

Inhalt

Vorwort	9
I Die eigene Vergänglichkeit akzeptieren	11
II Alles hat seine Zeit – auch der Tod	17
III Der Verlust von Kindern	19
IV Keine Zeit für das Altern	23
V Begegnungen mit dem Ende zulassen	29
VI Den Verstorbenen Ehre erweisen	32
VII Trauer zulassen, nicht verdrängen	36
VIII Wenn Verluste uns in die Einsamkeit zwingen	40
IX Holen Sie sich Hilfe und geben Sie großzügig zurück	42

X	
Wie gut, dass es ein Ende gibt!	46
XI	
Der Tod hat viele Gesichter	51
XII	
Positive Verbindung zur Erde herstellen	55
XIII	
Bauen Sie sich ein unvergängliches Fundament	63
XIV	
Vorsorge treffen auch für den letzten Tag	66
XV	
Suizid	69
XVI	
Jeder lebt und stirbt auf seine Weise	74
XVII	
Gegen den Exitus gibt es keine Pille	81
XVIII	
Das ganze Leben ist ein einziges Loslassen	87
XIX	
Unsere Vorstellung vom Tod	94
XX	
Am Ende unseres Weges	98
XXI	
Der Tod ist nicht das Ende	104