

Inhalt

PROLOG	7
Herzlich willkommen zu deinem Tagebuch	11
Die Farben der Trauer – Ein liebevoller Blick auf den Verlust	23
Wie schreibe ich ein Tagebuch	29
Gefühle erkennen	35
Gefühl-ABC	39
Achtsamkeit kurz erklärt	49
Einfache Achtsamkeitstechniken für Anfänger	55
Selbstliebe und guter Schlaf	61
Einschlafübung – wenn dich deine Gedanken nicht in Ruhe lassen	67
Der Beginn deiner Veränderung nach der Trennung	75
Schock und Unglauben	95
Schmerz und Trauer	105

Wut und Schuld	117
Verhandeln und Grübeln	127
Depression und Einsamkeit	137
Akzeptanz und Neubeginn	147
Hoffnung und Zukunftsperspektiven	157
Hoffnung und Befreiung – Kraft für das Loslassen	163
Der Mut, loszulassen	165
Die Kraft der Hoffnung	167
Der Weg zur Befreiung	169
Neue Wege finden	171
Ein letzter Gedanke an dich	173
Der Neubeginn – Die Kraft des Loslassens	177
Danksagungen	185
Über die Autorin	189