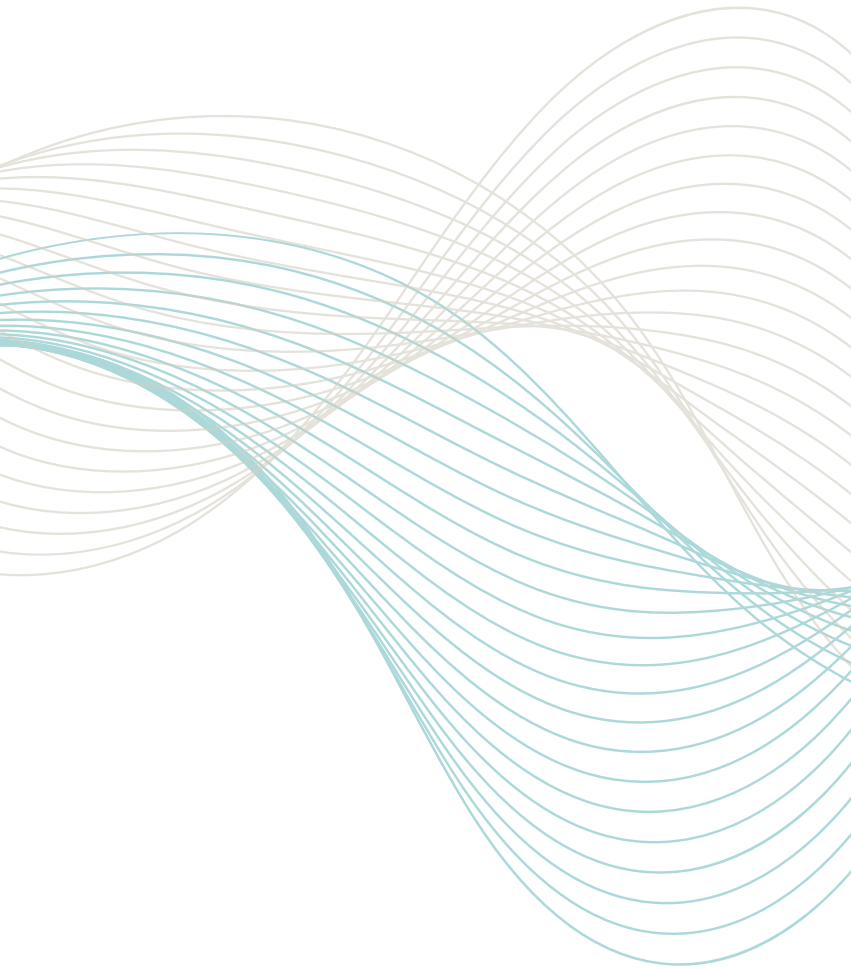




Lichtpfade

Ein Begleitbuch zur Trauerbewältigung

Klebe hier ein Bild
von deinem geliebten Tier ein





Einleitung



WAS WERDE ICH
DAVON HABEN?

Dieses Arbeitsbuch wurde für dich entwickelt,
um den Verlust und die Trauer zu verarbeiten.

Es ist so konzipiert, dass du es Seite für Seite durch-
arbeiten und die Übungen nach und nach vertiefen
kannst. Es kann jedoch sein, dass einige Übungen für
deine Situation relevanter sind als andere, und
obwohl ich dich einlade, sich mit allen zu befassen,
wirst du vielleicht feststellen, dass du einige Übungen
öfters üben musst als andere.

Ich freue mich sehr, dass du diesen Schritt zur
Verbesserung deines Wohlbefindens getan hast und
hoffe, dass du diese wertvollen Tipps und
aufschlussreich findest, und sie dir auf deinem
Weg helfen.





01

DER TRAUER-PROZESS




Trauer ist ein natürlicher Teil des Lebens, der zwar schmerzhaft ist, aber eine wichtige Möglichkeit darstellt, die Gefühle und Emotionen zu verarbeiten, die durch einen Verlust ausgelöst wurden. Aus meiner Erfahrung folgt die Trauer keinem festen Muster, sie zu erleben und auszudrücken.

In den vier Phasen der Trauer, die wir nach einem Verlust durchlaufen werden, bewegt sich jeder Mensch in seinem eigenen Tempo. Dies liegt daran, dass wir alle auf unterschiedliche Weise Unterstützung von außen annehmen und verarbeiten.

