



## 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?

---

---

---

---