

# Inhalt

## EINLEITUNG

Ein Mann in der Krise – John Wayne oder Jammerlappen .....	6
--	---

## DAS VERSTÄNDNIS DER GEFÜHLE ENTSCHIEDET DEN INNEREN WEG

Trauer und Ergriffenheit brauchen die Unterstützung des weiblichen Prinzips .....	24
Trauer und Wehleidigkeit .....	27
Sensibilität ist keine Wehleidigkeit .....	45
Die Natur und die Bedeutung von Gefühlen .....	47
Trauer und Erschrecken .....	83
Gefühlskälte, Nüchternheit und Destruktion .....	86
Trost .....	93
Trauer und Zeit .....	95
Tränen .....	97
Der innere Schrei .....	101
Rhythmen des Unglücks .....	107
Die Last der Anderen .....	110
WortBilder .....	112
Trauer und Heilung .....	115
Trauer und Seelenschmerz .....	122
Weltschmerz und Volkstrauer .....	128
Grafik zum Verständnis von Gefühlen .....	131
Vom Chaos zum Prozess .....	135
Die zwei Phasen im Trauerprozess .....	138
Trauer und Krankheit .....	144

## DIE INNERE BEWEGUNG

Die Wandlung .....	145
--------------------	-----

1.	<i>der Container: Der Prozessraum für die Trauer.</i>	145
	a. Der Zeit-Raum	146
	b. Der Sinnkontext	154
	c. Die Entscheidung, den Prozess anzuhalten	155
	d. Die Begleiter	155
2.	<i>die Klärung der Emotionen</i>	158
	a. Die Akzeptanz des Unveränderbaren	158
	b. Die Akzeptanz der Gefühle	159
	c. Gefühle von Gedanken trennen.	160
	d. Gefühle vom Widerstand trennen.	164
	e. Sich ergreifen lassen, von der inneren Bewegtheit	164
	f. Das Körpergespür	165
	g. Die Vergebung	170
	h. Der Kontakt mit dem Sinngrund der Emotionen	177
	i. Trauer leben	180
3.	<i>Die Restbitte nach dem Prozess</i>	185
4.	<i>Die Wiederkehr</i>	190

## WEITERES

Ausblick: Unser Inneres ist wichtig für gelingende Gemeinsamkeit	191
Weiterführendes Arbeitsmaterial zum Download:	194
Dankbarkeit im Rahmen dieses Buches	199