



Dein **TRAUERKompass**

**EIN ACHTSAMER REFLEXIONSBOGEN FÜR
ZEITEN VON ABSCHIED, SCHMERZ &
ERINNERUNG**





Schön, dass Du Dir Zeit nimmst.

Vielleicht trägst Du gerade eine schwere Last.
Vielleicht ist da ein Verlust, der Dich tief bewegt – still oder überwältigend laut.
Vielleicht suchst Du Halt, Orientierung oder einfach einen Moment zum Innehalten.

Dieser Kompass lädt Dich ein, achtsam Raum für Deine Trauer zu schaffen.
Nicht, um etwas zu „lösen“, sondern um zu fühlen, zu verstehen, zu erinnern.

Du darfst traurig sein. Wütend. Dankbar. Leer.
Alles, was da ist, darf da sein. Ohne Bewertung. Ohne Eile.

Drucke diesen Bogen aus und nimm Dir bewusst Zeit für Dich. Gehe in die Stille und horche in Dich hinein, welche Fragen mit Dir resonieren. Trauer braucht diesen Raum, um sich zu wandeln. Vertraue auf Deinen ersten Impuls – er zeigt Dir oft den Weg zu dem, was gerade Heilung braucht.

Lass Dich von Deinen Gefühlen leiten und spüre, was sich in Dir entwickeln darf. Denk daran: Nur wenn Du Dir selbst mit Achtsamkeit und Liebe begegnest, findest Du die Kraft für Deinen Weg.

Ich wünsche Dir liebevolle Klarheit, Trost & einen achtsamen Raum für Deine Gedanken.

1. Wo bin ich gerade in meiner Trauer?

- Welche Gefühle sind aktuell besonders spürbar?

- Was fällt mir gerade schwer?

- Was verändert sich in mir – körperlich, emotional, gedanklich?

- Was vermisse ich besonders?

2. Was bedeutet dieser Verlust für mich?

- Wer oder was fehlt in meinem Leben?

- Welche Beziehung oder Lebensphase ist damit verbunden?

- Was durfte ich durch diesen Menschen / diese Zeit erleben?

- Gibt es Dinge, die ich noch sagen möchte?

3. Was hilft mir im Moment?

- Welche kleinen Gesten, Orte oder Rituale spenden mir Trost?

- Welche Menschen tun mir gut – auch ohne Worte?

- Wie kann ich gut für mich sorgen, wenn die Trauer stark wird?

4. Woran möchte ich erinnern?

- Welche Momente mit dem Verlorenen berühren mein Herz?

- Gibt es Symbole, Bilder, Worte, die ich bewahren möchte?

- Wie kann ich Erinnerung lebendig halten – auf meine eigene Weise?

5. Mein nächster Schritt

- Was brauche ich heute – ganz konkret?

- Möchte ich etwas aufschreiben, loslassen, teilen?

Dein TRAUERKompass - Ein stiller Begleiter für das, was Dich bewegt

- Welche Form der Unterstützung wünsche ich mir (Gespräch, Natur, Gemeinschaft, Stille)?

Abschluss & Einladung

Nimm Dir einen Moment, um nachzuspüren:

- Was hat Dich berührt – und wo sind vielleicht Tränen oder Stille geflossen?
- Was durfte sich zeigen – an Erinnerung, Schmerz oder Dankbarkeit?
- Wo hast Du einen Hauch von Kraft gespürt – oder einfach das Bedürfnis, gehalten zu werden?
- Wo wünschst Du Dir Trost, Verständnis und achtsame Begleitung?

Möchtest Du Deine Gedanken vertiefen und gemeinsam mit mir schauen, wie Du durch diese Zeit gehen kannst – in Deinem Tempo, mit all dem, was Dich bewegt?

Als GENUSSCoach/LIFECoch begleite ich Dich einfühlsam auf Deinem Weg durch Trauer, Abschied und Neubeginn – mit offenem Ohr, Herz und Menschlichkeit. Ganz ohne Druck. Nur Du, Deine Geschichte und der nächste liebevolle Schritt.

Wenn Du möchtest, buche Dein kostenloses, unverbindliches Kennenlerngespräch.

Ich bin für Dich da.

Michael Steinbusch

Dein GENUSSCoach – für mehr Sinn, Leichtigkeit & Lebensfreude

Ein **Kennenlerngespräch** kannst Du wie folgt buchen:

Per Mail: michael@genuss-schenkt-freude.de, Telefon: **+49 151 67157135**,
oder nutze dazu mein [Kontaktformular](#).

Trauerbegleitung im **GENUSSCoaching** ist ein einfühlsamer Einstieg in meine achtsame und unterstützende Begleitung.

Hier darfst Du zur Ruhe kommen, Dich zeigen mit allem, was gerade da ist und Schritt für Schritt Vertrauen fassen.

In Deinem ganz persönlichen Tempo. Ohne Erwartungen. Ganz bei Dir.