



Dr. Doris Wolf

Einen geliebten Menschen verlieren



*»Die Trauer und den Schmerz will ich Ihnen nicht nehmen. Sie dürfen, ja Sie müssen trauern.
Das ist wichtig. Ich begleite Sie auf dem Weg des Abschiednehmens
und gebe Ihnen Kraft für die Zeit der Trauer.«*

DORIS WOLF

INHALT

1–2 Einleitung

Teil I: Was wir über den Tod wissen müssen

3–6 Der Umgang mit dem Tod in verschiedenen Kulturen

7–15 Phasen der Trauerverarbeitung

16–20 Wie Kinder trauern

21–24 Die verschiedenen Formen des Verlustes

25–26 Mythen zum Thema Tod

27 Tod und Religion

28–30 Die Macht unserer Gedanken

Teil II: Konkrete Strategien der Trauerarbeit

32–35 Die Phase des Nicht-Wahrhaben-Wollens: Schock und Verleugnung

36–60 Die Phase der aufbrechenden Gefühle: Depression und Wut,
Schuld, Angst, Einsamkeit, körperliche Reaktionen

61–74 Die Phase der Akzeptanz und Neuorientierung

75–76 Neues Lebenskonzept

77 Schlusswort

