

Herzlich Willkommen

Ruth Spadin-Gygax

Lebensberatung und Trauerbegleitung

www.clbs.ch

WACHSEN AN DEN WIDRIGKEITEN DES LEBENS

RESILIENZ

IN DER TRAUER



TRAUER



Eigene Trauerprozesse bewusst machen

DIE 6 AUFGABEN IN DER TRAUER

nach Alan D. Wolfelt

Realität anerkennen

Schmerz annehmen

Dankbare Erinnerung

Neue Identität entwickeln

Suche nach dem Sinn

Unterstützung annehmen



Die Realität
des Todes
anerkennen

A black and white photograph of a classical stone sculpture, likely a bust of a person, showing the head and shoulders. The sculpture is made of a textured material, possibly marble or stone, and has a somber expression. The background is solid black. Overlaid on the sculpture is the text "Den Schmerz annehmen" in a large, white, cursive script font. The text is positioned across the center of the image, with "Den Schmerz" on the top line and "annehmen" on the bottom line.

*Den Schmerz
annehmen*

A close-up photograph of a lit candle. The candle is yellow and has a bright, orange-yellow flame. The background is dark, making the candle and its flame stand out. The text "Dankbare Erinnerungen" is written in a white, cursive font on the right side of the image.

*Dankbare
Erinnerungen*

Eine neue Identität entwickeln

Wer bin ich?

Wer will ich sein?



*Suche nach
dem Sinn*





Unterstützung
annehmen

FAZIT

Trainer ist ein
Turbobooster für Resilienz

A serene park scene featuring a wooden bench on the left, a large tree on the right, and a path leading into the distance. The background is filled with lush green foliage and a small stream. The word "PAUSE" is written in large, white, stylized letters across the middle of the image.

PAUSE

Ich wünsche Ihnen angeregte Gespräche.

Literatur

- Christine Kempkes: «Abschied gestalten» die letzte Lebensstrecke bewusst erleben
- Christine Kempkes: «Mit der Trauer leben lernen» Impulse für eine neue innere Balance
- Britta Laubvogel/ Jost Wetter «Wenn die Liebe Trauer Trägt» Abschiednehmen
- Uli Michel «Ein Kind in den Sternen» für Eltern still geborener Kinder