



Photo by Serafima Lazarenko

### Möglichkeiten um Trauer besser verarbeiten zu können

1. Nehmen Sie die Trauer an. Es bringt nichts sie tief im inneren zu verstecken. Irgendwann kommt sie dennoch ans Licht.
2. Lassen Sie alle Emotionen zu: Traurig und wütend zu sein ist in Ordnung. Es ist aber auch in Ordnung in anderen Momenten zu lachen und glücklich zu sein. Unterdrücken Sie die Emotionen nicht!
3. Tun Sie nur die Dinge, nach denen Sie sich auch wirklich fühlen. Zwingen Sie sich nicht dazu, z.B. auszugehen oder sich mit anderen Leuten zu treffen, wenn Ihr Bauchgefühl Ihnen sagt, dass Sie das gerade nicht möchten.
4. Sprechen Sie mit anderen Menschen, die Ihre Gefühlslage nachvollziehen können. Eine Selbsthilfegruppe kann helfen.
5. Eine Therapie kann Ihnen helfen Dinge zu verarbeiten und mit dem Schmerz umzugehen.
6. Manchmal muss es einfach raus: Wenn Sie ihre Gefühle zu sehr im Griff haben, kann ein langer Spaziergang mit Musik in den Ohren für Erleichterung sorgen.
7. Sprechen Sie offen darüber: Egal ob auf der Arbeit oder in der Schule: Es ist in Ordnung nicht perfekt zu „funktionieren“. Kommunizieren Sie über ihre Gefühle.
8. Wenn die Welt gerade wieder endlos dunkel scheint, praktizieren Sie Dankbarkeit und nehmen Sie die positiven Dinge wahr.