

Vom Umgang mit Trauer

---

***Herzlich willkommen***

***Beginn 18.30 Uhr***

---

*Esther Theiler – [www.praxis-dynamis.ch](http://www.praxis-dynamis.ch)*

# Vom Umgang mit Trauer

---

- **Schwierigkeiten mit Trauer**
- **Trauerphasen** nach Elisabeth Kübler-Ross
- **Traueraufgaben** nach William Worden
- **Begleiten von Trauernden**
- **Gestaltungsmöglichkeiten**
- **Fragen**

# Vom Umgang mit Trauer

---



# Vom Umgang mit Trauer

---

**«In der Trauer versteckt liegt der Schmerz  
verlorener Hoffnungen und Träume.»**

# Vom Umgang mit Trauer

---

## Trauerphasen nach Elisabeth Kübler-Ross

**Schock**

**Unglauben**

**Auflehnung**

**Händeln**

**Verdrängung**

**Depression**

**Annahme**

# Vom Umgang mit Trauer

---

## Traueraufgaben nach William Worden

### 1. Aufgabe

- Den Verlust als Realität akzeptieren

### 2. Aufgabe

- Den Schmerz durchleben

### 3. Aufgabe

- Sich an eine Welt ohne das Verlorene anpassen

### 4. Aufgabe

- Eine neue Identität entwickeln

# Vom Umgang mit Trauer

---

**«Trauer will nicht verstanden, sondern  
wahrgenommen werden.»**

# Vom Umgang mit Trauer

---





# Vom Umgang mit Trauer

---

**«Trauer ist kein Kampf,  
den wir gewinnen müssen,  
  
sondern ein Weg,  
den wir beschreiten müssen.»**

# Vom Umgang mit Trauer

---



# Vom Umgang mit Trauer

---



**«Trauer kann nicht bewältigt werden  
- sondern muss umgewandelt werden.»**

# Vom Umgang mit Trauer

---