Das Ende – ein Anfang



24 Impulse zu einem offenen Umgang mit dem Sterben

Ein achtsamer Wegbegleiter für alle, die sich mit ihrem Tod befassen wollen

Holt die Themen Sterben, Tod und Abschied heraus aus der Tabuzone

Für mehr Gelassenheit, Lebensfreude und Leichtigkeit des Seins

Mit diesem außergewöhnlichen Buch finden Sie heraus, was im Leben wirklich zählt und wie es möglich ist, sich auf das Wesentliche auszurichten. Obwohl es nur zwei Gewissheiten im Leben gibt – wir werden alle sterben und wir wissen nicht wann – vermeiden viele Menschen zeitlebens das immer noch tabuisierte Thema Sterben und Tod und empfinden eine Scheu, sich mit der eigenen Endlichkeit zu beschäftigen.

In diesem Buch erhalten Sie viele erfrischende Denkanstöße zu den Themen Leben, Sterben, Tod und Trauer, inspirierende Fragen, die Sie zur Selbstreflexion ermutigen sowie spannende Impulse von Sabine Mehne, Sabine M. Kistner und Stephanie Gotthardt. Sie sind eingeladen, den Forschergeist zu entwickeln, um das Leben in seiner ganzen Fülle zu erfahren.

Mit Zugriff auf vom Autor gesprochene Achtsamkeitsübungen.

»Wenn wir in Gedanken mit dem Tode vertraut sind, nehmen wir jede Woche, jeden Tag als ein Geschenk an, und erst wenn man sich das Leben so stückweise schenken lässt, wird es kostbar.« Albert Schweitzer

Kompaktes Handbuch zum Megathema Tod: umfassend und doch allgemeinverständlich, vor allem mit menschlicher Wärme für uns Sterbliche. Rüdiger Standhardt führt achtsam in eine Kunst ein, die zum Leben befreit.
Dr. Georg Schwikart

Wer das Bewusstsein des Todes nicht in sich trägt, wird das Leben nie verstehen und es nie als Wunder feiern können. Dies ist der Grundgedankt von Rüdiger Standhardt. Um so brillant wie praktisch zugleich geht er ihm in seinem Buch nach. Er ermutigt zum Trauern und zum Zeigen der entsprechenden Gefühle. Er macht vertraut mit dem eigenen Weg zum Tode hin. Es spricht viel vom Tod und von Todeserfahrungen, und ist doch ein wunderbares Buch über das Leben.
Prof. Dr. Claus Eurich