

Was kannst du tun, um dich in schweren Trauerphasen selbst zu regulieren?

1. Achtsamkeits - und Atemübungen:

Nimm dir Zeit für einfache Atemübungen, bei denen Du tief ein - und ausatmest.

Das wird dir helfen, deinen Körper zu beruhigen und Stress abzubauen,

Auch geführte Meditationen oder achtsame Spaziergänge in der Natur können dir helfen.

2. Schreiben und Tagebuch führen:

Schreibe deine Gedanken und Gefühle auf. Das wird dir helfen, Klarheit zu finden und deinen Schmerz zu verarbeiten.

Auch Erinnerungen an deine geliebte Person schriftlich festzuhalten kann tröstend sein. Indem du schreibst gibst du Gedanken und Gefühle aller möglichen Verlustsituationen ab.

3. Kreativer Ausdruck:

Malen, musizieren oder andere kreative Aktivitäten können helfen deine Gefühle auszudrücken, wenn Worte einfach nicht mehr ausreichen. Du kanalisierst deine Emotionen auf diese Weise, fokussierst dich auf eine Sache und nimmst dir eine gedankliche Auszeit.

4. Körperliche Bewegung:

Bewegung, wie Yoga, Tai Chi oder Spazierengehen kann dir helfen, Spannungen abzubauen und deinen Geist zu beruhigen. Bewegst du dich körperlich, setzt du stimmungsaufhellende Endorphine frei.

5. Unterstützung suchen und Rituale gestalten:

Suche den Austausch mit anderen Trauernden, einem Trauerbegleiter oder einem Therapeuten.

- NICHT JEDER MENSCH BRAUCHT DIESEN AUSTAUSCH. DAS IST GANZ INDIVIDUELL -

Rituale, wie das anzünden einer Kerze oder das Erstellen eines Gedenkalbums, können dir helfen deinen Verlust zu verarbeiten und dich verbunden zu fühlen.

Probiere aus, was sich für dich stimmig anfühlt.

Jeder Weg ist individuell und darf genau so sein, wie er sich für dich richtig anfühlt.