Einleitung 9

Übungen 20

1. Stille 21

Übungen 42

2. Dankbarkeit 45

Übungen 74

3. Rückzug 77

Übungen 103

4. Scheitern und Klage 105

Übungen 117

5. Einsamkeit 119

Übungen 132

6. Loslassen 135

Übungen 150

7. Autonomie 153

Übungen 168

8. Rituale und Symbole 171

Übungen 184

9. Der Sterbeprozess 189

Übungen 203

10. Mut und Hoffnung 207

Übungen 230

Anmerkungen 233