

Brauche ich eine Trauerbegleitung?

Beantworte für dich persönlich die folgenden Fragen:

	STIMME NICHT ZU	STIMME EHER NICHT ZU	STIMME ZU	STIMME VOLL UND GANZ ZU
Mein Kompass funktioniert nicht richtig. Ich habe keine Orientierung und fühle mich allein auf dem großen Ozean des Lebens.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich steuere mein Schiff alleine, denn ich habe niemanden, mit dem ich über meinen Verlust sprechen kann und der mich auf meinem Trauermeer begleitet.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Familie und Freund*innen werden von mir weggeschwemmt, denn sie verstehen mich und meine Trauer nicht.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich fühle mich wie in einem Gedankenstrudel, auch ein halbes Jahr nach meinem Verlust kann ich ausschließlich an meine verstorbene Person denken.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mein größter Wunsch ist es, die verstorbene Person wieder bei mir zu haben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Auch 12 Monate nach meinem Verlust ist meine Trauer und der Schmerz unverändert.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Zähle nun die Anzahl deiner Kreuze in der jeweiligen Kategorie von "stimme nicht zu" bis "stimme voll und ganz zu" und multipliziere sie dann mit der Punktzahl. Addiere dann die Ergebnisse.

Anzahl:				
x:	1	2	3	4
Summe:				

Gesamtsumme: _____

Brauche ich eine Trauerbegleitung?

Schau nun, welchem Ergebnis deine Gesamtsumme entspricht:

Punkte zwischen 0 - 8

Du gehst gut mit deiner Trauer um. Du brauchst wahrscheinlich keine Trauerbegleitung. Wenn du das Gefühl hast, du möchtest trotzdem mit jemandem über deinen Verlust sprechen, dann melde dich gerne unverbindlich und wir schauen gemeinsam, was dir gut tun könnte.

Punkte zwischen 9 - 17

Du gehst gut mit deiner Trauer um. Dennoch belastet dich der Verlust sehr. Eine professionelle Trauerbegleitung könnte dir helfen, besser mit deinem Verlust umzugehen. Suche dir jemandem, dem du dich anvertrauen kannst. Für ein unverbindliches und kostenfreies Kennenlernen, melde dich gerne bei mir.

Punkte zwischen 18 - 24

Der Verlust deines verstorbenen Menschen, ist sehr schwer für dich. Eine professionelle Trauerbegleitung wäre sinnvoll, damit du besser mit deinem Schmerz zurecht kommst und besser mit dem Verlust umgehen lernst. Ich empfehle dir, dir jemanden zu suchen, der dir in dieser Zeit zur Seite steht. Gerne stehe ich für ein unverbindliches und kostenfreies Kennenlerngespräch zur Verfügung.

Du möchtest dich lieber mit mehreren Trauernden verbinden?

Komm gerne in mein neues Gruppenprogramm. Mehr Infos findest du [hier](#).

ONLINEKURS
GRUPPEN-TRAUER-KURS
WWW.KATHARINAESSER.DE

TRAUER
TAUCHGANG
WIRTSCHAFTS

Endlich mehr Klarheit über deine Trauer
und nicht mehr alleine.