

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	1
1. Wie kann das Buch Dir helfen?	4
2. Dein Verlust!	9
3. Was wir fühlen?	16
4. Verabschieden	23
5. Deine Umgebung	30
6. Wie kannst Du Hilfe annehmen?	37
7. Selbstfürsorge und Achtsamkeit	43
8. Finde deinen Weg	55
Nachwort	65
Über den Autor	69
Impressum	71