



ENERGETIC HEALTH

COACHING & CONSULTING

TRAUER BEGLEITUNG

Trauer will gesehen werden.

Trauer ist eine der tiefsten menschlichen Erfahrungen. Sie entsteht überall dort, wo wir etwas oder jemanden verlieren, der für unser Leben bedeutend war. Ein geliebter Mensch, eine Beziehung, ein Lebensentwurf oder eine Zukunft, die wir uns vorgestellt haben.

In meiner Trauerbegleitung geht es nicht darum, deinen Schmerz zu "reparieren". Es geht darum, dass du ihn nicht alleine tragen musst.

"Komm herein. Komm an diesen Ort, den wir durch unsere Anwesenheit heiligen. Komm mit all deinen Schwächen und Stärken, Ängsten und Sorgen, deiner Liebe und Hoffnung. Denn hier musst du dich nicht verstecken, nichts vortäuschen und nichts anderes sein als du selbst und der, zu dem du berufen bist. Komm an diesen Ort, an dem wir berühren und berührt werden, heilen und geheilt werden, vergeben und Vergebung erfahren können. Komm an diesen Ort, an dem das Gewöhnliche geheiligt, das Menschliche gefeiert und Mitgefühl erwartet wird. Komm an diesen Ort. Gemeinsam machen wir ihn zu einem heiligen Ort."

Rebecca A Edmiston-Lange

www.energetic.health



TRAUERBEGLEITUNG: WAS GENAU IST DAS?

Trauer lässt sich nicht beschleunigen, nicht lösen und nicht „wegmachen“. Was sie jedoch braucht, ist Raum. Und einen Menschen, der bereit ist zuzuhören, mitzufühlen und zu bezeugen, was da ist.

Dieser Mensch kann ich für dich sein!

Trauer ist individuell.

Es gibt keinen richtigen oder falschen Weg zu trauern und keinen festen Zeitplan. Jeder Verlust, jede Beziehung und jede Lebensgeschichte ist einzigartig. Deshalb sieht auch jede Trauer anders aus.

Trauerbegleitung bedeutet, einen geschützten Raum zu schaffen, in dem alles Platz haben darf:

- Schmerz und Sehnsucht
- Wut, Schuld oder Verzweiflung
- Erinnerungen und Liebe
- Fragen nach Sinn und Zukunft

In meiner Begleitung geht es nicht darum, dir Lösungen vorzugeben oder deine Trauer schneller zu überwinden. Vielmehr geht es darum, mitfühlend an deiner Seite zu sein, während du deinen eigenen Weg durch die Trauer findest.

Trauer muss gesehen und gewürdigt werden.

Wenn Schmerz gehört, anerkannt und von anderen Menschen bezeugt wird, entsteht oft etwas Heilsames: Der Mensch in Trauer fühlt sich weniger allein mit seiner Erfahrung.

Meine Trauerbegleitung kann dir dabei helfen,

- Gefühle zu verstehen und auszuhalten
- den Verlust in die eigene Lebensgeschichte zu integrieren
- einen neuen Umgang mit Erinnerungen zu finden
- Schritt für Schritt wieder Orientierung im Leben zu entwickeln

Dein Weg durch die Trauer bedeutet nicht, den geliebten Menschen oder das Verlorene „loszulassen“. Vielmehr geht es darum, einen neuen inneren Platz für deinen Verlust zu finden, sodass Erinnerung und Liebe weiterhin Teil deines eigenen Lebens bleiben können.

***Grief is love with
no place to go.***
David Kessler



RAHMEN DER TRAUERBEGLEITUNG

Trauer gehört zu den tiefsten Erfahrungen unseres Menschseins. Menschen in dieser Zeit begleiten zu dürfen, ist für mich eine verantwortungsvolle und würdevolle Aufgabe.

Meine Trauerbegleitung richtet sich an Menschen, die Unterstützung im Umgang mit Verlust und Trauer suchen. Ich biete einen sicheren, geschützten Raum, in dem Gefühle, Erinnerungen und innere Prozesse frei ausgedrückt werden dürfen.

WICHTIGE ASPEKTE DER BEGLEITUNG:

