

INHALT

Danksagung	9
Einleitung: Übergänge gehören zum Leben – Gewohntes wird erschüttert	10
Vorhersehbare Übergänge	22
Tag und Nacht	22
Von der Geburt bis zum Erwachsenwerden	23
Eintritt ins Berufsleben und Ausscheiden aus ihm	27
Eltern werden	29
Wenn ein Kind das Elternhaus verlässt	31
Wechseljahre	32
Krankheit	34
Der Übergang in den Tod	37
Suizid als Übergang	42
Unvorhersehbare Übergänge	44
Ressourcen: Was kann uns bei Übergängen unterstützen?	47
Annehmen unserer Gefühle und Gedanken,	
Annehmen der Situation	47
Bewusstseinsarten und wie wir sie nutzen können	59
Meditation	71

Selbstmitgefühl	79
Uns mit der Vergänglichkeit befreunden	86
Das innere Kind – Hilfe aus der Psychotherapie	95
Gebet	101
Mantras	111
Rituale	116
Segnen	123
Freundschaften	128
Schlusswort	137
Über den Autor	141
Quellenverzeichnis	142