

# Arbeitsblatt: Wege durch den schweren Verlust

## 1. Akzeptiere den Verlust

### Fragen zur Reflexion

- An welchen Verlust denkst du gerade?
- Welche Gefühle tauchen auf, wenn du daran denkst?
- Erlaube dir, diese Gefühle aufzuschreiben – ohne Bewertung.

### Übung

Nimm dir 5 Minuten Zeit und schreibe frei deine Gedanken und Gefühle auf. 

---

---

---

---

---

## 2. Erinnere dich an die schönen Momente

### Fragen zur Reflexion

- Welche schönen Erinnerungen verbindest du mit dem Verlust?
- Gibt es Bilder, Gerüche, Musik oder Orte, die dich daran erinnern?

### Übung

Schreibe drei schöne Erinnerungen auf, die dir besonders wichtig sind.  

---

---

---

---

---

### 3. Was hast du durch den Verlust gewonnen? ✨

#### Fragen zur Reflexion

- Hat dich der Verlust wachsen lassen?
- Welche neuen Stärken oder Einsichten hast du entdeckt?
- Wie hat sich dein Blick auf das Leben verändert?

#### Übung

Notiere mindestens eine positive Veränderung, die du mitgenommen hast. ✨

---

---

---

---

### 4. Was hilft dir, wieder glücklich zu werden? 😊

#### Fragen zur Reflexion

- Was gibt dir heute Kraft und Hoffnung?
- Welche Menschen, Hobbys oder Aktivitäten tun dir gut?
- Gibt es kleine Ziele, die du dir setzen möchtest?

#### Übung

Setze dir ein kleines Ziel für die nächste Woche, das dir Freude macht. 🎯

---

---

---

---

## 5. Dein persönlicher Fahrplan

### Mein nächster Schritt

- Was ist der erste kleine Schritt, den du heute oder morgen gehen möchtest?

### Notizen

- Hier kannst du weitere Gedanken, Gefühle oder Ideen festhalten. 

---

---

---

---

### Tipp

Du bist nicht allein auf diesem Weg. Suche dir Unterstützung bei Freunden, Familie oder professionellen Begleiterinnen. 