

Erste Hilfe für die Seele

Mit den
wichtigsten
Übungen im
Trauerfall

Ein kleiner Wegweiser
zu Ruhe, Entlastung
und innerem Frieden in
dunklen Zeiten.



HALLO, ICH BIN CARO!

Als zertifizierte psychologische Beraterin und als Traueroach begleite ich Menschen durch ihre Trauer und helfe ihnen, trotz eines schweren Verlustes dem Leben zugewandt zu bleiben. Als freie Rednerin und "Zeremonienmeisterin" auf der Trauerfeier stehe ich den Angehörigen an ihrem schwersten Tag zur Seite.

Mit diesem kleinen Wegweiser möchte ich dir eine „Erste Hilfe für die Seele“ an die Hand geben. Er enthält einfache, effektive Methoden, praktische Übungen und Hilfsmittel, die dir in der Trauer Orientierung und Entlastung bieten.

Mein Ziel ist es, dir dabei zu helfen, in dieser schwierigen Zeit Ruhe und Raum für deine Trauer zu finden – denn diese Zeit gehört dir.

Gib dir selbst die Erlaubnis, Schritt für Schritt deinen eigenen Weg durch die Trauer zu gehen, ohne Druck, alles sofort bewältigen zu müssen.

Ich wünsche dir von Herzen viel Kraft für diesen schweren Weg und den Mut, deine Tränen und deine Trauer zuzulassen. Mögest du inmitten des Schmerzes auch Momente der Ruhe und Zuversicht finden.

Deine Caro

DIESER LEITFADEN IST FÜR DICH, WENN...



Du von einem lieben Menschen Abschied nehmen musst und dein Herz schwer ist.



Du dich hilflos fühlst im Sturm deiner Emotionen.



Wenn du wissen willst, wie du dir selbst etwas Entlastung schenken kannst.

MEIN VERSPRECHEN AN DICH...



Du kennst verschiedene Übungen zur Entspannung, die einfach und schnell durchführbar sind.



Du kennst die wichtigsten pflanzlichen Hilfsmittel, die dir jetzt guttun können.



Du verstehst deine Trauer besser.

01

Beruhigung durch
Atem- und
Entspannungs-
techniken

02

Abendliche Rituale für
inneren Frieden

03

Pflanzliche
Unterstützung für
Ruhe und Schlaf

04

Umgang mit Druck
und Verpflichtungen

05

Ergänzende
Unterstützung

06

Umgang mit der
eigenen Trauer

Arten

BERUHIGUNG DURCH ATEM- UND ENTSPANNUNGS- TECHNIKEN

Atemübungen

- 4-7-8-Atemtechnik:: Atmen Sie 4 Sekunden ein, halten Sie den Atem 7 Sekunden an und atmen Sie 8 Sekunden langsam aus. Wiederholen Sie dies 4-5 Mal. Diese Übung beruhigt das Nervensystem.
- Box Breathing:: Atmen Sie 4 Sekunden ein, halten Sie den Atem 4 Sekunden, atmen Sie 4 Sekunden aus und pausieren Sie 4 Sekunden.


Bodyscan-Meditation

Nehmen Sie sich 10 Minuten, um bewusst jede Körperregion wahrzunehmen. Spüren Sie Ihre Füße, Beine, Hände, Schultern – und lassen Sie dabei bewusst alle Spannungen los. Geführte Audios können dabei hilfreich sein und sind auf YouTube zahlreich frei verfügbar.

Progressive Muskelentspannung

1. Spannen Sie verschiedene Muskelgruppen für 5 Sekunden an.
2. Lassen Sie sie bewusst wieder locker.
3. Wiederholen Sie dies nacheinander, z. B. bei Händen, Armen, Schultern, Beinen.

Auch hierfür gibt es geführte Audios zur freien Verfügung auf YouTube.



Trauer ist auf der körperlichen, seelischen und emotionalen Ebene überaus anstrengend. Es ist es wichtig, sich Momente der Entspannung und Ruhe zu gönnen und Kraft zu schöpfen, um Schritt für Schritt den eigenen Weg zu finden.

ABENDLICHE RITUALE FÜR INNEREN FRIEDEN

Kerzenritual

Zünde eine Kerze an und widme diese bewusst der verstorbenen Person.


