

SCHREIBDICHRESILIENT.DE

TRAUERJOURNAL STARTEN



DEIN ERSTER "FÜR IMMER
VERBUNDEN"-BRIEF

WWW.SCHREIBDICHRESILIENT.DE

INHALT

ÜBER MICH	01
.....	
DER ERSTE BRIEF AN MEINEN VERSTORBENEN VATER	02
.....	
WAS NACH DEM ERSTEN BRIEF GESCHAH	03
.....	
WO STEHST DU?	04
.....	
VORBEREITUNG AUF DEINEN ERSTEN BRIEF	05
.....	
SELBSTFÜRSORGE NACH DEM SCHREIBEN	06
.....	
HILFE BEI SCHREIBBLOCKADEN	07
.....	
SCHREIBIMPULSE FÜR DEINEN ERSTEN BRIEF	08
.....	
LITERATUR-EMPFEHLUNGEN	09
.....	
SO KANN ES FÜR DICH WEITERGEHEN	10



ÜBER MICH

Hi, ich bin Valeska, das Gesicht hinter schreibdichresilient.de.

Trauer ist so individuell wie die Menschen, die sie erleben. Dieses Starterset möchte dich dabei unterstützen, deinen eigenen Weg durch die Trauer schreibend zu erkunden.

Es ersetzt jedoch keine psychotherapeutische oder medizinische Behandlung. Bitte achte gut auf deine Grenzen. Sollten dich die Übungen überfordern oder starke Belastungen auslösen, unterbrich die Bearbeitung und wende dich an eine vertraute Person oder professionelle Unterstützung.

 @SCHREIB_DICH_RESILIENT

Bei mir lernst du, wie du das Schreiben zur Selbsthilfe nutzt, um dich resilient den Herausforderungen des Lebens zu stellen.

Ich unterstütze dich mit meinen Angeboten dabei, ganz individuelle Journals zu kreieren und eine zu dir passende Schreibroutine zu entwickeln.

Deine Journals werden so Schritt für Schritt zu deinen ganz persönlichen Lebensbegleitern, die dir immer unterstützend zur Seite stehen.

Meine Journalingreise begann mit einem Brief an meinen verstorbenen Vater und genau darum geht es heute.



DER ERSTE BRIEF AN MEINEN VERSTORBENEN VATER

2016, ein Jahr nach dem Tod meines Vaters, griff ich mir das schönste Journal im Haus, ein Journal, das lange einfach zu schön schien, für alles andere, und schrieb den ersten Brief.

In diesem Brief schrieb ich darüber,

- Wie unwirklich sich alles immer noch anfühlte, dass ich nicht verstehen konnte, dass er nun einfach für immer weg war.

- Dass ich gedacht hatte, wir hätten noch so viel Zeit und wie ich diese Zeit genutzt hätte.
- Vielleicht hätte ich Dinge anders tun sollen, aber letztendlich war es doch gut so wie es war.
- Ich schrieb über das letzte Telefonat und bedankte mich bei meinem Vater dafür, dass er immer das Beste für mich gewollt hatte.
- Erzählte ihm von meinem neuen Freund und teilte ihm mit, dass er sich keine Sorgen um mich machen müsse.



**“Ich vermisse
dich JEDEN Tag.”**

WAS NACH DEM ERSTEN BRIEF GESCHAH

Nach diesem ersten Brief passierte erst mal einige Monate lang nichts, denn das Schreiben dieses Briefes war etwas komisch gewesen. War das nicht total verrückt, Briefe an einen Toten zu schreiben? Sollte ich weitermachen?

Monate vergingen.

Der geschriebene Brief wirkte weiter in mir nach.

Dann irgendwann schrieb ich weiter und es wurden tatsächlich einige Briefe innerhalb relativ kurzer Zeit.

In meinen ersten Briefen schrieb ich 2016 darüber, wie ich mich gerade fühlte und hielt Erinnerungen fest.

Gerade bei Gefühlen bei denen ich Bedenken hatte, sie mit anderen zu teilen half mir das sehr.

Direkt nach dem Tod meines Vaters war da erst mal sehr viel Dankbarkeit, aber auch die Frage nach dem Warum.

Und irgendwann kam die Wut. Warum hatte er mich so früh alleine gelassen und warum hatte er keine Vorsorgemaßnahmen getroffen?

Mittlerweile sind 10 Jahre vergangen. Das besagte Journal gibt es immer noch. Es ist DIE Verbindung zu meinem Vater und bis heute schreibe ich ihm Briefe, immer dann, wenn ich ihm von meinem Leben berichten will, oder mich an Erlebnisse mit ihm erinnere, die ich unbedingt noch festhalten will.

