

online FSB-Wintercamp

Trauer verstehen: Schreibend zu innerer Ruhe

Trauer ist keine Krankheit, sondern eine menschliche Erfahrung, die uns immer wieder auf unserem Lebensweg begegnet. Sie zeigt sich in vielen Formen – als stille Wehmut, als tiefer Schmerz, als Erschöpfung oder als leises Vermissen. Jeder Mensch erlebt Trauer anders, und doch verbindet uns das Bedürfnis, in dieser Zeit verstanden und getragen zu werden. Wir widmen uns der Trauer als einem natürlichen Prozess des Wandels. Wir erforschen, wie Verlust zum Teil unseres Lebens werden kann, ohne uns zu lähmen. Durch biografisches Schreiben, achtsame Begegnung und den Austausch in der Gruppe entsteht Raum, um eigene Erfahrungen zu würdigen und neue Perspektiven zu finden. Wir wollen die Trauer nicht verdrängen, sondern ihr mit Offenheit und Respekt begegnen. Denn wer der Trauer einen Platz gibt, entdeckt oft auch neue Lebenskraft, Verbundenheit und innere Ruhe.

Lernziel	• Trauerprozesse und individuelle Trauerwege erkennen und annehmen • Die Phasenmodelle von Verena Kast, Kübler-Ross und Bonanno kennenlernen • Schreiben als Kraftquelle in der Bewältigung von Verlust nutzen
Themen	• Wie Trauer unser Leben verändert - von Schock, Abschied und Neuorientierung • Die Dynamik der Trauer - Phasenmodell nach V. Kast • Das Modell von Elisabeth Kübler-Ross • George A. Bonannos Ansatz • Traueraufgaben nach J.W. Worden • Trauerinseln, Trauer und die Mitmenschen • Wie Schreiben hilft, Gefühle zu ordnen und auszusprechen • Selbstfürsorge und kreative Ausdruckswege zur Stärkung in der Krise
Methoden	• Impulsreferate • Wissensvermittlung • Kreative, biografische Schreibübungen • Achtsamer Austausch in der Gruppe • Reflexion und Selbstfürsorgeübungen
Datum / Zeit	Montag, 05. Januar 2026 / 09.30 Uhr – 16:30 Uhr
Kursbestätigung	Frauenseminar Bodensee
Leitung	Helene Inderbitzin, Coach, Schreibpädagogin, Ausbilderin
Kurskosten	CHF 48.00

FSB-Wintercamp 2026 Programm

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ Kommunikation mit Herz - authentisch, klar, wertschätzend ✓ Trauer verstehen - schreibend zu innerer Ruhe ✓ Inspirationen und Methoden für den entspannten Alltag | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Biografische, kreative Schreibwerkstatt ✓ Das innere Kind ✓ Neue Wege beschreiten |
|---|---|