



Iris Willecke

Wie aus Trauer Liebe und Dankbarkeit wird
Schreibimpulse für einen bewussten Weg durch die Trauer. Hilfen für die Zukunft ohne den geliebten Menschen

176 Seiten
14,5 x 21,5 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-4232-4
€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Erscheinungstermin: 03.09.2021

- **Für Menschen, die ihre Trauer ausdrücken und ihren Gefühlen Raum geben möchten**
- **Mehr als ein Trauerratgeber: mit großem Fundus an Schreibimpulsen**
- **Das Buch liefert zahlreiche Ansätze, um Gefühle, Gedanken und Sorgen niederzuschreiben, zuzulassen und zu verarbeiten – basierend auf Erfahrungen aus Trauerbegleitungen und -gruppen**

Der einzige Weg aus der Trauer führt mitten hindurch. Durch ihre Arbeit als Trauerbegleiterin und aus der Erfahrung mit persönlichen Verlusten weiß Iris Willecke, dass Trauer nicht von allein vergeht, sondern dass man sich ihr stellen, sie zulassen und auch ausdrücken muss. Doch nicht jede*r möchte über seine Trauer sprechen oder Trauerbegleitungsangebote in Anspruch nehmen. In ihrem Ratgeber gibt Iris Willecke wertvolle Anregungen, neue Perspektiven und Schreibimpulse, mit denen Gefühle, Gedanken und Ängste während der Trauerzeit zu Papier gebracht werden können. Die Autorin vermittelt zudem Grundlagenwissen über Trauer und gibt wertvolle Tipps, um den Verlust eines geliebten Menschen zu durchleben.

Aus dem Inhalt:

- Was ist Trauer überhaupt?
- Trauer braucht Ausdruck
- Trauerfacetten
- Mit dem Schreiben beginnen
- Gefühle wahrnehmen und ausdrücken
- Das soziale Umfeld
- Erinnerungen bewahren
- Jeder trauert anders

Die Autorin

Iris Willecke war als Krankenschwester u.a. auf onkologischen Stationen und in einem Hospiz tätig und begleitete Familien mit lebensverkürzend erkrankten Kindern. Sie ist ausgebildete Trauerbegleiterin und seit 2016 Heilpraktikerin (Psychotherapie). Für trauernden Menschen bietet sie Einzelgespräche, offene oder feste Trauergruppen, verschiedene Kreativangebote und Trauertherapie an. Iris Willecke ist außerdem Traueraktivistin und *End-lich leben*-Botschafterin.

