

## **Trauerfacette Einordnen**

*Verunsicherung – Wie passt dein Tod zu deinem Leben? – Was sagt dein Tod über mich? – Vergeltung oder Vergebung – Trittsteine für den Wunsch nach Vergebung – Wie passen dein Tod und meine Trauer zu meiner Zukunft? – Geschichte*

# **Todestage**

## **Der erste Todestag**

### **Trauerfacette Überleben**

*Trittsteine – Unklares Sterbedatum – Serie von schweren Tagen*

### **Trauerfacette Wirklichkeit**

*Das eigene Weiterleben – Belastende Erinnerungen*

## **Trauerfacette Gefühle**

*Rituale*

## **Trauerfacette Sich anpassen**

## **Trauerfacette Verbunden bleiben**

*Verbundenheit mit dem geteilten Leben*

## **Trauerfacette Einordnen**

*Beispiele für die Gestaltung von  
Jahrestagen*

# **Die weiteren Trauerjahre**

## **Trauerwege und Trauerentwicklungen**

### **Trauerfacette Überleben**

*Kraftquellen – Geschichte – Darf Freude  
sein? – Nur Überleben? – Überleben und  
die anderen Trauerfacetten – Übung –  
Fachliche Unterstützung – Geschichte*

## **Trauerfacette Wirklichkeit**

*Wirklichkeitsmacher – Geschichte –  
Familiengeheimnisse*

## **Trauerfacette Gefühle**

*Gefühle verändern sich – Verlust von  
Vertrauen in sich selbst – Sorge und Angst*

## **Trauerfacette Sich anpassen**

*Neue Schwerpunkte – Geschichte –  
Beziehungen verändern sich –  
Geschichte – Eine neue Liebe – Ein neuer  
Platz für die alte Liebe – Die Eifersucht der  
»Neuen« auf die Verstorbenen – Wieder  
schwanger werden*

## **Trauerfacette Verbunden bleiben**

*Mit den Verstorbenen weiterleben – Mit  
sich selbst weiterleben – Idealisierung –  
Geschichte – Vermächtnis – Geschichte*

## **Trauerfacette Einordnen**

*Selbstwert und Sinn – »Weil du trotzdem da bist.«*

**Danksagung**

**Literaturhinweise**

**Internetressourcen**

## Verzeichnis der Übungen

Übung: Überlebenshilfen

Übung: Die letzten Stunden

Übung: Überlebenstrategien überprüfen

Übung: Glaubensvorstellungen

Körperübung: Stärkendes Klopfen

Körperübung: Beruhigendes Klopfen

Fantasieübung: Rhythmus und Ruhe

Übung: Überleben im Familiensystem

Übung: Deine Spuren

Übung: Tagebücher schreiben und gestalten

Übung: Erinnerungsbuch