

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