

Gustl Angstmann

Abschiednehmen  
will gelernt sein

Chancen zum Neubeginn

Herder Taschenbuch Verlag

# Inhalt

<i>Vorwort: Wir nähern uns</i> . . . . .	9
Meditative Besinnung . . . . .	14
Übung in Gruppen . . . . .	16

## **I. Leiden als Anfang vom Ende**

Leben zum Sterben . . . . .	18
Trennung im Alltag . . . . .	23
Leiden und Chaos . . . . .	29
Gefahren . . . . .	33
Meditative Besinnung . . . . .	37
Wochenendgruppe - Erste Phase:	
Loslassen bestimmt mein Leben . . . . .	38
Übung 1: Persönliches Symbol des Abschiednehmens . . . . .	41
Übung 2: Meditations-Blitzlicht . . . . .	43
Übung 3: Brainstorming der Erfahrungs-Wörter . . . . .	43

## **II. Wegweiser im gestalteten Abschiednehmen**

Staunen: Ich bin lieb zu mir . . . . .	47
Trauerarbeit: Ich darf loslassen . . . . .	52
Vertrauen: Ich muß nicht einsam sein . . . . .	59
Tun: Ich kann den Abschied wagen . . . . .	67
Gefahren . . . . .	84
Meditative Besinnung . . . . .	87
Wochenendgruppe - Zweite Phase:	
Die Kraft in meinem Leiden . . . . .	88

Übung 4: Loslassen und Öffnen . . . . .	89
Übung 5: Meine Wege des Abschiednehmens . . . . .	90
Übung 6: Sich-fallen-lassen. . . . .	93
Übung 7: Fantasiereise. . . . .	94
Übung 8: Abschiedsbild. . . . .	95

### **III. Der Regenbogen zum neuen Anfang**

Bilder leben mit mir. . . . .	97
Regenbogen: Symbol des Abschiednehmens. . . . .	99
Meditative Besinnung. . . . .	100
Wochenendgruppe - Dritte Phase:	
Ermutigung zu neuem Verhalten. . . . .	102
Übung 9: Verhaltenstafel . . . . .	103
Übung 10: Vertrauens-Barometer. . . . .	104
Übung 11: Foto-Abschiedsszenen. . . . .	105
Übung 12: Rollenspiel: Ein guter Abschied. . . . .	105
<i>Nachwort:</i> Wir trennen uns. . . . .	107
<i>Anhang:</i> Hinweise zur Workshop-Gestaltung . . . . .	116
Übung 13: Anfangsmitteilung. . . . .	118
Übung 14: Verweigern dürfen. . . . .	119
Übung 15: Meinen Atem loslassen. . . . .	120
Übung 16: Abschiedskreis. . . . .	121
Anmerkungen. . . . .	123
Empfehlenswerte Literatur. . . . .	125