I. SCHOCK





Akute Trauer tritt unmittelbar nach dem Verlust auf. In dieser Zeit sind intensive Symptome wie Schock, Verzweiflung, Traurigkeit, veränderter Appetit, schlechter Schlaf und Konzentrationsschwäche normal. Diese Symptome werden im Laufe der Zeit langsam abnehmen und verschwinden.

2. SCHEDULE





Manchmal verstärken sich die Symptome der akuten Trauer über einen längeren Zeitraum. Zu dem Verlust können Schuldgefühle kommen, Wut oder Verzweiflung. Vielleicht sehnen Sie sich ständig nach dem geliebten Tier, begleitet von stark ausgeprägten Emotionen, wie Angst, jemals wieder ein anderes Tier lieben zu können.

3. RÜCKZUG




Nachdem die stärksten Symptome abgeklungen sind, beginnt die Phase der integrierten Trauer, auch Rückzug genannt. In dieser Phase hast du die Realität des Verlustes akzeptiert. Du hast auch die normalen Aktivitäten des täglichen Lebens wieder aufgenommen. Wenn du in dieser Phase bist, bedeutet das nicht, dass du das geliebte Tier nicht vermisst oder dass du keinen Schmerz mehr empfindest. Du hast einfach gelernt, mit dem Verlust umzugehen.



Auch in dieser Phase können sich die Symptome der 1. Phase bei besonderen Anlässen wie Geburtstagen, Jahrestagen und anderen wichtigen Erinnerungen zeigen.

4. NEUBEGINN





Mit der Zeit beginnen wir, uns neu zu orientieren
und den Verlust in unser Leben zu integrieren.

Dies bedeutet nicht, dass die Trauer vollständig
verschwindet, sondern dass sie weniger allgegen-
wärtig wird in dem wir versuchen, uns wieder
aufs Leben zu konzentrieren. Die Erinnerungen
können allmählich mit weniger Schmerz und
mehr Dankbarkeit und Freude an die gemeinsame
Zeit verbunden werden. In dieser Phase fangen wir
wieder an, uns für neue Aktivitäten zu interessie-
ren und sind möglicherweise auch bereit, sich für
ein neues Tier zu öffnen.

MYTHEN

Traurigerweise gibt es viele Mythen darüber, was »gesund« und »normal« ist und was nicht. Hier sind einige der gängigsten Mythen die dir helfen, besser zu verstehen, wie Trauer aussehen kann.

MYTHOS

Es gibt eine »richtige« Art zu trauern



Trauer hat eine festgelegte Zeit



Mit Ablenkung kann man die Trauer schneller überwinden

FAKT

Jeder trauert auf seine eigene Art und Weise



Es gibt kein festes Zeitlimit, wie lange wir trauern sollten



Ablenkung mag kurzfristig helfen, aber langfristig ist es wichtig, sich der Trauer zu stellen, um sie zu verarbeiten



Trauer verläuft
linear und hat
klare Phasen



Wenn du über den
Verlust sprichst,
wird es nur
schlimmer



Es ist falsch, sich
nach einem Verlust
wieder für Liebe
zu öffnen

Trauer verläuft nicht
in klaren Phasen.
Sie kann in Wellen
auftreten, und Gefühle
können immer wieder
zurückkehren



Über den Verlust zu
sprechen, kann heilend
sein und hilft dabei, den
Schmerz zu verarbeiten
und nicht zu unter-
drücken



Sich wieder für Liebe zu
öffnen, ist kein Verrat an
dem Verlust. Es ist ein
Zeichen von Heilung
und zeigt, dass das Herz
in der Lage ist, neue Ver-
bindungen zu knüpfen



02 SELBST-MITGEFÜHL



SELBST-MITGEFÜHL: WAS IST DAS?

Selbst-Mitgefühle sind kurze, kleine Handlungen und Worte, mit denen wir uns »selbst« gegenüber »Mitgefühl« und Fürsorge zeigen.

Es gibt keinen richtigen oder falschen Weg, um Selbst-Mitgefühl zu praktizieren, und es muss keine strukturierte Übung sein oder viel Zeit in Anspruch nehmen. Im Folgenden findest du einige einfache Methoden, um Selbst-Mitgefühl zu praktizieren.



SCHMERZEN annehmen

Erkenne deinen Schmerz und deine Trauer an, indem du liebevoll zu dir selbst sagst:

»Das tut wirklich weh« oder

»Ich habe gerade einen Moment der Traurigkeit«.