Und oft auch einfach, wenn ich mir einen Rat von ihm wünschen würde. Durch mein Trauerjournal fühle ich mich bis heute meinem Vater unglaublich nah. Es ist mein Sprachrohr ins Jenseits. Oft höre ich dabei seine Lieblingsmusik.



***“Ich vermisse
dich JEDEN Tag.”***

WO STEHST DU?

Aber jetzt zu dir! Ich bin gespannt.
Wo stehst du im Moment, hast du
schon mal einen Brief an einen
Verstorbenen geschrieben?

☐ JA ☐ NEIN

Oder wird der heutige Brief dein
allererster?

☐ JA ☐ NEIN

Vielleicht ist die Person, an die du
einen Brief schreiben möchtest, auch
noch nicht verstorben, sondern du
kannst aus anderen Gründen (z. B.
Demenz, Kontaktabbruch) nicht mehr
mit ihr sprechen und trauerst deshalb.
Auch dann können dir unverschickte
Briefe helfen.

Du kannst auch einen Brief an ein
verstorbenes Tier, oder einen
verlorenen Freund schreiben.

Mein letzter Brief ohne
Verschickungsabsicht ging an mein
Pferd, das ich vor einigen Jahren
verkaufen musste.



***Bist du bereit für
deinen ersten
Brief?***

DEIN ERSTER "FÜR IMMER VERBUNDEN"- BRIEF

Bevor du dich an das Schreiben
deines ersten "für immer
verbunden"-Briefes machst, schau,
ob jetzt wirklich der richtige
Zeitpunkt ist, oder ob du doch
vielleicht besser noch etwas wartest.

Fragen, die du dir stellen solltest:

1. Hast du gerade Zeit, um dich ein
paar Minuten auf das Schreiben
vorzubereiten?
2. Und noch wichtiger, hast du
nach dem Schreiben auch genug
Zeit für dich, um dir etwas Ruhe
zu gönnen, Musik zu hören oder
einen Spaziergang zu machen?

Hinweis: Wenn du dich aktuell in
psychotherapeutischer Behandlung
befindest, sprich bitte mit deinem
Therapeuten oder deiner
Therapeutin, bevor du deinen "für
immer verbunden"-Brief schreibst.

Dieses Starterset ersetzen keine
therapeutische oder medizinische
Beratung.

SO KANNST DU DICH AUF DAS SCHREIBEN DEINES ERSTEN BRIEFES VORBEREITEN

- Stelle dir eine Playlist mit den
Lieblingsliedern des Verstorbenen
zusammen, die du hören kannst, um
dich auf das Schreiben
einzustimmen.
- Fotos können dir ebenfalls helfen,
dich zu erinnern und in die richtige
Stimmung zu kommen.
- Vielleicht hast du auch
Erinnerungsstücke, die dir ganz
besonders am Herzen liegen.
- Du kannst dir auch ein kleines festes
Ritual überlegen, um dich auf das
Schreiben der Briefe einzustimmen,
das kann z. B. ein bestimmter Tee
sein, eine Kerze oder auch ein ganz
bestimmter Schreibort.

**Die Playlist, die Fotos oder auch die
Erinnerungsstücke kannst du
anschließend auch als Schreibimpulse
nutzen.**

Solltest du noch kein passendes Journal
haben, greife dir ein schönes
Briefpapier (ab S. 9) oder auch einfach
nur erst einmal einen Zettel. Sobald du
ein passendes Journal gefunden hast,
kannst du diesen ersten Brief in deinem
ganz persönlichen Trauerjournal
verstauen.

SO KANNST DU NACH DEM SCHREIBEN GUT FÜR DICH SORGEN

- Es ist wichtig, dass du dich darauf einstellst, dass du dich nach dem Schreiben eventuell trauriger fühlst, als davor.
- Das ist ganz normal. Du solltest nicht direkt mit dem Alltag fortfahren, sondern dir etwas Zeit für dich gönnen.
- Die Zeit nach dem Schreiben ist Selfcare-Zeit!

Wie du die Zeit nach dem Schreiben am Besten füllst, wirst du mit der Zeit selbst herausfinden.

MUSIK HÖREN



Ich höre nach dem Schreiben gerne noch mal Musik, das kann Musik sein, die ich auch mit meinem Vater verbinde, manchmal ist mir aber auch nach ganz anderer Musik, oft verbinde ich das Musikhören mit Bewegung (Tanzen oder auch einem Spaziergang).

