



Erschienen am 19.10.2020  
208 Seiten,  
Format: x  
ISBN: 978-3-7495-0146-5

Christine Kempkes

## Mit der Trauer leben lernen

### Impulse für eine neue innere Balance

Aus tiefer Trauer in ein kraftvolles Leben zurückfinden

„Jede Trauer ist individuell für sich betrachtet immer besonders, immer traurig, immer eine Herausforderung, aber immer auch eine Chance zu persönlichem Wachstum und Weiterentwicklung.“

In kurzen, aber empathischen Abschnitten bietet Christine Kempkes Impulse für den Alltag an, die behutsam dabei helfen, das Leben nach dem Verlust eines geliebten Menschen wieder aktiv zu gestalten und neue Perspektiven zu entwickeln. Nicht nur der Trauerprozess an sich wird thematisiert, sondern auch die alltäglichen „Handgriffe“, die sich plötzlich so unendlich schwer anfühlen:

- Wie begegne ich Kolleg\*innen, Freund\*innen etc.? Wie kommuniziere ich, was ich jetzt brauche?
- Wie gestalte ich Feiertage wie Weihnachten freudvoll trotz und mit der Trauer?
- Wie verarbeite ich intensive Gefühle von Traurigkeit, Wut, Angst oder Schuld?
- Wie gehe ich mit Einsamkeit um?
- Wie kann ich gut auf mich und meinen Körper achten, wenn sich alles sinnlos anfühlt?

Das Buch wird ergänzt durch Videos und Podcastepisoden, in denen die Autorin einzelne Aspekte weiter ausführt und die Leser\*innen persönlich begleitet.

"Durch die Lektüre habe ich Antworten auf Fragen bekommen, die ich mich selbst nicht zu stellen getraut habe."

(Edeltraud, Leserin)

## Autorenprofil

## Christine Kempkes

Christine Kempkes ist Bestatterin, zertifizierte Coach und Trauerbegleiterin nach den Richtlinien des BVT, des Fachverbands für Trauerbegleitung. Sie engagiert sich als ehrenamtliche Sterbebegleiterin beim ambulanten Hospiz Oberhausen. Die Themen Sterben, Tod und Trauer dorthin zu holen, wohin sie gehören – in die Mitte des Lebens –, ist ihr ein Herzensanliegen.