- Keine Therapie: Trauerbegleitung ist keine psychotherapeutische Behandlung. Sie ersetzt keine medizinische oder psychologische Betreuung. Bei Bedarf verweise ich an entsprechende Fachpersonen.
- Vertraulichkeit: Alles, was in der Begleitung besprochen oder erlebt wird, bleibt vertraulich.
- Integration statt Loslassen: Entgegen der oft gehörten Forderung, man müsse „loslassen“, geht es in dieser Trauerbegleitung um die Integration. Wir arbeiten daran, den Verlust in die Lebensgeschichte einzubauen, sodass er nicht mehr als Fremdkörper das gesamte Sein blockiert, sondern zu einem Teil eines Fundaments wird, auf dem neues Wachstum möglich ist.
- Selbstverantwortung: Die trauernde Person trägt die Verantwortung für ihre eigenen Entscheidungen und Schritte. Ich begleite, halte Raum und unterstütze, ohne Handlungen vorzuschreiben.
- Individuelle Gestaltung: Jede Begleitung wird auf die Bedürfnisse der trauernden Person abgestimmt. Methoden aus Trauerarbeit, Grief Yoga® und Energieheilpraktiken fließen ein, soweit es für den Prozess stimmig ist.
- Dauer und Rhythmus: Die Begleitung kann in Einzelterminen, regelmäßig oder in Blöcken stattfinden, je nach Bedarf und Möglichkeit der trauernden Person.

Ziel ist es, den Trauerprozess zu unterstützen, damit Schmerz gesehen, gehalten und integriert werden kann – in einem Tempo, das dem individuellen Weg entspricht.



ANMELDUNG

Schicke deine Buchung bitte an
post@melanie-vogel.com

NAME:

VORNAME:

TELEFONNUMMER:

ADRESSE:

PLZ ORT:

E-MAIL:

HONORARÜBERSICHT & BEGLEITUNGSMODELLE

Trauer ist ein individueller Weg, der Zeit und einen sicheren Raum benötigt. Um dir die Planung zu erleichtern, biete ich verschiedene Formen der Unterstützung an:

Paket	Fokus	Umfang	Investition
Orientierungs-Gespräch	Kennenlernen	15 Minuten	Kostenfrei
Einzelsitzung	Akute Unterstützung	90 Minuten	145,-
Paket: "Stabilisierung"	Begleitung in der akuten Phase	3 Sitzungen à 90 Min.	390,- (statt 435,-)
Paket: "Halt finden"	Integration & Neuorientierung	3 Sitzungen à 90 Min.	1.300,- (statt 1.450,-)

In Akutfällen muss die Begleitung mit dem behandelnden Arzt oder Therapeuten abgesprochen werden, wenn eine Behandlung auf medizinischer/therapeutischer Ebene vorangegangen bzw. unumgänglich ist! Entsprechende Formen geistigen Heilens ersetzen nicht die Diagnose und/oder Behandlung durch Ärzte und/oder Heilpraktiker. Persönliche Daten werden nach den Vorschriften der DSGVO verwaltet und auf Verlangen jederzeit gelöscht. Die regelmäßige Löschung erfolgt nach fünf Jahren, sofern seitdem kein Kontakt mehr besteht. Mit meiner Unterschrift zeige ich an, dass die Trauerbegleitung kein Heilversprechen beinhaltet und kein Ersatz für eine medizinische und/oder therapeutische Behandlung ist.

DATUM

UNTERSCHRIFT

ENERGETIC HEALTH ist ein Projekt der:

VUCA-Management Consulting GmbH | Weiherweg 3 | CH-9535 Wilen (TG) | vuca-management.consulting

Geschäftsführung: Melanie Vogel, Holger Vogel

Unternehmens-ID: CHE-331.304.957

MELANIE VOGEL

- ENERGIEHEILPRAKTIKERIN
- TRAUBERBEGLEITUNG
- SPIRITUELLE PHILOSOPHIE

Ich habe verschiedene Aus- und Weiterbildungen im Bereich Trauerbegleitung absolviert, unter anderem bei dem international bekannten Trauerexperten David Kessler. Seine Arbeit prägt mein Verständnis von Trauer als einem individuellen Prozess, der nicht „repariert“ werden muss, sondern Raum, Mitgefühl und Zeugenschaft braucht.

Darüber hinaus bin ich ausgebildete Grief Yoga® Lehrerin nach Paul Denniston. Dieser Ansatz verbindet Trauerarbeit mit somatischen Prozessen. In meiner Begleitung können deshalb – wenn es für den trauernden Menschen stimmig ist – auch Körperarbeit, Bewegung, Atem und Stimme eine Rolle spielen. Diese Elemente unterstützen dabei, Gefühle, die oft schwer in Worte zu fassen sind, auf körperlicher Ebene auszudrücken und zu verarbeiten.

Neben Gespräch und achtsamer Präsenz fließen in meine Arbeit auch energieheilpraktische Methoden ein. Diese können helfen, innere Prozesse zu unterstützen, Spannungen zu lösen und wieder mehr Verbindung zu sich selbst zu spüren.

Meine Begleitung ist geprägt von Respekt, Offenheit und einem tiefen Vertrauen in die individuellen Wege der Trauer. Jeder Mensch trauert anders, und jede Geschichte verdient es, gehört und gesehen zu werden.



info@energetic.health



Rückfragen? Sprich mit mir:
<http://termin.melanie-vogel.com>



ENERGETIC
HEALTH

COACHING & CONSULTING



www.energetic.health