Füge eine Geste hinzu, indem du sanft deine Hand auf die Stelle legst, an der das Gefühl sitzt, oder wenn es schwer zu erkennen ist, legen sanft deine Hands Herz

AKZEPTANZ hinzufügen

Atme tief in das Gefühl hinein und stelle dir vor, wie du es dabei umarmst und ihm Platz gibst, anstatt es zu verdrängen.

BILDER hinzufügen

Stelle dir eine Quelle der Liebe und Herzlichkeit vor, die dir mit mitfühlenden Worten oder Gesten die Hand hält.

NEGATIVES loslassen

Konzentriere dich auf schöne Erinnerungen. Du kannst dies unterstützen, in dem du zu dir sagst »Ich weiß noch, als wir...«

VERBUNDENHEIT mit anderen

Stärke dein Gefühl, in dem du dir sagst, das es in Ordnung ist, Emotionen zu zeigen. Das zeigt, dass du auch nur ein Mensch bist und macht dich authentisch.



Wenn wir trauern, kann es hilfreich sein, uns durch positive Dinge abzulenken und Achtsamkeit sowie Akzeptanz zu üben. Um die größtmögliche Wirkung zu erzielen, können wir dabei einen oder mehrere unserer fünf Sinne bewusst einsetzen.



SEHEN

- ① Schau dir ein Fotoalbum an
- ② Mach einen Spaziergang
- ③ Beobachte andere Leute
- ④ Lies ein Buch
- ⑤ Schau dir einen Film an
- ⑥ Beobachte den Sonnenaufgang oder die Wolken

SCHMECKEN

- 1 Mach dir eine Tasse Tee
- 2 Iss bewusst ein Stück Obst
- 3 Bereite dir dein Lieblingsessen zu
- 4 Genieße ein süßes Dessert



HÖREN

- 1 Beruhigende Musik hören
- 2 Der Natur lauschen
- 3 Einen Podcast hören
- 4 Meditieren
- 5 Gefühle durch Kunst ausdrücken
- 6 Ein Instrument spielen

RIECHEN

- ① Eine Duftkerze anzünden
- ② Räucherstäbchen anzünden
- ③ An einem ätherischen Öl riechen
- ④ Frische Blumen kaufen
- ⑤ Meeresluft schnuppern



FÜHLEN

- ① Ein duftendes Schaumbad nehmen
- ② Umarme ein kuscheliges Tier
- ③ Umarme deinen Lieblingsmenschen
- ④ Halte dich an einem weichen Kissen oder einer Decke fest
- ⑤ Genieße eine Massage

”

In deiner
Trauer liegt die
Liebe,
die nie
verloren geht



03

SCHWIERIGE GEDANKEN



SCHWIERIGE GEDANKEN:

WIE GEHE ICH DAMIT UM?

Bei negativen Gedanken geht es darum, sie als bloße mentale Ereignisse wahrzunehmen, die kommen und gehen, ohne sich zu stark mit ihnen zu identifizieren.

Diese Übungen helfen dir, deine emotionale Reaktion auf negative oder belastende Gedanken zu verringern, indem du lernst, sie loszulassen und sie nicht zu ernst zu nehmen.



Versuche jede der folgenden Techniken 30 Sekunden lang zu üben, und prüfe, ob dein Gedanke genauso kraftvoll erscheint wie zu Beginn. Wenn du eine Version findest, die für dich gut funktioniert, übe sie weiter, wenn in deinem Alltag unerwünschte Gedanken auftauchen.

ÄUSSERE STIMME verändern

Anstatt zu sagen »Ich werde nie über den Verlust hinwegkommen«, versuche es mit »Ich habe den Gedanken, dass ich nie über den Verlust hinwegkommen werde.« So schaffst du etwas Abstand zwischen dir und dem negativen Gedanken, und er verliert an Macht über dich.

GEDANKEN einfach wegeklicken

Stell dir vor, dein negativer Gedanke wäre eine lästige Werbeeinblendung auf deinem Bildschirm. Sie taucht unerwartet auf und lenkt dich ab, aber sie muss nicht bleiben. Übe das Pop-up-Fenster bewusst zu schließen, indem du tief durchatmest, den Gedanken loslässt und dich auf das konzentrierst, was im Moment wirklich wichtig ist. Wie bei einer Werbung, die du wegeklicken kannst, hat auch dieser Gedanke keine Kontrolle über dich.

