

Abschied nehmen

Den Verstorbenen im Herzen bewahren

Innehalten – Gehen lassen – Aufbruch zu Neuem

In unserem Leben werden wir immer wieder mit Abschieden konfrontiert, sei es von einem geliebten Menschen, der Gesundheit, einer Partnerschaft, einem Lebensabschnitt, weil die Kinder außer Haus sind, einem Job oder vielleicht von Lebensgewohnheiten. Gefühle wie Wut, Enttäuschung, Trauer, Einsamkeit und Hilflosigkeit begleiten uns dabei.

In diesem Workshop wollen wir uns auf eine Reise begeben, um Abschied zu nehmen, das Verlorene zu würdigen, Loszulassen, was nicht mehr erreichbar ist und sich dem Leben wieder zu öffnen, um einen Neubeginn zu wagen. Wobei nicht der geliebte Mensch losgelassen wird, dieser darf immer im Herzen einen Platz haben, auch nicht die schönen Erinnerungen werden losgelassen, sondern gemeinsame Zukunftspläne, die sich mit diesem Menschen nicht mehr verwirklichen lassen. Es geht darum den Verstorbenen zu einem anderen Ort gehen zu lassen.

Was erwartet Sie an diesem Tag: Spielerisch Neues ausprobieren, Selbstfürsorge lernen, entdecken von Ressourcen, sich Zeit für sich nehmen, Rituale entwickeln, den eigenen Selbstwert stärken, gemeinsamer Austausch sowie wieder Kraft und Energie tanken. Sie lernen Trauer zu bejahen und Trauerfähigkeit als eine lebensfördernde Ressource zu entwickeln. Ein gesunder Umgang mit der Trauer kann geübt werden.

Trainingsziele

- Zur inneren Ruhe kommen
- Inneres Wachstum und Persönlichkeitsentfaltung
- Eigene Kraftressourcen entdecken
- Steigerung des inneren Wohlbefindens
- Achtsamer Umgang mit sich selbst
- Freisetzung neuer Lebenskraft
- Kennenlernen von Abschieds- und Gedenkritualen
- Positive Erfahrungen mit der Ressource Trauer machen

Trainingsinhalte

- Dieser Tag ist eine Einladung innezuhalten und für sich selbst gut zu sorgen.
- Sich Zeit für sich selbst zu gönnen und die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen.
- Kraftquellen im Alltag erkennen und persönliche Ressourcen nutzen.
- Innere Klarheit finden, um den Alltag zu meistern.
- Zur inneren Ruhe gelangen und wieder neue Lebensenergie bekommen.
- Kraft tanken für die neuen Herausforderungen Ihres Lebens.
- Stärken des eigenen Selbstwertes.

Methodik

- Einzel- und Gruppenarbeiten
- Ressourcenorientierte Übungen
- Fallbeispiele der TeilnehmerInnen
- Gemeinsamer Austausch
- Reflexion

Zielgruppe

Menschen, die von aktueller, zurückliegender oder bald bevorstehender Trauer betroffen sind und lebenshindernde Trauer in lebensfördernde Trauer umwandeln möchten.

Dauer: 1 Tag

Trainerin: Tamara Gunacker

Ich habe einen Lehrgang: Lebens-, Sterbe- und Trauerbegleitung absolviert und war mehrere Jahre in einem Pflegeheim als Freizeitpädagogin tätig.

Im Blogartikel „Trauerbegleitung: Zwischen Erinnern und Neuanfang“ von Nele Nikolaisen auf Herold.at werde ich als Expertin für Trauerhilfe angeführt.

https://www.herold.at/blog/trauerbegleitung-trauerhilfe-wien/#Tamara_Gunackernbspndash_Trauerhilfe_Wien_1220

Tamara Gunacker

Beratung/Coaching/Supervision/Training

Lebens- und Sozialberaterin, Supervisorin
Kindergartenpädagogin, Trauerbegleitung
Salutovisorin® (Förderung von Gesundheit)
Dipl. Erwachsenenbildnerin, Trainerin, Coach
Diplomlehrgang für sozialpsychiatrische Arbeit

<http://www.tamara-gunacker.at>
beratung@tamara-gunacker.at

0699 / 81 27 20 78
Wurmbrandgasse 19/19
1220 Wien

