

An illustration of a woman with dark hair, wearing a red top and dark skirt, kneeling and watering a large pink flower with a green watering can. The scene is set against a light pink background with a subtle floral pattern. The woman is holding a small brown object in her left hand. The large pink flower has green leaves and a green stem. The watering can is green with a white handle. The background is a light pink color with a subtle floral pattern. The overall style is soft and artistic.

FINDE HERAUS, WAS DU BRAUCHST

EIGENBEDARF

DirZuliebe

TRAU|ERLEBEN



BEDÜRFNISSE WAHRNEHMEN

Angesichts dessen, was du gerade durchmachst kann es sehr schwierig sein, sich bewusst zu machen, was dir etwas Halt und Unterstützung geben könnte.

Wir bräuchten ja das Unmögliche! Da aber nichts und niemand imstande ist, uns das zu geben, was wir letztlich wollen, geraten in der Trauer die Be-

dürfnisse von Körper und Seele leicht in den Hintergrund.

Auch wenn es angesichts deines immensen Verlustes absurd erscheinen mag, Bedürfnisse überhaupt wahrzunehmen, oder zu entwickeln:

Finde heraus, was du brauchst

<i>Ablenkung</i>	<i>Hausaltar</i>	<i>Seelsorge</i>
<i>Aktivität</i>	<i>Haushaltshilfe</i>	<i>Sonne</i>
<i>Arbeit</i>	<i>Humor</i>	<i>Spiele</i>
<i>Arzt</i>	<i>Hygiene</i>	<i>Spiritualität</i>
<i>Begleitung</i>	<i>Illusionen</i>	<i>Sport</i>
<i>Belehrung</i>	<i>Jeden</i>	<i>Struktur</i>
<i>Bewegung</i>	<i>Kunst</i>	<i>Tageslicht</i>
<i>Blumen</i>	<i>Literatur</i>	<i>Teilhabe</i>
<i>Chaos</i>	<i>Meer</i>	<i>Therapie</i>
<i>Chemie</i>	<i>Merkzettel</i>	<i>Tiere</i>
<i>Diskussionen</i>	<i>Mitgefühl</i>	<i>Umarmungen</i>
<i>Disziplin</i>	<i>Musik</i>	<i>Unterstützung</i>
<i>Einladungen</i>	<i>Natur</i>	<i>Ungehorsam</i>
<i>Erinnerungen</i>	<i>Neues</i>	<i>Veränderung</i>
<i>Familie</i>	<i>Nichts</i>	<i>Versorgung</i>
<i>Fertiggerichte</i>	<i>Ordnung</i>	<i>Wärme</i>
<i>Freiraum</i>	<i>Ortswechsel</i>	<i>Wahrheit</i>
<i>Freunde</i>	<i>Philosophie</i>	<i>Wellness</i>
<i>Geduld</i>	<i>Poesie</i>	<i>Wissenschaft</i>
<i>Geld</i>	<i>Reisen</i>	<i>Witze</i>
<i>Gleichgesinnte</i>	<i>Respekt</i>	<i>Yoga</i>
<i>Gott</i>	<i>Rückzug</i>	<i>Zeit</i>

BEDÜRFNISSE ABWÄGEN



1. Ordne die Begriffe aus nebenstehender Liste, die für dich von Bedeutung sind, in zwei Kategorien

Fach 1

wenn ich in diesem Dasein leben soll, dann brauche ich:

Fach 2

wenn ich in diesem Dasein leben soll, dann vermeide ich:

2. Wähle zwölf Begriffe aus Fach 1, die zur Zeit für deine Trauer wichtig sind. Ergänze hierfür einen Satz wie:

- ◇ Wenn ich in dieser Schmerzwüste überleben soll, dann brauche ich ...
- ◇ Wenn ich auf diesem Kummermeer segeln soll, dann brauche ich ...
- ◇ Wenn ich in diesem Trauerwald lebendig sein soll, dann brauche ich ...

4. Wäge deine zwölf Begriffe gegeneinander ab

- ◇ Ist dir der erste Begriff wichtiger als der zweite, so markiere den ersten mit einem Strich. Ist es der zweite, markiere diesen
- ◇ Vergleiche nun den ersten Begriff mit dem dritten und machen wieder einen Strich neben dem, der dir wichtiger ist. Dann vergleichst den ersten Begriff auch mit den restlichen und markierst entsprechend.
- ◇ Nun nimmst du den zweiten Begriff auf deiner Tabelle, wägst ihn gegen den dritten, den vierten usw. ab und markierst wieder mit Strichen. Dann kommt der dritte Begriff an die Reihe, den du mit dem vierten, fünften usw. vergleichst. Tu dies mit allen Begriffen in deiner Tabelle.
- ◇ Trage die drei Begriffe mit den meisten Strichen oben in die Felder ein.

3. Schreibe deine zwölf Begriffe in die Tabelle

Die Reihenfolge spielt dabei zunächst keine Rolle.

5. Entwirf den Sternenhimmel deiner Bedürfnisse, indem du das Ausmalbild auf der folgenden Seite gestaltest.



BEDÜRFNISSE SICHTBAR MACHEN



Teile dein Werk mit einer Person deines Vertrauens und/oder bewahre es an einem sicheren Ort.
Wiederhole die Übung bei Gelegenheit.