



Fragen auf meinem Trauerweg

Ich bin der gesunden Trauer und dem guten Leben bedingungslos zugewandt.

1. Wen/was habe ich wie verloren?

2. Wie hat sich meine Trauer bisher ausgedrückt? (Trauerreaktionen)

3. Was bereitet mir momentan besonders Probleme und stellt sich als sehr herausfordernd dar?

4. Wo befinde ich mich derzeit auf meinem Trauerweg? (Schock, Nicht-Wahrhaben-Wollen, aufbrechende Emotionen, suchen und sich trennen, Adaption, neuer Welt- und Selbstbezug)

5. Was soll sich in den nächsten Wochen verändern? Was will ich ändern?

6. Was kann mir dabei helfen, diese Veränderung zu erleben?
