



## WORKSHEET - ABSCHIED UND TRAUER

Nutze diese Fragen, um dich mit dir und deinen Gefühlen besser auseinander zu setzen. Es gibt hier weder richtig noch falsch und auch keine Reihenfolge, die du zu beachten hast. Beschäftige dich mit den Fragen, die sich gerade nützlich anfühlen. Du kannst zu jedem Zeitpunkt weiter machen und dich mit anderen Fragen beschäftigen. Neben den Fragen, habe ich dir auch verschiedene Rituale hinzugefügt, die dir helfen können, besser mit deinem persönlichen Trauerprozess umzugehen.



### REFLEKTIERENDE FRAGEN:

- Warum möchte ich die Person nicht loslassen?
- Was wäre heute anders, wenn die Person noch leben würde?
- Was würde mir die Person selbst sagen, in meinem aktuellen Trauerprozess?
- Kann ich die Gefühle in mir benennen oder in Kategorien einteilen?
- Was möchte ich gerade, um mich besser in meinem Trauerprozess nach vorne zu bewegen?
- Was möchte ich loslassen und weiß noch nicht wie?
- Wer könnte mir aktuell eine Stütze sein? Wem möchte ich mich anvertrauen?
- Welche Konflikte verbinde ich mit der verstorbenen Person?
- Welche wundervollen Momente verbinde ich mit der verstorbenen Person?
- Was kann ich als ersten kleinen Schritt tun, damit es mir im Hier und Jetzt besser geht?
- Was würde mir helfen, besser mit dem Verlust zurecht zu kommen, aber ich lasse es nicht zu?
- Halte ich vielleicht aktiv an der Trauer fest, obwohl ich bereit wäre in die Akzeptanz zu kommen?





## WORKSHEET - ABSCHIED UND TRAUER



### RITUALE DIE DEN TRAUERPROZESS UNTERSTÜTZEN KÖNNEN:

Schreibe der verstorbenen Person einen Abschiedsbrief. Lass dabei alles raus, was dir einfällt, auch Vorwürfe, wenn du diese gerne zum Ausdruck bringen möchtest. Nimm dir dazu einen ruhigen Moment, mach dir ein Lieblingsgetränk und gebe dich ganz dem Schreibprozess hin. Wenn du möchtest, kannst du den Brief danach verbrennen, oder wenn möglich ins Grab legen.

Baue dir eine Art Altar, eine Gedenkstätte in deinem Zuhause. Das muss nicht groß sein. Es reicht eine kleine Decke, auf der du ein schönes Bild der Person hinstellst, eine Kerze und was sich für dich gut anfühlt. Ein Glas Wein, wenn die Person gerne Wein getrunken hat, oder Blumen die den Altar schmücken. Lass deiner Fantasie freien lauf und gestalte deinen Gedenkaltar so schön, wie du möchtest. Du kannst dann jeden Tag ganz bewusst die Kerze anzünden, an die Person denken oder mit ihr sprechen.

