

MEGAN DEVINE

Es ist okay,
wenn du
traurig bist



EIN
TRAUER-
JOURNAL

mvgverlag 

© 2021 des Titels »Es ist okay, wenn du traurig bist« von Megan Devine (ISBN 978-3-7474-0325-9) by mvg Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

INHALT

EINLEITUNG Wegweiser durch dieses Buch (und deine Trauer) 9

TEIL 1 ANFANG

- KAPITEL 1 Die Geschichte beginnt 15
KAPITEL 2 Was, wenn ich mich weigere? 27
KAPITEL 3 Mit ein bisschen – realer oder vorstellbarer – Hilfe
über die Runden kommen 33
KAPITEL 4 Der Blick nach innen 43
KAPITEL 5 All das schmerzt 53

TEIL 2 (EINE ART) ABENTEUER

- KAPITEL 6 Der steinige Weg vor dir 65
KAPITEL 7 Ruhe und Erholung 79
KAPITEL 8 Die Freuden und Gefahren der Ablenkung 95
KAPITEL 9 Wut verdient ein eigenes Kapitel 101
KAPITEL 10 Der Aussichtspunkt 111
KAPITEL 11 Die ultimative Gabe 119

TEIL 3 RÜCKKEHR

- KAPITEL 12 Ich möchte nicht zur »Normalität« zurückkehren 129
KAPITEL 13 Deine Trauer, dein Weg 137
KAPITEL 14 Wie man mit Hilfe umgeht, die nicht hilft 149
KAPITEL 15 Freunde, Verbündete und die Bitte um Hilfe 161
KAPITEL 16 Meister zweier Welten 173
KAPITEL 17 Die Freiheit zu leben 185

Danksagungen 207

Anhang 209

Über die Autorin 213

Über die Illustratorin 214