EINEN SPAZIERGANG MACHEN



Ein Spaziergang nach dem Schreiben kann dir dabei helfen, Emotionen zu verarbeiten und dein Nervensystem wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

TRINKEN/ESSEN



Vielleicht hilft dir nach dem Schreiben auch eine Tasse Tee, ein Glas Wasser oder eine kleine Mahlzeit. Intensive Gefühle können Kraft kosten. Sorge deshalb nicht nur emotional, sondern auch körperlich gut für dich.

DAS KANNST DU BEI SCHREIBBLOCKADEN TUN:

- Dein erster Brief muss nicht lang werden, ein paar Sätze können oft schon viel bewirken und nur, weil dein erster Brief nicht lang genug erscheint, solltest du dich nicht zum Weiterschreiben zwingen.
- Zum Weiterschreiben zwingen solltest du dich generell nicht.



WENN DU BEIM SCHREIBEN INS STOCKEN GERÄTST, KANNST DU DICH ZUM WEITERSCHREIBEN MOTIVIEREN, INDEM DU FOLGENDE SATZANFÄNGE NUTZT:

- Es fällt mir schwer diesen Brief zu schreiben, weil ...
- Ich wünschte, ich könnte dir erzählen, dass ...
- Heute fällt es mir schwer zu schreiben, weil ...
- Ich wollte dir noch so viel erzählen, aber jetzt fehlen mir die Worte, ich versuche es einfach mal, ganz ohne Perfektion...
- Es fühlt sich komisch an, dir zu schreiben, weil...

WAS DU VON DEINEM ERSTEN BRIEF ERWARTEN KANNST

- Vielleicht fühlst du dich danach erleichtert.
- Vielleicht traurig.
- Vielleicht erschöpft.
- Vielleicht auch gar nicht anders als vorher.

All das ist in Ordnung.

Das Ziel deines ersten “für immer verbunden”-Briefes ist nicht, dass deine Trauer verschwindet.

Das Ziel ist, ihr Raum zu geben.

SCHREIBIMPULSE FÜR DEINEN ERSTEN BRIEF:

- Erzähle der Person, um die du trauerst, wie du dich fühlst.
- Was hättest du gerne noch mit der Person erlebt?
- Erwinnere dich an das letzte Gespräch: Was ist dir besonders im Gedächtnis geblieben. Was war vielleicht auch nicht so leicht? Und woran möchtest du dich für immer erinnern?
- Was bereust du? Gibt es wirklich einen Grund irgendetwas zu bereuen?
- Erzähle der Person davon, was in deinem Leben seit ihrem Tod passiert ist. Was hätte sie davon gehalten? Worüber hätte sie sich gefreut? Was hätte sie vielleicht kritisch gesehen?
- Was hättest du der verstorbenen Person gerne noch gesagt?
- Bei welchem Thema bräuchtest du Rat und welche Schritte hätte dir dein Herzensmensch vermutlich empfohlen?

**Auf den folgenden Seiten findest du
Briefpapier, das du nutzen kannst.**



A series of horizontal dashed lines for writing, spanning the width of the page. The lines are evenly spaced and cover most of the page area.





A series of horizontal dashed lines for writing, spanning the width of the page. The lines are evenly spaced and cover most of the page area, leaving margins at the top and bottom.





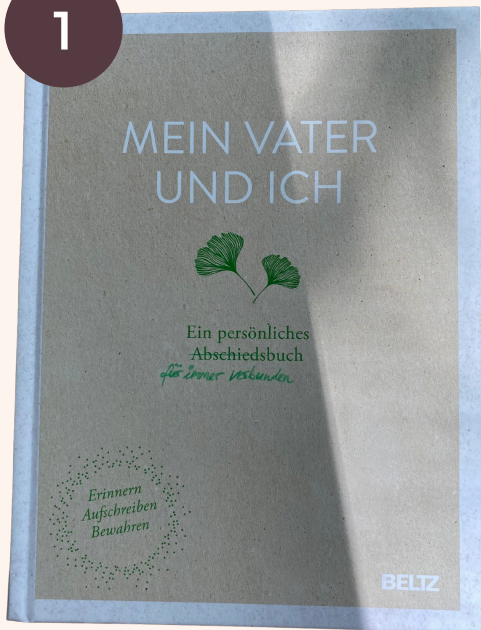
A series of horizontal dashed lines for writing, spanning the width of the page.



