



**TRAUER  
TASKFORCE**

# 10 Tipps zum Umgang mit Trauer

## 1. ZEIT, ZEIT, ZEIT

Lass Dir Zeit. Gib Dir Zeit. Unsere Gefühle benötigen viel länger als unser Gehirn glauben mag. Trauer hört nicht auf, sie verändert sich. Das braucht Zeit und Ruhe. Egal, was Dein Umfeld sagt oder erwartet.

## 2. INDIVIDUELL

Viele Menschen werden Dir Ratschläge geben. Vieles wird für Dich nicht hilfreich sein. Du darfst Deinen Umgang mit Trauer finden und leben. Egal wie!

## 3. KÖRPER

Trauer besteht nicht nur aus Gefühlen, sondern auch aus körperlichen Empfindungen. Darunter sind oft Schlafstörungen, Appetitveränderungen, Verspannungen und Rücken- oder Kopfschmerzen. All das können Symptome von Trauer sein, die mit der Zeit allmählich abklingen. Sollten Dir bestehende Symptome Sorgen bereiten, ist es ratsam einen Arzt zu Rate zu ziehen.

## 4. AUSZEITEN

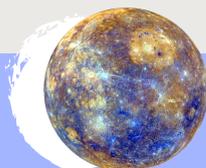
Gönn Dir immer wieder Auszeiten: Du darfst Termine absagen oder nicht annehmen. Du darfst Dich krank schreiben lassen. Du darfst das Handy ausschalten. Du darfst wegfahren oder die Vorhänge zuziehen.

## 5. FREUNDSCHAFTEN

Beziehungen oder Freundschaften können sich in der Trauer verändern. Menschen, von denen wir es erwartet haben, werden eventuell nicht für uns da sein (können). Menschen, von denen wir es nicht erwartet haben, stellen uns einfach einen Kuchen vor die Tür.

## 6. UNFREIWILLIG NEU

Dein Leben hat sich durch den Verlust unfreiwillig verändert. Du wirst Werte, Verhalten und Überzeugungen eventuell in Frage stellen. Du wirst Dich als Person verändern und das ist ok. Auch, wenn das einigen Anderen vielleicht nicht gefällt.



## 7. KREATIVITÄT

Schreiben, Basteln, Stricken, Handwerken, Gärtnern... Egal was, finde einen Ausdruck für Deine Trauer. Es darf kreativ werden.

## 8. AKTIV

Bewege Deinen Körper. Finde heraus was zu Dir passt. Trauer bedeutet nicht Stillstand. Körperliche Bewegung in jeder Form kann heilsam sein und Dir einen Weg durch die Trauer öffnen.



## 9. ENERGIE

Trauern benötigt Energie. Du wirst Dich öfter als sonst müde und genervt fühlen. Du wirst weniger Energie haben, was Du vielleicht nicht von Dir kennst. Das ist normal. Schauge, was sich gut anfühlt und gut tut. Passe Deine Aktivitäten Deinem Energielevel an.

## 10. UNTERSTÜTZUNG

Dein Umfeld ist eventuell nicht geübt im Umgang mit Trauer(nden). Wenn Du nicht weiter weißt oder Dir unsicher bist, frag einen Trauerprofi. Mach es Dir leicht und lass' Dich professionell begleiten. Es gibt wunderbar viele Angebote, die Dir helfen Deinen individuellen Trauerweg zu finden und zu gehen.



**Wir gehen mit Dir auf Mission  
und entdecken  
Deine unbekanntesten Trauerwelten**

**TRAUER  
TASKFORCE**

Du findest uns online  
und bundesweit

[www.TrauerTaskforce.de](http://www.TrauerTaskforce.de)  
[hallo@trauertaskforce.de](mailto:hallo@trauertaskforce.de)

