PSYCHOLOGY IN LIFE

Selbsthilfe-Programm: Trauer bewältigen mit NLP & Selbsthypnose

Homeira Hennig-Namvar

2

NeuroIntellekt

MODUL 2:

WAS IST TRAUER – UND WIE HEILT SIE?

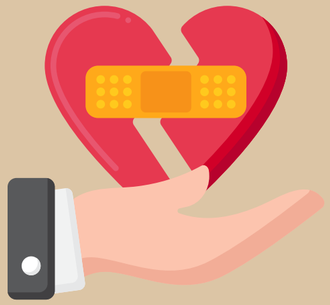
Trauer ist keine Krankheit, sondern ein natürlicher Prozess. Sie verläuft nicht linear, sondern in Wellen. Manche Tage sind leichter, andere schwerer. Es ist in Ordnung, zu fühlen, was da ist.

NeuroIntellekt

✨ WAS DU IN DIESEM MODUL LERNST: ……

- Trauer ist kein Fehler im System, sondern eine gesunde, oft schmerzhafte, aber zutiefst menschliche Reaktion auf Verlust.

- Es gibt kein „richtiges“ oder „falsches“ Trauern. Jeder Mensch trauert anders – und das darf so sein.



NeuroIntellekt

🧘‍♀️ WAS DU JETZT TUN KANNST – ÜBUNG ZUR SELBSTBEOBACHTUNG:

⏱️ Zeitbedarf: ca. 5 Minuten täglich

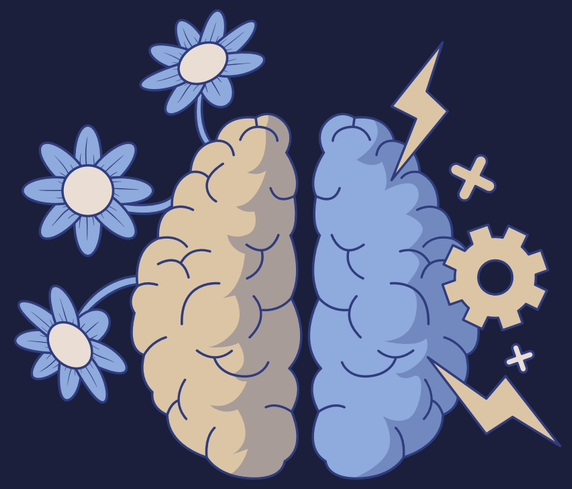
NeuroIntellekt

📓 TÄGLICHES REFLEXIONSRITUAL:

Jeden Abend oder zu einem ruhigen Moment am Tag, schreibe bitte zwei Dinge auf:

1. Was hat mich heute traurig gemacht?
2. Was hat mich heute getröstet – auch wenn es nur ein kleines Detail war?

NeuroIntellekt®



WARUM DAS HILFT:

Du gibst deinen Gefühlen einen Raum. Du lernst, dich selbst zu halten, statt dich zu verlieren. Und du beginnst, Muster und kleine Lichtblicke zu erkennen.

NeuroIntellekt®

WAS DICH IM NÄCHSTEN MODUL ERWARTET:

Nachdem du jetzt besser verstanden hast, wie Trauer wirkt und warum sie so individuell verläuft, bist du bereit für den nächsten Schritt.

In Modul 3 wirst du entdecken, wie stark deine inneren Bilder – also die Art, wie du dich erinnerst, wie du fühlst und wie du Situationen innerlich speicherst – deine Trauer beeinflussen können.

NeuroIntellekt®