LITERATUREMPFEHUNGEN FÜR DICH

Zwei Bücher haben mich ganz besonders bei der Trauerverarbeitung unterstützt. Ich wünschte, ich hätte sie schon viel früher gefunden und nicht erst ein paar Jahre nach dem Tod meines Vaters.

1



Mein Vater und ich

“Mein Vater und ich” eignet sich besonders für dich, wenn du gerade erst eine geliebte Person verloren hast und dich die Trauer noch komplett überwältigt.

Für diesen Fall bietet dir dieses Buch Schritt für Schritt die Möglichkeit deine Gedanken zu sortieren, und den Verlust langsam zu verarbeiten.

Für jede kleinste Erinnerung ist hier Platz und nichts geht verloren. Das gibt Halt.

Aber auch wenn dein Verlust schon etwas zurückliegt kann sich ein Blick in dieses Buch lohnen.

Ich habe das Buch erst ca. 2 Jahre nach dem Tod meines Vaters entdeckt und mich dadurch noch mal an ein paar Dinge erinnert, die ich schon fast vergessen hatte.

Meine Trauer wird dich finden

Ich war unendlich dankbar, als ich ein paar Jahre nach dem Tod meines Vaters das Buch “Meine Trauer wird dich finden” fand.

Klappentext von “Meine Trauer wird dich finden”:

“Der führende Trauerexperte Roland Kachler hat nach dem Unfalltod seines 16-jährigen Sohnes einen neuen Weg der Trauerbewältigung gesucht und auch gefunden. Statt den Verstorbenen “loszulassen” zielt die Methode des Autors darauf, die Liebe für den Verstorbenen zu bewahren.”

2





SO KANN ES FÜR DICH WEITERGEHEN

FREU DICH JETZT SCHON AUF REGELMÄSSIGE "FÜR IMMER VERBUNDEN"-SCHREIBTREFFEN

Mit dem Code
Fürimmerverbunden50
bekommst du bis zum
31.12.2026 50% Rabatt auf
dein erstes "für immer
verbunden"-Schreibtreffen.

FÜRIMMERVERBUNDEN50

Möchtest du nun nach deinem ersten Brief weiterschreiben und dabei nicht alleine sein? Dann habe ich da etwas für dich:

Ich arbeite gerade an dem ersten "für immer verbunden"-Schreibtreffen und es soll nicht nur bei einem Treffen bleiben.

Bei diesen Treffen kannst du dich mit anderen Personen verbinden, die auch einen Herzensmenschen verloren haben und mit ihnen und natürlich mit mir gemeinsam schreiben, sowie dich mit ihnen austauschen.

Sobald genauere Details stehen, bekommst du als Abonnent:in meiner schreibfreudigen Samstagsgrüße Bescheid.

Gib mir bis zum 1.9. Feedback zu diesem Trauerjournal-Starterset und gewinne mit etwas Glück ein Ticket für dein erstes "für immer verbunden"-Schreibtreffen. Schreib mir dafür einfach eine E-Mail mit dem Betreff "Feedback Trauerjournal-Starterset" an kontakt@schreibdichresilient.de.



TRAUERJOURNAL STARTERSET

Veröffentlichung: Juli 2026

Autorin: Valeska Stein

E-Mail: kontakt@schreibdichresilient.de

Website: www.schreibdichresilient.de

Urheberrechtshinweis

© Copyright Valeska Stein

Alle Rechte vorbehalten. Du darfst die Inhalte nicht kopieren, verbreiten oder an Dritte weitergeben. Es sei denn, du hast dir vorher ein ausdrückliches, schriftlich festgehaltenes Einverständnis der Autorin geholt.

Haftungshinweis

Die Inhalte dieses Dokuments wurden mit größtmöglicher Sorgfalt und nach bestem Gewissen erstellt. Dennoch übernehmen die Autorin keine Gewähr für die Aktualität, Vollständigkeit und Richtigkeit der Inhalte.

Kein Ersatz für Therapie

Dieses Starterset ist ein persönliches Hilfsmittel zum Reflektieren und Schreiben, es ersetzt keine psychotherapeutische, medizinische oder seelsorgerische Behandlung.

Falls du dich in deiner Trauer überwältigt oder allein gelassen fühlst, wende dich bitte an eine Fachperson oder an die Telefonseelsorge (kostenlos, anonym, rund um die Uhr): 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222.

Eigenverantwortung

Die Nutzung dieses Startersets liegt in deiner eigenen Verantwortung.

kontakt@schreibdichresilient.de
[@schreib_dich_resilient](https://www.schreibdichresilient.de)

WWW.SCHREIBDICHRESILIENT.DE