LANGSAM sprechen

Schleicht sich ein negativer Gedanke ein, sprich den Gedanken in Zeitlupe aus. Mindestens halb so schnell wie sonst. Was bemerkst du jetzt an der Kraft des Gedankens? Ist er genauso unangenehm, wie es beim Denken am Anfang war?





04 WERTE IM ANGESICHT DES VERLUSTES



RÜCKBLICK

Stell dir vor, dass du in einem Jahr auf dein heutiges Leben zurückblickst und darüber nachdenkst, wie du auf den Verlust deines geliebten Tieres reagiert hast.
Wenn du bereit bist, beantworte die folgenden Fragen.



Wenn wir Trauer und Verlust erleben, ist es leicht, Wut zu empfinden und das Bedürfnis zu verspüren, jemandem (manchmal auch uns selbst) die Schuld dafür zu geben.

Das Problem ist, dass wir so unsere Trauer nicht auf gesunde Weise verarbeiten, wenn wir an Schuldzuweisungen, Urteilen und Vorwürfen festhalten.

Nimm dir einen Moment Zeit, um über die folgenden Fragen nachzudenken, um herauszufinden, was es dich gekostet hat, an Schmerz und Schuldzuweisungen festzuhalten, und was du tun kannst, um diese Gefühle und Handlungen loszulassen und eine Neuorientierung im Leben zu fördern.

Wie hast du dich selbst behandelt, als du den Verlust und die Trauer erlebt hast?

Welche Gefühle treten bei dir auf, wenn du an den Verlust denkst?

Wie hat der Verlust deines geliebten Tieres dein Leben verändert?

Gibt es jemanden, dem du die Schuld an diesem Verlust gibst – möglicherweise auch dir selbst? Wenn ja, warum?



Welche Art von Schuldgefühlen trägst du möglicherweise mit dir herum, und wie kannst du diese loslassen?

Was hat dir in den schwierigsten Momenten der Trauer am meisten Trost gespendet?

Welche positiven Erinnerungen an dein Tier geben dir Kraft und Hoffnung?

Wie kannst du die Liebe und die Verbindung, die du mit deinem Tier hattest, in deinem Leben weitertragen?



Welche Schritte könntest du unternehmen, um Heilung zu fördern und mit dem Verlust Frieden zu schließen?

Wie hat die Trauer dich als Person verändert, und was hast du dadurch über dich selbst gelernt?

Welche Rituale oder Handlungen helfen dir, den Verlust zu ehren und gleichzeitig loszulassen?

Wie könntest du den Verlust nutzen, um etwas Gutes für andere oder für dich selbst zu tun?





05 VERBUNDENHEIT



TRAUERRITUALE

sind kleine, aber sinnvolle Routinen oder Handlungen,
mit denen wir unseren Verlust und unsere Trauer auf
strukturierte Weise zum Ausdruck bringen.

Es gibt keine einheitliche Methode für ein Trauerritual,
aber es kann hilfreich sein, einige Richtlinien zu befolgen,
wenn man ein persönliches Trauerritual plant.



ROUTINE einführen

Wähle einen festen Ort und eine feste Zeit für eine regelmäßige Durchführung deines Rituals. So kannst du eine Routine für den Ausdruck deiner Trauer schaffen. Das können fünf Minuten oder zwei Stunden sein. Es kann ein Besuch an dem Grab, in einem Gotteshaus oder einfach an einem besonderen Ort in deinem Zuhause sein.

STARKE ERINNERUNG nutzen

Oft ist es hilfreich, etwas zu haben, das dich stark an dein geliebtes Tier erinnert. Das kann ein Foto, ein Spielzeug, eine Decke oder ein anderer bedeutender Gegenstand sein.

SYMBOLISCHER Akt

Tu etwas, das deine Liebe zu deinem Tier symbolisiert. Zünde zum Beispiel eine Kerze an, lege Blumen auf ein Grab, spiele Musik, bete oder erzähle von einem gemeinsamen Erlebnis.

EMOTIONEN zulassen

Erlaube deinen Gefühlen in dieser Zeit so zu sein, wie sie sind. Schaffe Raum für all deine Gedanken und Gefühle: Liebe und Trauer, Freude und Angst, Lachen und Einsamkeit. Erkenne den Schmerz an, und sei vor allem liebevoll zu dir selbst.

