

Umgang mit Verlusten

Etwas über Verluste und den Umgang damit erfahren

Verluste bedürfen Trauer-Arbeit – und das ist alles andere als einfach

Ein Verlust, ob klein oder groß, reißt einem erst einmal den Boden unter den Füßen weg. Gefühle wie Trauer, Wut, Ohnmacht und möglicherweise auch Schuld und Scham lähmen das Handeln oft stark. Daher ist es sehr wichtig, sich aktiv Zeit zu nehmen, um Rückschläge und Verluste zu verarbeiten.

In verschiedenen Modellen gibt es 5 Phasen der Trauer, die in etwa so lauten:

- Schock
- Verleugnung/Verneinung
- Wut & tiefe Trauer
- Akzeptanz
- Ausprobieren, Erkenntnis & Integration

Gleichzeitig geht natürlich jeder Mensch anders mit Verlusten um und es gibt keine “richtige” oder “falsche” Art zu trauern. Wichtig ist, dass Sie sich bewusst Zeit dafür nehmen und sich evtl. auch Unterstützung dafür suchen.

