

Arbeitsblatt – Kurs 4 | Modul 1: Akzeptanz – Leben, Tod & Trauer
verstehen



Nimm dir Zeit für dieses Arbeitsblatt. Es geht nicht darum, etwas zu lösen,
sondern zu verstehen.

1. Wo stehe ich aktuell auf meinem Trauerweg?

2. Was fühlt sich im Moment am schwersten an zu akzeptieren?

3. Welche Gedanken verstärken meinen Schmerz besonders?

4. Habe ich mir erlaubt, meine Trauer wirklich zu fühlen? Wenn ja, wie?

5. Was würde mir jetzt ein klein wenig Halt geben?



JED
HELGA ♥ GIESCHEN