- Gedankenlenkung: Lass schöne Erinnerungen aufkommen.
- Abschluss: Verabschiede dich sanft mit einem inneren Gruß.

Teeritual

Bereite eine Tasse beruhigenden Kräutertee zu, z. B. mit Melisse oder Baldrian, und genieße diese bei gedämpftem Licht.

Visualisierungsübung

- Stell dir vor, wie belastende Gedanken in einen imaginären Ballon fließen. Lass den Ballon los und beobachte, wie er in den Himmel schwebt.



Wiederkehrende Rituale sind wie ein Fels in der Brandung– sie schenken Halt und Trost, wenn alles ins Wanken geraten ist.

PFLANZLICHE UNTERSTÜTZUNG FÜR RUHE UND SCHLAF

Beruhigende Tees

- Melisse: Hilft bei Nervosität.
- Baldrian: Fördert das Einschlafen.
- Passionsblume: Lindert Unruhe.
- Lavendel: Wirkt entspannend.
- Johanniskraut: stimmungsaufhellend und beruhigend.


Aromatherapie

- Lavendelöl: Beruhigt, wenn einige Tropfen auf das Kopfkissen gegeben werden.
- Bergamotte: Fördert Entspannung und lindert Stress.
- Kamille: Als Öl oder Badezusatz beruhigend.

Falls du eine Duftlampe oder einen Diffusor besitzt, kannst du einige Tropfen Öl hineingeben, um die Raumluft zu beduften.

Bachblüten

- Rescue-Tropfen: Unterstützen in akuten Stressmomenten.
- Melatonin Spray oder Tropfen: hilft besser einzuschlafen



Sanfte Heilkräfte der Natur beruhigen in der ersten Trauer, ohne zu betäuben, und fördern erholsamen Schlaf.

04 UMGANG MIT DRUCK UND VERPFLICHTUNGEN

Prioritäten setzen

- Teile Aufgaben in „dringend“ und „später“ auf.
- Es ist in Ordnung, nicht alles auf einmal zu erledigen.

Hilfe annehmen

- Freunde und Familie einbeziehen: Bitte um Unterstützung bei organisatorischen oder praktischen Aufgaben.


Pausen einplanen

- Plane regelmäßige Ruhephasen ein, in denen du dir bewusst Zeit für dich nehmen kannst.

Höre auf dein Bauchgefühl

- Trau dich, Einladungen abzulehnen, wenn dir nicht danach ist, ebenso wie gutgemeinte Angebote aus deinem Freundes- und Bekanntenkreis.
- Trau dich, auszugehen und zu lachen, wenn dir danach ist.

Es zählt jetzt nur, was dir gerade gut tut.



*Es gibt kein Richtig oder Falsch, nur deinen eigenen
Weg, dein eigenes Tempo.
Lass los, was nicht deins ist.*

ERGÄNZENDE UNTERSTÜTZUNG

Bewegung

- Sanfte Spaziergänge: Verbinde dich mit der Natur.
- Kurze und einfache Yoga- Einheiten: Geh raus aus dem Kopf und rein in deinen Körper.

Schreibtherapie

- Schreibe deine Gedanken und Sorgen abends auf. Dies hilft, das Gedankenchaos zu ordnen und den Kopf freizubekommen.

Gespräche

- Der Austausch mit anderen Familienmitgliedern, Freunden oder Nachbarn kann Trost spenden und Mut machen.

Malen

- Konzentriere dich für eine Weile nur aufs Hier und Jetzt und lass dich von den Farben inspirieren. Gib deinem Eindruck einen Ausdruck.



*Trauer sucht ihren eigenen Ausdruck – in Bewegung, Worten,
Farben und Begegnungen findet sie ihren Weg.*

UMGANG MIT DER EIGENEN TRAUER

Deine Trauer folgt keinen Regeln. Jeder Mensch reagiert anders, und das ist in Ordnung.

- Manche möchten alles sofort sortieren und organisieren. Sie räumen auf, regeln Formalitäten und versuchen, den Alltag schnell zu ordnen. Dies gibt ein Gefühl von Kontrolle und Sicherheit.
- Andere fühlen sich wochen- oder monatelang wie gelähmt. Sie vermeiden es, Gegenstände des Verstorbenen anzurühren, oder können keine Entscheidungen treffen.