GESPRÄCHE führen

Und schließlich, wenn es sich für dich richtig anfühlt, sprich mit deinem geliebten Tier. Tausche Erinnerungen aus, sage ihm, wie sehr du ihn vermisst, oder erzähl einfach von deinem Tag - es spricht nichts dagegen, mit dem geliebten Tier oder deinem Engel zu sprechen, auch wenn es sich am Anfang seltsam anfühlt.

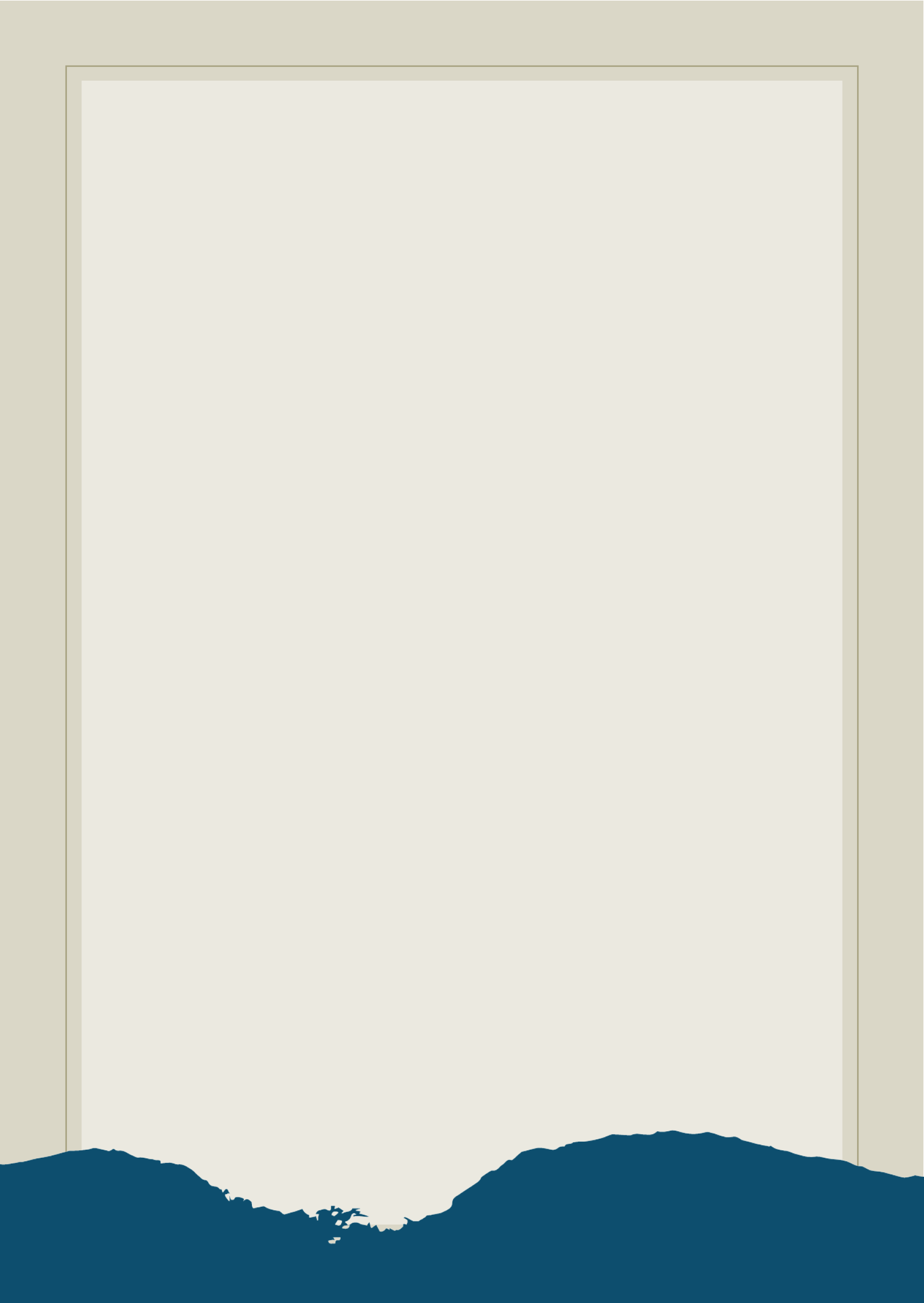




EIN BRIEF AN MEIN GELIEBTES TIER

Wenn wir unser Herzenstier verlieren, haben wir vielleicht das Gefühl, dass wir noch so viele Dinge zu ihm sagen wollten. Es kann heilsam sein, und ein Gefühl des Abschlusses geben, wenn du deinem geliebten Tier einen Brief schreibst.

