

Inhalt

7

Wie wir trösten

- 8 Balance finden
- 12 Trost in jedem Lebensalter

17

Die Kraft der Ermutigung

- 18 Gehirn und Erinnerung
- 28 Kinder sind gute Tröster
- 31 Ein Leben lang stark
- 40 Bedürfnisse erkennen

49

Guter und gefährlicher Trost

- 50 Kind sein dürfen
- 57 Das Herz öffnen
- 68 Wenn Trost erdrückt

75

Schwere Abschiede

- 76 Trennung tut weh
- 81 Umzug braucht Wurzeln
- 83 Kinder und der Tod

107

Einfach trösten

- 108 Gefühle sind veränderbar
- 111 Humor hilft
- 114 Rituale, die trösten
- 118 Weitere Wege des Tröstens

123

Anhang

- 123 Zum Weiterlesen
- 118 Quellennachweis und Dank