

Nichts ist mehr, wie es vorher war

Trauerverläufe verstehen und Reflexion eigener Trauerreaktionen

Wir alle erleben Momente der Trauer, sei es durch eine Trennung, Scheidung, verlorengangener Lebensträume oder durch den endgültigen Verlust eines nahestehenden Menschen. Trauer ist nach wie vor ein Tabu in unserer Gesellschaft und es fällt schwer mit diesem Thema umzugehen. Es wird sehr häufig erwartet, dass der oder die Trauernde rasch wieder funktionieren.

Zuhören und Aushalten der eigenen Trauer sowie der Trauer von nahestehenden Personen ist oftmals eine große Herausforderung. Vor allem weckt jeder Trauerfall auch den Gedanken an die eigene Endlichkeit und sich damit auseinandersetzen fällt schwer und wird gerne aufgeschoben. Im Seminar werden verschiedene Trauermodelle vorgestellt. Trauer ist ein sehr individueller Prozess. Frauen, Männer und Kinder trauern auf ihre eigene Art und Weise. Das Wissen über die unterschiedlichen Verläufe im Trauerprozess kann Halt und Sicherheit im eigenen Umgang mit Verlusten geben. Ein weiterer Schwerpunkt des Seminars liegt auf der Reflexion und Auseinandersetzung mit der eigenen Art der Trauerbewältigung. Die Teilnehmer:innen werden ermutigt, ihre persönlichen Erfahrungen zu betrachten und zu erkennen, wie bereits erlebte Verluste als Quelle der Stärke dienen können.

Inhalte

- Vorstellung unterschiedlicher Trauermodelle
- Trauer bei Verlust durch Tod
- Individuelle Trauer: Frauen, Männer, Kinder
- Exkurs: Trauer bei Trennung/Scheidung

Zielgruppe

Menschen, die sich mit dem Thema Verlust, Tod und Trauer sowie der eigenen Trauerreaktionen auseinandersetzen möchten.

ReferentIn

Mag.^a Verena Krutzler

geb. in Österreich, studierte Handelswissenschaften an der Wirtschaftsuniversität Wien und absolvierte danach mehrere Ausbildungen und Lehrgänge im persönlichkeitsbildenden Bereich. Seit 2008 ist sie selbstständig und sowohl als Unternehmens- als auch Lebens- und Sozialberaterin in ihrem eigenen Beratungsunternehmen tätig. In den letzten Jahren war die Beraterin vorwiegend für Institutionen und Unternehmen im Bildungsbereich mit Workshops und Coachings zu den Themen Kommunikation, Wendepunkte, Krisen & Trauer beauftragt. Der Umgang mit Emotionen in herausfordernden Zeiten steht im Mittelpunkt ihrer Tätigkeit. Ihre Vielfalt lebt die Beraterin unter anderem als autodidaktische Malerin und Illustratorin aus. Ausbildungen: Studium der Handelswissenschaften

Dipl. Lebens- und Sozialberaterin

Dipl. Bildungsmanagerin, Wirtschafts- und Kommunikationstrainerin

Lehrgang Sexualberatung-Paarberatung

Systemische Familien-, Struktur- und Organisationsaufstellerin

Lehrgang Befähigung zur Trauerbegleiterin nach den Qualitätskriterien der BAT Österreich

Lehrgang für immer anders Trauernde Kinder und Jugendliche begleiten

Facts

Kosten

€ 440,- inkl. 10% MwSt.

Anmeldeschluss

10.10.2025

Ort

pro mente Akademie GmbH
Seidengasse 20/2
1070 Wien

Termine

20.10.2025 - 21.10.2025

Mo, Di, 09:00 – 17:00 Uhr (16 UE)

Anzahl der Teilnehmerinnen

mind. 8, max. 16 Personen

Information & Anmeldung

pro mente Akademie GmbH
Seidengasse 20/2, 1070 Wien
T +43 1 513 15 30 - 113
info@promenteakademie.at
www.promenteakademie.at