Hier ist Platz, um alles aufzuschreiben, was du dir wünschst. Lies die Worte immer wieder an deinem Trauerort laut vor. Du wirst schnell fühlen, dass es dir mit der Zeit besser geht.







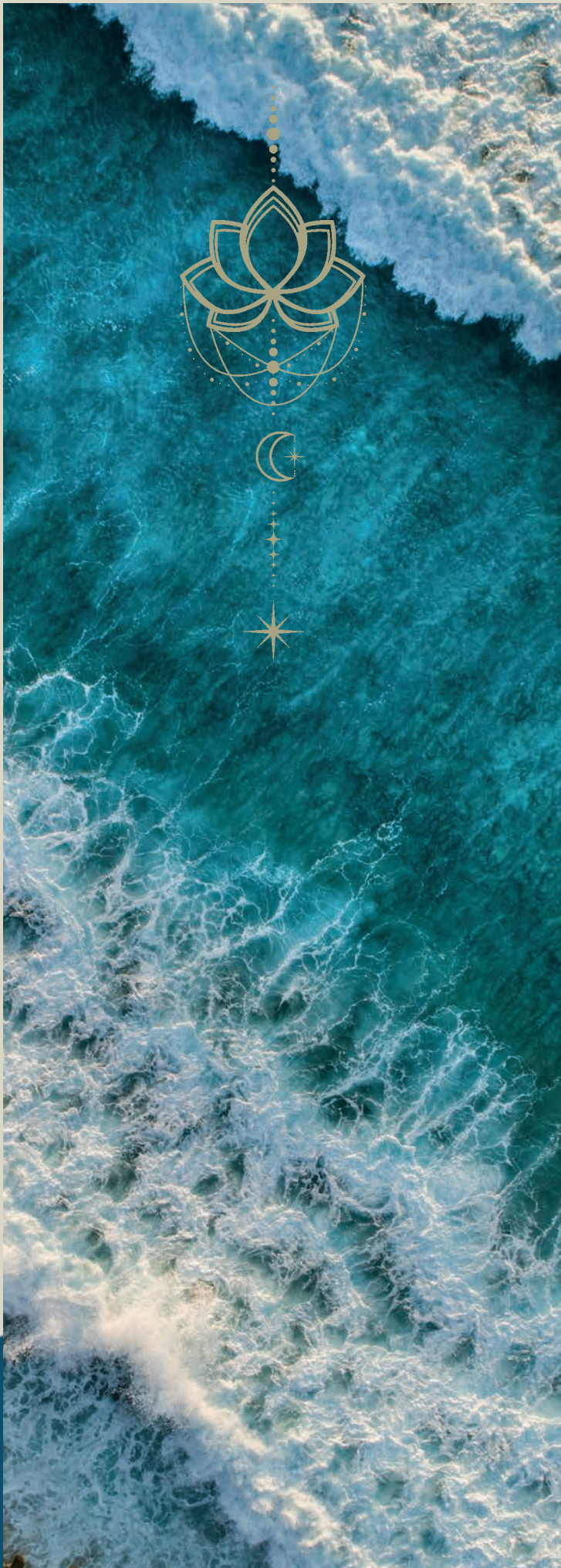


06 TRAUER AN DEN FEIERTAGEN



TRAUERBEWÄLTIGUNG FÜR DEN INNEREN FRIEDEN

Trauer ist zu jedem Zeitpunkt ein schwieriger Prozess, aber für viele sind die Feiertage eine noch schwierigere Zeit. An Feiertagen verbringen wir oft Zeit mit geliebten Menschen, schaffen Erinnerungen und halten langjährige Traditionen aufrecht. Aber was ist, wenn unser Seelentier plötzlich nicht mehr mit dabei ist? Dann können die Feiertage plötzlich voller Angst sein, statt voller Freude und Aufregung.



RAUM SCHAFFEN

für Emotionen

Trauer ist ein normaler Teil des Lebens, und das Erleben von Trauer ist keine Schwäche oder etwas, das man »verdrängen« sollte. Stattdessen ist es wichtig, den Emotionen Raum zu geben. Es ist in Ordnung, sich wütend, traurig oder verloren zu fühlen. Es ist auch in Ordnung, Glück und Traurigkeit gleichzeitig zu empfinden! Nimm dir etwas Zeit, um sanft mit deinen Gefühlen umzugehen und ihnen Raum zu geben anstatt sie zu ignorieren.

