

## Meine Angebote

- Trauerfachberatung
- Begleitung von Trauernden in Einzelgesprächen und Gruppen
- Psychotherapeutische Unterstützung bei komplizierten Trauerverläufen
- Gestaltung von Abschieden und Gedenkfeiern
- Vorträge, Aus- und Weiterbildung
- Beratung und Praxisreflektion, z.B. in Hospizdiensten und Einrichtungen



- Gestalttherapie: Einzel- und Gruppentherapie, z.B. bei Depressionen und Ängsten
- Psychotherapeutische Begleitung und Beratung, z.B. in Krisen oder Umbruchsituationen, bei Erschöpfungszuständen oder familiären Belastungen

## Kontakt

### Doris Weißenfels

Trauerbegleitung, Gestalttherapie

Parkstraße 50

34119 Kassel

Tel. 05 61 / 5 60 37 27

Mobil 01 63 / 7 30 45 51

[info@doris-weissenfels.de](mailto:info@doris-weissenfels.de)

[www.doris-weissenfels.de](http://www.doris-weissenfels.de)

„Nicht müde werden,  
sondern dem Wunder leise,  
wie einem Vogel,  
die Hand hinhalten.“

Hilde Domin



layout: [www.ru-grafik.de](http://www.ru-grafik.de)

Doris  
Weißenfels

## Trauerbegleitung Gestalttherapie



## Guten Tag ...

Ich bin Heilpraktikerin für Psychotherapie und arbeite als Trauerbegleiterin und Gestalttherapeutin (DVG).



Seit vielen Jahren begleite ich Trauernde in Einzelgesprächen und Gruppen. Der Weg der Trauer ist oft schmerzhaft und schwer: Ich gehe mit Ihnen, unterstütze und stärke Sie und suche mit Ihnen nach Orientierung, Lösungen und neuen Perspektiven.



Mein eigener Weg hat mich über die Trauer zur Gestalttherapie gebracht. Sie ist eine wertvolle Ergänzung zur Begleitung von Selbstheilungs- und Entwicklungswegen: In allen Lebensbereichen - nicht nur bei Verlusten.

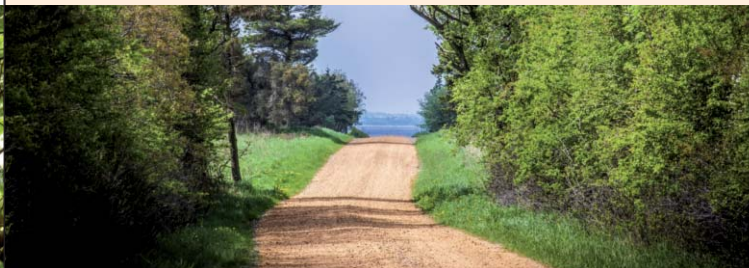
Meine Arbeitsweise ist geprägt von Achtsamkeit, Akzeptanz und Wertschätzung.

Ihre  
  
Doris Weißenfels

## Trauer als Weg

Trauer ist die ganz natürliche Reaktion auf tiefgehende Abschiede und Verluste. Oft ist es der Tod eines nahestehenden Menschen, der uns trauern lässt. Aber auch andere grundlegende Veränderungen (z.B. Trennungen, Verlust von Arbeit, Heimat oder Gesundheit u.a.) können Trauer auslösen.

Trauer ergreift den Menschen ganz: in Gefühlen und Gedanken, im Körper und im sozialen Verhalten. Dabei ist Trauer sehr individuell, denn jeder erlebt und gestaltet seine Trauer anders und in seiner eigenen Zeit.



### **Trauer ist ein Weg, der aktiv gegangen werden kann.**

Schritt für Schritt setzen Trauernde sich mit dem Verlust auseinander. Behutsam lösen sie sich aus der Beziehung, so wie sie war. Ganz allmählich lernen sie sich in einer veränderten Wirklichkeit zurechtzufinden. Nach und nach wird das Bleibende deutlicher und es entwickelt sich eine neue Art der Verbindung. Durch diesen Prozess wird es möglich, sich dem Leben wieder neu zuzuwenden.

## Erschwerte Trauer

Der Trauerprozess kann zusätzlich belastet sein, z.B. durch Suizid, den Tod eines Kindes, das Fehlen eines sozialen Netzes oder durch Konflikte in der Beziehung. Der aktuelle Verlust kann alte seelischen Wunden berühren oder schwierige Themen (Angst, Schuld, Sinnverlust u.a.) aktivieren. In der Folge kann es zu Komplikationen im Trauerverlauf kommen, die eine psychotherapeutische Unterstützung erforderlich machen.

**Blockaden, die sich körperlich oder seelisch zeigen, werden gelöst und die Trauer kann sich wandeln.**



## Gestalttherapie

Gestalttherapie ist eine ganzheitliche psychotherapeutische Behandlungsmethode.

Sie unterstützt dabei verborgene Anteile zu entdecken, bewusst wahrzunehmen, anzunehmen und zu integrieren. Aktives Erproben bringt vieles im Hier-und-Jetzt neu in Erfahrung und verdeutlicht die eigenen Potentiale.

Selbstheilungskräfte werden belebt, die Selbstannahme gefördert und Handlungsmöglichkeiten erweitert.