

# Inhalt – Todesangst – Wie Sie die Angst überwinden

---

Vorwort .....	4
Welche Gedanken treiben uns denn am Ende? .....	5
Wie schnell verblasst die Erinnerung?.....	7
Bestattungskultur lässt tief blicken.....	7
Nahtoderfahrungen –wie ist das genau? .....	8
Illusion – Magie?.....	12
Schreiben Sie sich die Angst von der Seele .....	12
Oder malen Sie doch einfach .....	13
Oder fotografieren Sie doch.....	13
Oder singen und musizieren Sie einfach .....	13
Der Tod gehört zum Leben – ganz normal .....	14
Warum sollten wir den Tod negativ sehen? .....	16
Die positiven Seiten des Sterbens .....	18
Gibt es ein Leben nach dem Tod?.....	19
Nein, gibt´s nicht, haben wir nicht!.....	22
Wer hat Angst – vor was?.....	24
Psychotherapie und Entspannung .....	26
Einfluss persönlicher Lebensverhältnisse.....	27
Mit Spiritualität vom Diesseits ins Jenseits? .....	28
Versuchen Sie es mal mit Esoterik .....	29
Wie helfen Kirche und Glaube? .....	31
Meditation über den Tod?.....	32
Alternative Medizin .....	33
Schlusswort .....	34