Beides sind Strategien des Unterbewusstseins, um dich vor zu großem Schmerz zu schützen, und sie dienen vor allem einem: dem eigenen Überleben.

Trauer ist individuell und braucht Zeit. Erlaube dir, deinen eigenen Weg zu gehen, ohne dich zu vergleichen oder zu bewerten.

- Höre auf deine Bedürfnisse: Möchtest du reden, schreiben, schweigen oder einfach weinen? Alles ist erlaubt.
- Gib dir Raum: Manchmal ist es nötig, Dinge aufzuschieben, um den eigenen Gefühlen Raum zu lassen.



Stell dir vor, deine Trauer wäre eine Freundin – sie drängt dich nicht, sondern geht mit dir, Schritt für Schritt, in deinem Tempo.

ABSCHLIESSENDE GEDANKE

Nach einem Trauerfall gerät das innere Gleichgewicht ins Wanken – Körper, Geist und Seele stehen unter enormer Belastung. Erste Hilfe für die Seele bietet hier wertvolle Unterstützung, um die ersten kleinen Schritte auf dem eigenen Trauerweg zu gehen.

Die einzelnen Elemente – wie Bewegung, Schreiben, Malen, Gespräche oder bewusstes Innehalten – helfen, Emotionen auszudrücken und die Trauer auf eine Weise zu verarbeiten, die zur eigenen Persönlichkeit passt. Während Struktur und Aktivität Halt und Orientierung geben können, schaffen Zeiten des Rückzugs Raum für innere Heilung. Durch liebevolle Selbstfürsorge, Achtsamkeit und die Erlaubnis, der Trauer ihren Raum zu geben, wird es möglich, den Verlust zu integrieren und mit der Trauer weiterzuleben – nicht als Hindernis, sondern als Teil eines Weges, der zurück ins Leben führt.

Reflexionsfrage:

„Was brauchst du heute, um dir selbst mit Mitgefühl zu begegnen und den Tag gut zu überstehen?“

Notizen

FAZIT

Du befindest dich in einem emotionalen Ausnahmezustand. Sei sanft zu dir selbst und stelle keine zu hohen Erwartungen an dich, jetzt stark bleiben und funktionieren zu müssen. Deine Trauer ist ein Zeichen deiner Liebe- lass sie zu. Erlaube dir, langsam zu heilen, und höre auf deine inneren Bedürfnisse. Mit kleinen Schritten und liebevoller Selbstfürsorge kannst du inneren Frieden finden.

Platz für deine eigenen Gedanken

MEINE ANGEBOTE



INDIVIDUELLE ABSCHIEDSREDE

An deinem schwersten Tag begleite ich die Trauerfeier und schreibe eine höchst individuelle Rede, um deinen Angehörigen und seine einzigartigen Spuren zu ehren und einen Abschied zu gestalten, der im Herzen bleibt.

Ob ich die richtige Rednerin für eure letzte Feier bin ? Finde es unverbindlich heraus!

GESPRÄCH BUCHEN



SONNENSTRAHLEN IN DER TRAUER- DEIN TRAUERCOACHING

Ich unterstütze dich dabei, mit deinen Gefühlen umzugehen, den Verlust zu begreifen, die Trauer zu integrieren und gleichzeitig dem Leben zugewandt zu bleiben. Gemeinsam zünden wir ein kleines Licht in der Dunkelheit.

Hast du noch Fragen? Ich beantworte sie dir gerne!

LASS UNS SPRECHEN



KOMPLETTPAKET

Abschiedsrede und Trauercoaching aus einer Hand. Ich bin an deiner Seite, wenn du dir eine mentale und praktische Unterstützung auf dem Trauerweg wünschst- ganz egal, wo du dich gerade darauf befindest. **Das Paket schnüren wir gemeinsam nach deinen Bedürfnissen.**

HIER TERMIN BUCHEN

Testimonials

Kundenstimmen



Mike & Madlen

Absolut empfehlenswert! Ihre Trauerbegleitung fühlt sich an, wie bei einem nahen Familienmitglied. All meine Erwartungen wurden in höchstem Maße übertroffen. Die unfassbar professionelle Vorbereitung unserer Trauerrede hat alle Trauergäste ganz persönlich im Herzen berührt, den Abschied von unserem Familienmitglied enorm erleichtert und und für jeden Gast zu einem unvergesslichen Moment gemacht. Sie trotzt jedem Sturm/Wetter und ihre Anteilnahme ist ehrlich und einfühlsam. Danke, liebe Caro, für die Hilfe in dieser für uns so schweren Zeit.



