

# Herzlich Willkommen

---

Ruth Spadin-Gygax

Lebensberatung und Trauerbegleitung

[www.clbs.ch](http://www.clbs.ch)

# WACHSEN AN DEN WIDRIGKEITEN DES LEBENS

---

RESILIENZ

IN DER TRAUER



# TRAUER



Eigene Trauerprozesse bewusst machen

# DIE 6 AUFGABEN IN DER TRAUER

*nach Alan D. Wolfelt*

---

Realität anerkennen

Schmerz annehmen

Dankbare Erinnerung

Neue Identität entwickeln

Suche nach dem Sinn

Unterstützung annehmen

---



Die Realität  
des Todes  
anerkennen

---



*Den Schmerz  
annehmen*

A close-up photograph of a lit candle. The candle is white and cylindrical, with a bright yellow and orange flame rising from the center. The background is dark, making the candle and its flame stand out prominently. The text "Dankbare Erinnerungen" is written in a white, cursive font on the right side of the image.

*Dankbare  
Erinnerungen*

# Eine neue Identität entwickeln



---

Wer bin ich?

Wer will ich sein?





*Suche nach  
dem Sinn*



The image features two hands, one above the other, held out in a gesture of support or offering. The hands are positioned as if they are about to receive or are already receiving something. The background is a soft, light gray gradient. Overlaid on the hands is the German text 'Unterstützung annehmen' in a white, elegant cursive font. A thin white horizontal line is drawn below the text.

*Unterstützung  
annehmen*

# FAZIT

Trainer ist ein

Turbobooster für Resilienz

---

A serene park scene featuring a wooden bench on the left, a large tree with dense green foliage in the center, and a path leading into the distance. The background is filled with lush green grass and bushes, with a small stream visible in the distance. The overall atmosphere is peaceful and inviting.

PAUSE

Ich wünsche Ihnen angeregte Gespräche.



# Literatur

---

- Christine Kempkes: «Abschied gestalten» die letzte Lebensstrecke bewusst erleben
- Christine Kempkes: «Mit der Trauer leben lernen» Impulse für eine neue innere Balance
- Britta Laubvogel/ Jost Wetter «Wenn die Liebe Trauer Trägt» Abschiednehmen
- Uli Michel «Ein Kind in den Sternen» für Eltern still geborener Kinder