

Bei Verlust von Dingen, verpassten Chancen und Möglichkeiten, zerplatzten Hoffnungen und Träumen etc.: Welchen Umfang hat Ihre Trauer?

Dieses Arbeitsblatt dient dazu, einmal genau zu untersuchen, aus welchen Aspekten Ihre Trauer/Überforderung besteht. Die Themen Ihrer Überforderung sind der Verlust von Dingen, verpasste Chancen und Möglichkeiten, zerplatzte Hoffnungen und Träume etc. Bitte denken Sie in Ruhe darüber nach, was genau bereitet Ihnen diesbezüglich Probleme? In welche Einzelteile lässt sich das Problem zerlegen? Aus welchen Anteilen setzt es sich Ihre Trauer zusammen? Hier ein paar Beispiele (Anregungen), aus welchen Aspekten Ihr Problem **vielleicht bestehen könnte**:

Mögliche Anteile/Aspekte des Problems/Ihrer Trauer:

- Sie fühlen sich einfach überfordert mit der Situation
- Sie können das Verlorengegangene einfach nicht akzeptieren
- Sie fühlen sich als Versager
- Sie haben Schuldgefühle
- Sie machen sich Vorwürfe
- Sie machen anderen Vorwürfe
- Sie hätten sich einfach mehr Glück, Mut, Entscheidungsfreude etc. gewünscht
- Sie wissen nicht, welchen Sinn das Leben ohne das Verlorengegangene noch hat
- Sie haben Fragen, auf die Sie keine Antwort finden (welche Fragen sind das?)
- Das Verlorengegangene fehlt Ihnen (wie, was, wo genau fehlt es Ihnen?)
- Sie sorgen sich um andere, die wegen Ihres Verlustes auch sehr leiden
- Sie wissen nicht, wie Sie es schaffen, sich nun für etwas anderes zu öffnen
- Sie glauben, dass Sie umsonst gelebt haben
- Sie denken, Sie hätten vieles im Leben anders machen müssen
- Sie fühlen sich als Verlierer

Bitte schreiben Sie alle Anteile, die Sie für relevant halten, auf der Rückseite dieses Blattes in Ihren eigenen Worten auf. Führen Sie bitte auch alle Anteile auf, die Ihnen selbst noch einfallen! Gemeinsam schauen wir uns dann alle Anteile in Ruhe Schritt für Schritt an und hinterfragen diese. Sinn dieser Reflexion ist es, das Problem, das Ihnen im Moment noch gar nicht vollumfänglich bewusst ist, genauer zu benennen, kennenzulernen, sich damit auseinanderzusetzen und erste Antworten zu finden.

Schritt für Schritt werde ich Sie auf dem Weg des Trauerns begleiten und von Mal zu Mal werden Sie mehr ...

- Das Verlorengegangene als Realität akzeptieren können;
- die damit verbundenen körperlichen und emotionalen Schmerzen erfahren, durchleben und hinter sich lassen können;
- sich der Umgebung in der Ihnen etwas verloren ging, anpassen können;
- die Energie, die aktuell noch vom Problem absorbiert wird, in neue Perspektiven, Möglichkeiten, Träume und Wünsche investieren können
- sich mit dem Verlust versöhnen und lebensbejahend voranschreiten können.