



Eine heilsame Erfahrung, siehe nach:
www.schinkenmeyer.de/sarg-bemalen.html

Welche Erkenntnisse kann ich durch die schwere Lebensphase für mich deutlich machen?

Besuche eines unserer Seminare oder Workshops zum Thema Trauer und Lebensphasen:
www.schinkenmeyer.de/anmeldung.html


Mein Termin: _____

Meine Erkenntnis: _____

z.B. Dankbarkeit, Wertschätzung

Wie fühlt sich meine Trauer an?

Gefühle sind Rückmeldungen unseres Körpers auf Gedanken und Erfahrungen. Kannst du deine Gefühle erkennen und beschreiben? Was möchten sie dir sagen?



z.B. bedrückend = ich benötige mehr Raum

Was passiert eigentlich im Körper, wenn Du ein Gefühl fühlst?

Recherchiere folgende Begriffe:

- Gehirn und Neuronen
- Neuronale Verknüpfungen
- Amygdala
- Bildung u. Ausschüttung Botenstoffe
- Emotionen und Gefühle



Raum für Trauer



SCHINKENMEYER

& Schmitt Bestattungen

Sandkaulstr. 10  Schinkenmeyer Bestattungen
 52062 Aachen  schinkenmeyer_bestattungen
 +49 241 44774 bestattungen@schinkenmeyer.de

Weitere Infos zum Thema und Termine unter:
www.schinkenmeyer.de

Traurig?

Impulse, Seminare & Workshops zum Umgang mit Tod und Verlust



SCHINKENMEYER

& Schmitt Bestattungen

Trauerkonzept: Lebensphasen verstehen lernen

Können wir uns auf eine Trauerverarbeitung vorbereiten?

Ja! Im Leben werden wir zwangsläufig irgendwann einmal mit traurigen Zeiten konfrontiert. Leider können wir solchen Phasen nicht entfliehen, jedoch sollten wir versuchen, uns auf eine natürliche Weise vorzubereiten und unser Leben aus einer neuen Perspektive zu betrachten!

Wie können wir uns vorbereiten?

Wir benötigen ein tieferes Verständnis und eine höhere Wahrnehmung unserer Gefühle und Bedürfnisse, unserer alltäglichen Gewohnheiten und den dazu gehörigen Lebensphasen. Wir sollten uns folgende Frage stellen:

Erkennen wir die Grundregeln des Lebens?

Wie funktioniert unser Körper durch neuronale Netzwerke und chemische Botenstoffe? Nehmen wir unsere Gefühle bewusst wahr? Kennen wir unsere Bedürfnisse? Wie hoch ist unser Bewusstsein in Bezug auf unseren eigenen Körper und unser Umfeld?

Können wir Krisen als Chancen betrachten?

Machen wir uns einmal bewusst, dass traurige Zeiten früher oder später unausweichlich in unser Leben einziehen werden. Davonlaufen können wir nicht.

Aus diesem Grund ist es besser, vorbereitet zu sein. Je mehr wir uns darauf einlassen und diese Phasen annehmen können, desto größer ist der Lerneffekt für spätere Lebensphasen. Auf diesem Weg lernen wir, eine Krise aus der Perspektive einer Chance zu betrachten. Ganz nach dem Motto:



Trauerarbeit aktiv gestalten und erleben

Im täglichen Umgang mit trauernden Menschen und basierend auf unsere jahrzehntelangen Erfahrungen als Bestattungsinstitut, haben wir das Konzept „Lebensphasen verstehen lernen“ als Vorbereitung auf eine Trauerphase entwickelt.

Mit diesem Wissen kannst Du nicht nur eine Trauerphase, sondern auch andere negative Zeiten des Lebens (Krankheiten, Trennungen) besser verstehen lernen und verarbeiten.

Weitere Infos zum Thema und Termine unter:
www.schinkenmeyer.de

Anleitung

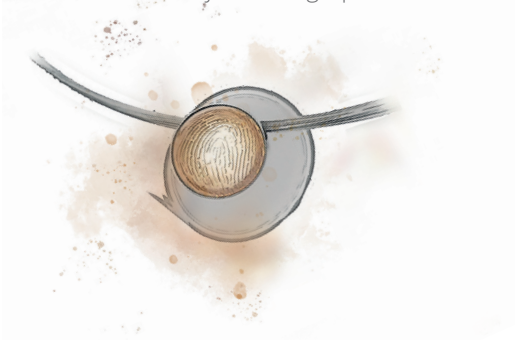
Jeder Mensch geht anders mit dem Thema Trauer und Tod um. Mit diesen Kärtchen möchten wir Dir Anregungen geben, welche Wege man einschlagen kann.

Recherchiere, denke nach, mache Dir Notizen und probiere aus!

Hänge dir das Kärtchen/Thema an deine Pinnwand, welches du gerade bearbeitest.


Den Verstorbenen mit einem Fingerabdruck nah bei sich tragen.

www.schinkenmeyer.de/fingerprint.html



Was hilft mir am meisten in meiner Trauer?

Nimm Dir etwas vor! Was könnte Dir helfen?



z.B. Gespräche mit Freunden, Atemübungen, Yoga, Gesprächskreise

Kennst Du die 4 Aufgaben der Trauer?

Recherchiere: Die 4 Traueraufgaben nach William Worden.

Aufgabe 1 _____


Aufgabe 2 _____

Aufgabe 3 _____

Aufgabe 4 _____ 

Woran kann ich mich in den nächsten Monaten am besten festhalten?


Sammele Ideen oder persönliche Dinge, welche Du verwenden kannst:



z.B. für einen Fingerprint, Schmuckstück, 3D-Gedenkstein, Grabstätte ..?

Wie kann ich meine Trauer ansonsten noch ausdrücken?

Welche Dinge helfen Dir spontan?



z.B. ein Bild malen, ein Musikstück spielen, Trauerbuch gestalten, Fotos anschauen ...