PSYCHOLOGY IN LIFE

Selbsthilfe-Programm: Trauer bewältigen mit NLP & Selbsthypnose

Homeira Hennig-Namvar

1

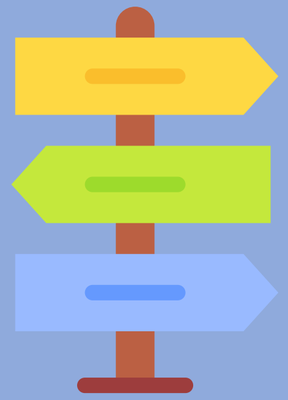
NeuroIntellekt

SELBSTHILFE-PROGRAMM: TRAUER BEWÄLTIGEN MIT NLP & SELBSTHYPNOSE

Dieses Programm unterstützt dich dabei, deine Trauer eigenständig zu verarbeiten. Mit Hilfe von NLP-Techniken und Selbsthypnose lernst du, mit belastenden Emotionen sicher umzugehen, innere Bilder zu verändern und neue Perspektiven für dein Leben zu gewinnen.

NeuroIntellekt®

📘 MODUL 1: ORIENTIERUNG IM TRAUERPROZESS



Trauer ist ein zutiefst persönlicher und zugleich universeller Prozess. In diesem ersten Modul erhältst du eine einfühlsame und fundierte Einführung in zwei bedeutende psychologische Modelle, die dir helfen, deine eigenen Reaktionen besser zu verstehen:

NeuroIntellekt

🟦 MODUL 1: ORIENTIERUNG IM TRAUERPROZESS

- Das Phasenmodell nach Elisabeth Kübler-Ross
- Das Duale Prozessmodell nach Stroebe & Schut

Beide Ansätze bieten dir wertvolle Orientierung, um die Wellen deiner Emotionen besser einzuordnen – ohne sie bewerten oder kontrollieren zu müssen.

🎯 Ziel dieses Moduls ist es, dir das Gefühl zu geben:
„Ich bin nicht allein – das, was ich erlebe, ist menschlich und verständlich."

So legst du ein stabiles Fundament für den nächsten Schritt deiner inneren Reise.

NeuroIntellekt

HINTERGRUND: ZWEI WICHTIGE TRAUERMODELLE

NeuroIntellekt®

NUMMER 1 Trauermodelle nach Elisabeth Kübler-Ross

beschreiben typische emotionale Reaktionen, die viele Menschen nach einem schweren Verlust erleben. Sie entwickelte dieses Modell ursprünglich für sterbende Menschen, doch es wurde später auch auf Trauerprozesse allgemein übertragen.

1 TRAUERMODELLE NACH ELISABETH KÜBLER-ROSS

Die fünf Phasen sind:

1. Leugnen (Denial) – Die Realität des Verlustes wird nicht wahrhaben wollen. Ein Schutzmechanismus des Geistes.
2. Wut (Anger) – Gefühle von Ungerechtigkeit, Zorn auf das Schicksal, auf andere oder auf sich selbst.
3. Verhandeln (Bargaining) – Der Versuch, mit dem Schicksal zu „verhandeln“, um den Verlust rückgängig zu machen („Hätte ich doch nur…“).
4. Depression (Depression) – Tiefe Traurigkeit, Rückzug, das Gefühl von Sinnlosigkeit – die Schwere des Verlusts wird greifbar.
5. Akzeptanz (Acceptance) – Der Verlust wird als Teil des Lebens anerkannt. Es entsteht Raum für neue Perspektiven und inneren Frieden.

NeuroIntellekt®

WICHTIG

Diese Phasen verlaufen nicht linear und nicht bei allen Menschen gleich. Manche erleben einzelne Phasen mehrfach oder in anderer Reihenfolge. Das Modell dient vor allem der Orientierung und Normalisierung emotionaler Reaktionen.

NeuroIntellekt®

HINTERGRUND: ZWEI WICHTIGE TRAUERMODELLE

NUMMER 2 Das Duale Prozessmodell der Trauer nach Margaret Stroebe und Henk Schut

Das ist eine moderne und dynamische Sichtweise auf Trauer. Es wurde als Antwort auf das oft zu starre Phasenmodell entwickelt und basiert auf der Annahme, dass Menschen zwischen zwei Polen hin und her pendeln – ein ganz natürlicher und gesunder Vorgang.

NeuroIntellekt®

2 DAS DUALE PROZESSMODELL DER TRAUER NACH MARGARET STROEBE UND HENK SCHUT

Die zwei Bewältigungsmodi:

1. Verlustorientierung
   - Der Fokus liegt auf dem Schmerz des Verlusts.
   - Emotionale Auseinandersetzung mit dem Tod oder dem Verlassenwerden.
   - Aktivitäten: Erinnern, Weinen, Nachdenken über Vergangenes, sich mit dem Schmerz konfrontieren.
   - Gedanken wie: „Ich vermisse dich“, „Warum ist das passiert?“

NeuroIntellekt®

2 DAS DUALE PROZESSMODELL DER TRAUER NACH MARGARET STROEBE UND HENK SCHUT

Die zwei Bewältigungsmodi:

2. Wiederherstellungsorientierung

- Der Fokus liegt auf der Anpassung an das Leben ohne die verlorene Person.
- Praktische und soziale Neuorientierung, Alltagsbewältigung, Aufbau neuer Rollen oder Ziele.
- Aktivitäten: Neue Aufgaben übernehmen, soziale Kontakte pflegen, neue Routinen etablieren.
- Gedanken wie: „Wie gehe ich jetzt weiter?“, „Was brauche ich für mich?“

NeuroIntellekt®

🎓 WAS DICH IM NÄCHSTEN MODUL ERWARTET

Homeira Hennig-Namvar

Im kommenden Modul erwarten dich praxisnahe Werkzeuge und psychologisch fundierte Übungen, mit denen du deine Trauer aktiv begleiten und verarbeiten kannst.

💡 Du wirst lernen, wie du mit inneren Bildern arbeitest, deine Emotionen bewusst lenkst und dir durch gezielte Techniken neue innere Stärke aufbaust.

Mach dich bereit für heilsame Erfahrungen, die dich Schritt für Schritt wieder zu dir selbst führen.

NeuroIntellekt®