Kerstin Lammer prägte den Satz:

## „Trauer ist die natürliche Reaktion auf einen Verlust“

Welche Verluste musstest du in deinem Leben schon ertragen, erfahren, erleben, erleiden, …

Denk bitte auch an die scheinbar kleinen Verluste in deinem Leben (Lieblingsspielzeug ist kaputt, Luftballon flog weg, Freundin musste wegziehen, eigener Umzug, Schulwechsel, Pubertät, wenig Anerkennung, etwas ging schief, …)

Wenn du magst, schreibe sie auf. Im nächsten Schritt ordne sie chronologisch vom Kindesalter bis heute und trage sie in die Liste ein. Verwende bitte nur die Spalte „mein Alter“ und „Verlustereignis“. Die dritte Spalte brauchen wir später noch. (Die Liste soll vor allem für dich sein und wir werden an dieser Liste auch weiterarbeiten.) Natürlich darfst du auch mehrere Listen verwenden. So viele wie du brauchst.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| mein Alter | Verlustereignis |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |