



5 Methoden zur Selbstanwendung für Trauernde:

Erlaub dir zu fühlen

Tränen, Wut, Schuldgefühle oder Stille – all das gehört zur Trauer.
Nimm deine Gefühle ernst, gönne dir Pausen und verurteile dich nicht.

Suche Unterstützung

Sprich mit vertrauten Menschen, nimm Trauergruppen oder professionelle Begleitung in Anspruch. Allein geht Trauer oft schwerer, gemeinsam kann sie leichter getragen werden.

Rituale und Erinnerungen

Kleine Rituale (ein Brief, ein Foto, ein Lieblingsort) helfen, den Verlust zu verarbeiten.
Schreibe auf, was der geliebte Mensch dir bedeutet hat, halte Erinnerungen lebendig.

Alltagsleben Schritt für Schritt

Plane überschaubare Aufgaben, achte auf Schlaf, Ernährung und Bewegung.
Setze dir realistische Ziele und feiere kleine Fortschritte, auch wenn sie scheinbar unwichtig wirken.

Zukunft mit Trauer gestalten

Trauer verändert dich, aber sie kann auch Raum für neue Bedeutungen schaffen. Erlaube dir, die Beziehung zum Verstorbenen in neuen Formen weiterzuführen – z. B. durch Fokus auf Werte, die ihr geteilt habt, oder durch Aktionen, die euch verbinden.



KOMPETENZZENTRUM
für die Seele

Kompetenz-ssh GmbH

Talstr. 2 · 71691 Freiberg/N. · Telefon 07141 780695 · www.kompetenz-ssh.de

- Bettina Gössele -