

WIE KANN ICH MICH AUF EIN TRAUER-VORGESPRÄCH MIT EINEM*EINER TRAUERREDNER:IN VORBEREITEN?

Es tut mir von Herzen leid, dass du einen geliebten Menschen verloren hast.

Ein solcher Verlust bedeutet neben der großen emotionalen Herausforderung auch viele organisatorische Entscheidungen.

Auch die Trauerfeier muss vorbereitet werden und so kommt bald ein Trauerredner oder eine Trauerrednerin zu dir, um über deine verstorbene Person mit dir zu sprechen.

Oft erlebe ich, dass viele Angehörige unsicher sind was sie erzählen sollen und wie sie sich vorbereiten können. Deshalb habe ich eine kurze Übersicht mit ein paar Leitfragen entwickelt, die dir in diesem schweren Moment ein wenig helfen sollen.

Wenn du nicht auf alle Fragen eine Antwort hast, ist das gar nicht schlimm. Die Trauerrednerin oder der Trauerredner wird dich durch das Gespräch führen. Die angehängten Fragen sollen dich nur ein wenig unterstützen, deine Gedanken im Vorfeld zu sortieren. Du kannst die Antworten auf die Fragen dann mit dem Trauerredner oder der Trauerrednern besprechen.

Ich wünsche dir weiterhin viel Kraft.
Deine Katharina

CHECKLISTE TRAUER- VORGESPRÄCH

- Wo soll die Trauerfeier stattfinden?
- Welche Menschen sollen eingeladen werden und wie viele Gäste kommen ungefähr?
- Welche Musik soll gespielt werden?
- Möchte ich selbst oder andere Zugehörige gern noch etwas beitragen?
- Möchte ich ein Motto vorgeben?
- Möchte ich, das alle in schwarz kommen oder möchte ich einen Dresscode vorgeben?
- Wie viel Zeit steht für die Trauerfeier zur Verfügung?
- Gibt es im Anschluss ein Zusammenkommen aller Gäste?
- Gibt es im Anschluss eine Beisetzung und soll der*die Redner:in noch mit zum Grab?

CHECKLISTE TRAUER- VORGESPRÄCH

- Wer gehört alles zur Familie und zu den engen Freunden?
- Wie war der berufliche Werdegang?
- Welche Hobbys oder Leidenschaften sind wichtig zu erwähnen?
- Gab es besondere Urlaube oder Ausflüge, von denen ich erzählen möchte?
- Von welchen besonderen Momenten möchte ich erzählen?
- Was für ein Gefühl hat die verstorbene Person mir gegeben?
- Was hat mich immer besonders zum Schmunzeln gebracht?
- Was wollte die verstorbene Person noch gerne machen?
- Für was bin ich der verstorbenen Person dankbar?

MEINE ANGEBOTE FÜR DICH

Gerne begleite ich dich als **Trauerrednerin** und gestalte für dich eine individuelle und persönliche Lebens-Abschiedsfeier.

Bis zur Trauerfeier ist nun viel zu organisieren. Nach der Trauerfeier startet oft erst der eigentliche Trauerprozess. Dann realisieren wir, dass wir uns nun in ein anderes Leben sortieren müssen.

Wenn du in dieser Zeit nicht alleine sein möchtest, dann biete ich dir gerne meine Begleitung an.

Du kannst wählen, ob du dich in meinem **Gruppenprogramm** "Trauer-Tauchgang", mit anderen Trauernden vernetzen möchtest und mehr über deine Gefühle und den Umgang mit deiner Trauer lernen möchtest.

Oder ob du dich lieber in einem 1:1 von mir als **Trauerbegleiterin** begleiten lassen möchtest.

Melde dich gerne für ein kostenfreies Kennenlerngespräch.





KATHARINA ESSER

Trauerbegleiterin

Jetzt möchte ich dir erstmal viel Kraft für die kommende Zeit wünschen. Die Lebens-Abschiedsfeier ist ein wichtiges Ritual im Trauerprozess und ich wünsche dir, dass es ein schöner letzter gemeinsamer Moment mit deiner lieben verstorbenen Person wird.

Ich habe selbst schon viele Verluste erlebt. 2018 hatte ich dann die schwierigste Zeit in meinem Leben. Als ich den Anruf bekam, dass mein Vater sich das Leben genommen hat, war auf einmal alles anders. Monate vergingen bis ich mein Leben wieder halbwegs neu sortiert hatte. Doch ich habe es geschafft, mit all den Emotionen, dem Schmerz und der Trauer zurecht zu kommen. Jetzt möchte ich dich dabei unterstützen und für dich besondere Momente gestalten. Wenn du Unterstützung in deiner Trauer möchtest oder eine Trauerrednerin, die für dich ein besonderes Bild kreiert das bleibt, dann vereinbare doch gern ein kostenfreies [Kennenlerngespräch](#) mit mir.