GRENZEN setzen

Es ist erlaubt, sich selbst abzugrenzen, gerade an den Feiertagen, wenn man Trauer an diesen Tagen stärker empfindet. Es ist in Ordnung, Einladungen abzulehnen, für die du dich noch nicht bereit fühlst.

NEUE RITUALE schaffen

Ein Verlust bedeutet auch, dass bestimmte Rituale während der Feiertage ausfallen. Vielleicht hat sich dein Hund immer vor den brennenden Kamin gelegt oder du hast deinem Pferd ein besonderes Leckerli vorbereitet. Du kannst das Ritual abändern, indem du eine Kerze ins Fenster stellst, oder vielleicht gibt es schon in deinem Leben ein neues Tier, mit dem du ein eigenes Ritual schaffen kannst. Neue Erinnerungen zu schaffen, löscht alte Erinnerungen nicht aus. Das Ausprobieren neuer Rituale kann ein Neubeginn sein, die mit Erinnerungen an die alten Traditionen ohne das geliebte Tier gefüllt ist.





07 HEILEN IM EINKLANG
MIT DIR SELBST



Es ist nie einfach, sich von einem geliebten Haustier zu verabschieden. Ganz egal, ob es sich durch eine lange Krankheit ankündigt oder ob es plötzlich kommt.

LICHT-PFERDE bietet dir eine einzigartige Kombination aus tiergestützter Seelenarbeit und besonderen Ritualen zur Trauerverarbeitung nach dem Verlust deines geliebten Haustieres.

Erlaube dir, Hilfe anzunehmen.



Ich bin Janet, ausgebildete Trauerbegleiterin,
Jungpferde-Ausbilderin nach der Methode von
Stefan Valentin und Gründerin von LICHT-PFERDE.

WARUM LICHT-PFERDE?

In den letzten drei Jahren wurde mir immer ein Herzenstier plötzlich und unerwartet entrissen. Der Schmerz in meinem Körper war unerträglich und die Tränen brauchten Wochen, um das Herz zu heilen. Mit Hilfe spiritueller Rituale, Tierkommunikation und der Heilarbeit mit den Pferden bekam ich Antworten auf meine mich quälende Frage nach dem »WARUM?«.

Jedem ist es erlaubt, zu fühlen, zu trauern und dennoch wieder Licht in unser Leben zu lassen. Das war auch der Wunsch von meinem Pferd Eolo, der mich vor einigen Monaten verlassen hat.

Mit meinem neuen GEFÄHRTEN Lio und seiner Herde möchte ich dich begleiten. Die Arbeit mit Pferden bietet dir eine einzigartige und tief berührende Möglichkeit, Trauer zu verarbeiten.

Du findest Trost, Verständnis und bedingungslose Akzeptanz.

*Wenn die Seele weint, flüstern die Tiere.
Denn ihre Liebe bleibt – unsichtbar, aber ewig spürbar.*

Tauche ein in eine tiefgehende Reise der Heilung,
Verbindung und spirituellen Erkenntnis.

Die **Licht-Gefährten** Mitgliedschaft
ist eine exklusive, praxisnahe Begleitung über 6 Monate,
in denen du intensiv lernst, mit Trauer umzugehen
und seelische Wunden zu heilen.

Im **LICHT-Gefährten Club** begleite ich dich
mit einer Vielzahl unterstützender Angebote:

Arbeitsblätter zur Selbstreflexion

Jeden Monat erhältst du gezielte Impulse und Aufgaben.

Geführte Meditationen

Die speziell für die **LICHT-Gefährten** konzipierten Meditationen
unterstützen dich dabei, inneren Frieden zu finden und eine tiefere
Verbindung zu deinem Tier herzustellen.

Emotionale Gespräche und Rückblicke

In vertrauensvollen Einzelgesprächen stehe ich dir
persönlich zur Seite.

Der **Licht-Gefährten** Club ist kein Kurs.

Er ist ein Weggefährte.

Für 6 Monate, die dir zeigen dürfen:

Du bist nicht falsch mit deiner Trauer. Du bist nicht allein.

www.licht-pferde.de/licht-gefährten





Janet Heeß
Finkenweg 30 | Gering | 0171/163 50 20
www.licht-pferde.de