

# Was erwartet Sie?

## Die inhaltlichen Schwerpunkte des Trauerjahr-Guides



### Den Tod begreifen

Der erste Impuls, eine Woche nach dem Todestag



### Emotionen Raum geben

Der zweite Impuls, zwanzig Tage nach dem Todestag Tage nach der Bestattung



### Mit den Reaktionen der Anderen leben

Der dritte Impuls, sechs Wochen nach dem Todestag



### Übergänge gestalten

Der vierte Impuls, 100 Tage nach dem Todestag



### Von Erinnerungen erzählen

Der fünfte Impuls, 180 Tage nach dem Todestag



### Ressourcen und Risiken bedenken

Der sechste Impuls, zehn Monate nach dem Todestag



### Mit dem verstorbenen Menschen leben

Der siebte und letzte Impuls am Ende des Trauerjahres

Dazu immer ein Impuls, eine Übung und ein weiterführender Gedanke.