Manuela

Ich habe mich bei dir zu jeder Zeit sicher gefühlt. Du bist einfühlsam, geduldig und absolut vertrauenswürdig. Ich hatte das Gefühl, dass du ganz genau weißt, was du tust und was der nächste Schritt ist. Ich kann dich sehr empfehlen, du verstehst es, Menschen professionell zu begleiten. Vielen Dank.

DANKE!

Mein besonderer Dank gilt meinem Vater, den ich von seiner Diagnose bis über die Schwelle des Todes begleitet habe und über dessen Sterben ich letztlich meine wahre Berufung gefunden habe.

Danke Papa, für dieses letzte Geschenk, ich vermisse dich so sehr!

Ich danke euch, liebe Leserinnen und Leser, von Herzen für eure Zeit und euer Interesse. Danke, dass ihr mit mir durch dieses Heftlein gegangen seid. Gerade so kurz nach einem Verlust ist es oft schwer, die Gedanken zu ordnen und zur Ruhe zu kommen- auch wenn es nur für einige Momente ist.

Es ist mein tiefster Wunsch, euch durch die kleinen Impulse in diesem Heft kleine Momente der Ruhe und Entlastung zu schenken.

Ich möchte euch ermutigen, alles loszulassen, was nicht euers ist- insbesondere fremde Erwartungen an euer Verhalten in der Zeit nach eurem Verlust und den Umgang mit eurer Trauer. Hört in euch hinein und vertraut eurer inneren Stimme. Es ist EUER Weg, einer oder eines jeden Einzelnen von euch.

Möge die Erinnerung an eure Liebsten euch stets begleiten und möge in eurem Herzen immer ein Platz für Hoffnung und Frieden sein.

In tiefem Mitgefühl,

Eure Caro



BLEIBEN WIR IN KONTAKT

INSTAGRAM

@TRAUERWERK.FRANKFURT

HOMEPAGE

WWW.TRAUERWERKFRANKFURT.DE



COPYRIGHT

Titel des E-Books: Erste Hilfe für die Seele

Autorin: Carola Kuhnz

Jahr der Veröffentlichung: 2025

Urheberrecht

© 2025 Carola Kuhnz. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses E-Book ist urheberrechtlich geschützt. Jegliche Vervielfältigung, Verbreitung, öffentliche Zugänglichmachung oder sonstige Nutzung dieses Werkes oder von Teilen daraus in jeglicher Form, ob elektronisch, mechanisch oder anderweitig, ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung der Autorin ist untersagt. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Haftungsausschluss

Die Informationen in diesem E-Book wurden nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt. Dennoch übernehmen weder die Autorin noch andere an der Erstellung dieses E-Books beteiligte Personen oder Organisationen eine Haftung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der enthaltenen Informationen. Die Nutzung der Inhalte erfolgt auf eigene Gefahr.

Nutzungslizenz

Der Erwerb dieses E-Books berechtigt ausschließlich zum persönlichen Gebrauch. Eine Weitergabe, Verleih oder Verkauf ist ohne ausdrückliche Genehmigung der Autorin untersagt.

A stylized, handwritten signature in black ink that reads "Carola Kuhnz". The script is fluid and cursive, with the first name "Carola" and the last name "Kuhnz" clearly distinguishable.

FREIE REDNERIN | PSYCHOLOGISCHE BERATERIN | COACH

DA IST EIN
LAND DER
LEBENDEN
UND EIN LAND
DER TOTEN,
UND DIE
BRÜCKE
ZWISCHEN
IHNEN IST DIE
LIEBE—
DAS EINZIG
BLEIBENDE, DER
EINZIGE SINN.

Thornton Wilder