

Begleitung & Therapie



Verluste gehen einher mit Veränderungen. Manche Veränderungen wiegen so schwer, dass sie kaum alleine zu tragen sind. Trauer muss kein lähmendes Gefühl bleiben. Ich helfe Dir dabei.

Was ist das mit der Trauer?

Durch ein Verlusterlebnis wird der Alltag schlagartig auf den Kopf gestellt.

Es ist eine Ausnahme-situation, bei der bisherige Bewältigungsstrategien häufig nicht mehr helfen. Diese höchst persönliche Herausforderung kann sich bis zu starken körperlichen Symptomen,

sozialer Isolation oder auch anderen psychischen Krankheitsbildern steigern. Wobei gesunde und gelebte Trauer ein natürlicher Prozess ist und meist nur ein wenig Unterstützung bedarf.

In der Trauerarbeit geht es darum, das Gefühl der Machtlosigkeit aufzubrechen und das eigene Leben wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Mithilfe von gezielten Methoden helfe ich Dir dabei. Bedürfnisorientiert unterstütze ich Dich, Deinen eigenen Weg mit der Trauer zu finden.

*Trainer ist ein Weg.
Trainerarbeit Dein Reisebegleiter*



Trainer darf kein Tabu sein ...

Ich habe es mir zur Aufgabe gemacht, Menschen zu unterstützen, um ihnen wieder die Augen für die eigene Stärke zu öffnen. Ich glaube daran, dass wir nach einem Verlustergebnis die Fähigkeit erlangen können, bewusster zu leben, da wir nun um die Endlichkeit wissen. Warum also nicht darüber reden? Ich höre zu.

Mein Angebot ...

- › Begleitung & Therapie bei Verlust-erlebnissen jeder Art
- › Einzel-/ Familienbegleitung
- › Entspannungstherapie & Coaching
- › Seminare & Weiterbildungen



***Maria Förster**

- Heilpraktikerin für Psychotherapie
- Integrative Trauertherapeutin
- Entspannungstherapeutin
- Entspannungsfachkraft mit 12jähriger Erfahrung
- Bestätigungsfachkraft seit 2011
- Trauerbegleiterin für Kinder & Jugendliche
- Trauerbegleiterin für Kinder **SONNE**
- Systemische Beraterin
- Freie Dozentin
- Referentin an Einrichtungen für berufliche Erwachsenenbildung

« Gestaltungstherapie

Grablichter dürfen bunt sein. Die Trauer ist es auch. Schnapp Dir Stifte und Kleber und gestalte sie nach Deiner Vorstellung.

« Systemische Methoden

Innere Prozesse zu visualisieren hilft beim Verstehen. Verstehen braucht es, um zu Verarbeiten. Wenn Du Dir Dein soziales Umfeld beispielsweise als Atom vorstellst, wer befindet sich darin und wie nah?



Einblick in meinen
Methodenkoffer

« Biografiearbeit

Wie war Dein bisheriger Umgang mit Krisen? Schau mal genauer in Deiner Biografie und suche, was Dir bei vergangenen Verlusten gutgetan hat.

« Erinnerungsarbeit

Erinnerungen sind wie Brücken zwischen mir und Dir. Welcher Gegenstand schafft das für Dich, um Erinnerungen zu bewahren?

« Entspannungstherapie

Trauern ist anstrengend. Achte auf Deine Körpersignale. Durch eine bewusste Atmung kannst Du Stresssymptome mildern.

« Gesprächstherapie

Mitgefühl statt Mitleid. Einfühlerndes Verstehen braucht es bei Gefühlen der Traurigkeit, Liebe, Sehnsucht - aber auch bei Wut, Ängsten und Schuldgefühlen. Hast Du bereits einen Zugang zu allen Gefühlen gefunden?



Trauer

Arbeit
| Maria Förster



Termine nur nach Vereinbarung

Holzhäuser Straße 74 / 04299 Leipzig oder Barbaraweg 5 / 04564 Böhlen

www.trauerarbeit-maria-foerster.de / Tel. 0177 5023 174