

Inhalt

	Vorwort	9
	Einleitung	11
Phase eins	Der Schock	23
Phase zwei	Die Emotionen brechen auf	33
Phase drei	Niedergeschlagenheit und das Gefühl tiefer Einsamkeit	41
Phase vier	Körperliche Symptome eines seelischen Kummers	51
Phase fünf	Panik	63
Phase sechs	Schuldgefühle	71
Phase sieben	Wut und Groll	79
Phase acht	Der beschwerliche Wieder- einstieg ins Leben	87
Phase neun	Allmählich kehrt die Hoffnung zurück	95
Phase zehn	Die Realität annehmen	103