**Hallo miteinander,**

am 8.3. treffen wir uns zum 2. Mal für den Workshop

„Meine Trauer – Deine Trauer“ und ich freue mich schon sehr darauf.

**Vorbereitung:**

Hast du deine Liste mit den Verlustereignissen in deinem Leben schon

mit dem füllen können, was dir geholfen hat?

Vor allem bin ich gespannt auf dein Bild oder was auch immer du als Trauerlebenslauf geschaffen hast.

Es wäre fein, wenn du mir vorab ein Foto davon schickst, damit ich es dann auf dem Bildschirm teilen kann.

Falls du seit dem Treffen nicht weiter daran gearbeitet hast, bitte ich dich nochmal darüber zu gehen.

Mach es wirklich zu deinem persönlichen Trauerlebenslauf.

Ich bitte dich bei dieser Arbeit um eine möglichst intensive Auseinandersetzung für dich.

Wenn du dabei Schwierigkeiten hast oder spürst, dass da etwas ist, was dich zu sehr belastet, kannst du dich gerne bei mir melden.

Und wenn du diesen Schritt fertig hast, füge noch ein, was dir in welcher Situation wohlgetan und geholfen hat.

In der Präsentation werden wir es so halten, dass wir das Kunstwerk betrachten und austauschen was wir sehen – etwa 1-2 Min.

und danach erzählst du uns dann das über dein Kunstwerk, was du mit uns teilen möchtest.

Du kannst über deine Trauermomente erzählen oder auch nur darüber sprechen, in welchem Alter dir was wohlgetan hat,

als du in einer schweren Situation warst und vielleicht erzählst du uns auch, wie es dir bei der Arbeit damit ergangen ist.

Es geht in erster Linie um deine Auseinandersetzung mit deiner Trauer und darum festzustellen, dass unterschiedlichste

Menschen unterschiedlichste Dinge als wohltuend und hilfreich empfinden.

**Und dann gab es ja noch die anderen Möglichkeiten, die du zusätzlich ausprobieren kannst:**

Und hast du schon Zettelchen für dein Tut-mir-wohl-Gefäß gemacht?

Oder bist eine Woche mit den Bohnen in der Tasche herumgelaufen?

Ich freue mich schon sehr auf das, was ihr mir erzählen werdet.

**Im kommenden Workshop**

wird es neben der Kunstwerke auch um die Sterbephasen im Vergleich zum Trauerprozess gehen.

Wir werden uns dem annähern, was bei euch gerade Thema ist. Was könnten betroffene Personen vor dem Sterben noch brauchen,

wie gehe ich damit um und was können die trauernden Menschen um sie vor und nach dem Tod brauchen. Fallbeispiel

Die Präsentation des letzten Workshops werde ich auf einem geschlossenen Bereich auf meiner Homepage einstellen. Sobald das technisch umgesetzt ist,

bekommst du dazu noch ein eigenes Mail.

Wir werden uns am Dienstag wieder über Zoom treffen, den Link findest du unten. Steige bitte frühzeitig ein, damit wir pünktlich starten können. Es gibt

etwa eine halbe Stunde davor schon Musik zum Hören.

Jetzt wünsche ich dir noch eine feine Zeit und freue mich auf den 08.03.2022 um 9:30

Sei lieb gegrüßt,

Astrid.

Kontaktdaten: Astrid Bechter-Boss | [a.bechter-boss@lebenskreise.at](mailto:a.bechter-boss@lebenskreise.at) | [www.lebenskreise.at](http://www.lebenskreise.at)

Astrid Bechter-Boss lädt Sie zu einem geplanten Zoom-Meeting ein.

Thema: Caritas Wien

Uhrzeit: 8.März.2022 09:30

22.März.2022 09:30

6.Apr..2022 09:30

Zoom-Meeting beitreten

<https://us02web.zoom.us/j/83269509129?pwd=N0FKMU92QkRiT1lDdkRpbHl5TEllQT09>

Meeting-ID: 832 6950 9129

Kenncode: 305537