

Megan Devine

Es ist okay, wenn du traurig bist

Warum Trauer ein wichtiges Gefühl ist
und wie wir lernen, weiterzumachen

mvgverlag 

© des Titels »Es ist okay, wenn du traurig bist« (ISBN 978-3-96121-226-2)
by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

Inhalt

Vorwort	9
Danksagung	11
Einleitung	13
Teil I: All das ist genau so verrückt, wie Sie glauben	19
1. Kapitel – Die Realität des Verlusts	21
2. Kapitel – Der unausgesprochene Halbsatz	31
3. Kapitel – Es liegt nicht an Ihnen, sondern an uns	43
4. Kapitel – Emotionale Taubheit und die Vorwurfskultur	55
5. Kapitel – Das neue Trauermodell	73
Teil II: Vom Umgang mit Trauer	81
Bevor wir anfangen: Eine Bemerkung zum richtigen Timing	83
6. Kapitel – In der Realität des Verlusts leben	85
7. Kapitel – Trauer lässt sich nicht beheben, Sie müssen aber auch nicht leiden	101
8. Kapitel – Wie (und warum) man überlebt	117
9. Kapitel – Was ist mit meinem Verstand los?	131
10. Kapitel – Trauer und Angst	145
11. Kapitel – Was hat Kunst mit alledem zu tun?	161
12. Kapitel – Finden Sie Ihr eigenes Bild von »Besserung«	177
Teil III: Wenn Freunde und Familie ratlos sind	191
13. Kapitel – Belehren oder ignorieren?	193
14. Kapitel – Hilfstruppen finden	209

Teil IV: Der Weg nach vorn	225
15. Kapitel – Der Danach-Stamm	227
16. Kapitel – Nur die Liebe bleibt	239
Anhang: So helfen Sie einem trauernden Freund	245
Anmerkungen	250
Hilfsangebote	253
Zitatnachweise	255
Über die Autorin	256