

Die 5 Sinne in der Gesundheitspraktischen Begleitung



SEHEN

- **Bilder und Fotos:** Das Betrachten von Fotos geliebter Menschen oder besonderer Momente kann Trost spenden und Erinnerungen lebendig halten.
- **Visuelle Hilfsmittel:** Farben, Kerzen oder symbolische Gegenstände können eine beruhigende Wirkung haben und den Raum für Trauer schaffen.
- **Erleben in der Natur:** der Blick auf Pflanzen, Bäume etc. und der Blick in die Ferne

- Das Hören von Lieblingsliedern oder beruhigender **Musik** kann Gefühle ausdrücken und den Trauerprozess begleiten.
- **Gesundheitspraktische Klangmeditationen**, die alle Sinne ansprechen
- **Gespräche:** Das offene Zuhören und das Teilen von Geschichten oder Gedichten kann den Trauernden das Gefühl geben, gehört und verstanden zu werden.
- **Erleben in der Natur:** Naturklänge wahrnehmen
- **HypnoLimb®** (meine eigene Methode) eine Tiefenentspannung



HÖREN



RIECHEN

- **AromaLimb®** (meine eigene Methode) mit beruhigenden Düften kann entspannend wirken und das emotionale Gleichgewicht fördern.
- **Erinnerungsdüfte:** Das Riechen an bestimmten Gegenständen, die mit der verstorbenen Person verbunden sind, kann Erinnerungen wachrufen und den Trauerprozess unterstützen.
- **Erleben in der Natur:** Gerüche wahrnehmen

- **Gemeinsames Essen:** Das Zubereiten und Teilen von Liebesspeisen der verstorbenen Person kann Trost spenden und Gemeinschaft fördern.
- **Achtsames Essen:** Das bewusste Wahrnehmen von Geschmack und Textur kann helfen, im Moment zu bleiben und Gefühle zu verarbeiten.
- **Erleben in der Natur:** Früchte pflücken und schmecken



SCHMECKEN



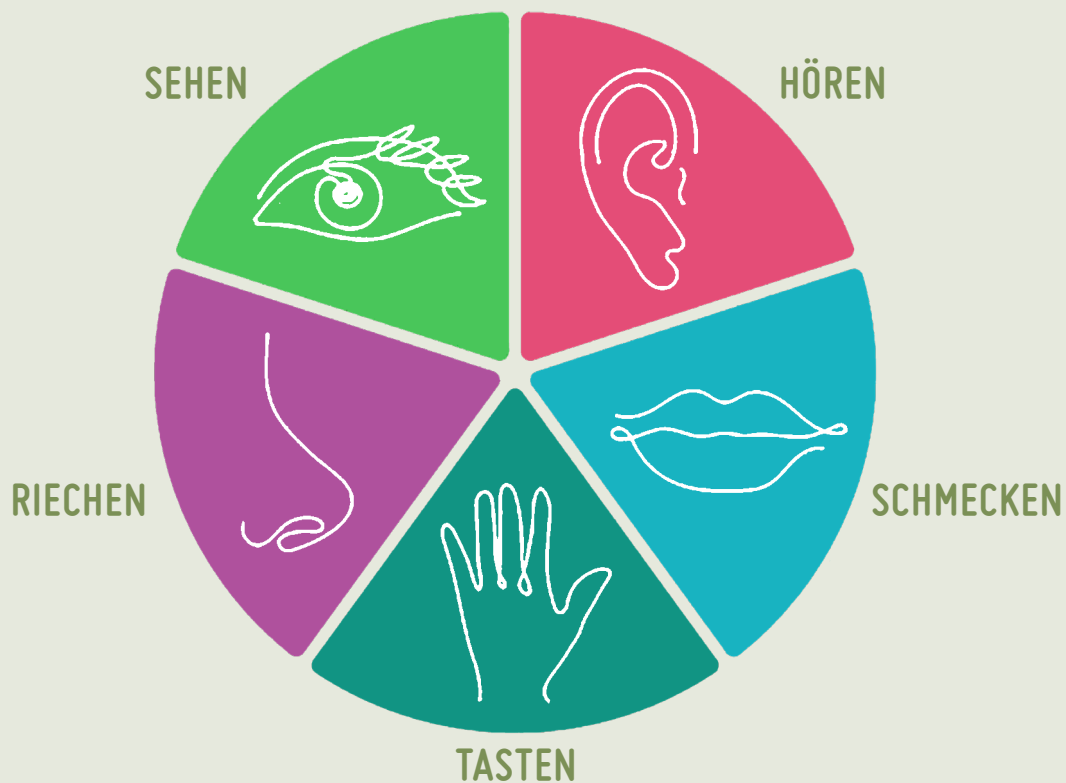
TASTEN

- **Berührungen:** Umarmungen, Händedrucke oder das Halten von Händen können Trost spenden und das Gefühl von Verbundenheit stärken.
- **Gegenstände zum Anfassen:** Das Halten von Gegenständen, die an die verstorbene Person erinnern, kann helfen, Gefühle zuzulassen und den Trauerprozess zu begleiten.
- **Gesundheitspraktische Klangmassage**

Die Gesundheitspraxis für Trauerbegleitung

TIEFGEHEND & NACHHALTIG

Arbeit mit allen Sinnen:



- Die gesundheitspraktische Kommunikation ist wertschätzend, „auf Augenhöhe“, aufmerksam und interessiert. Sie betont das Potential und nicht die Einschränkung.
- Somit fördert sie die Stärke – und hält sich nicht an dem Defizit auf.
- **Die Embodiment-Forschung (Verkörperung, Inkarnation oder Verleiblichung)** zeigt deutlich, dass die Einbeziehung unserer Sinne in der Therapie sehr hilfreich sein kann. Sie unterstützt dabei, Gefühle besser zu verstehen, Stress abzubauen und Heilungsprozesse zu fördern, weil sie den Körper und Geist miteinander verbindet.
- Gesundheitspraktische Arbeit ist immer ein demokratisches Erleben zwischen Klient und Praktiker.
- Die Eigenverantwortung des Klienten wird gefördert und „sinnvoll“ unterstützt.
- Dadurch wird die Unabhängigkeit gewahrt. Der Klient bleibt zu jeder Zeit selbstbestimmt.

Sei ein Leuchtturm

DIE AUSBILDUNG GESUNDHEITSPRAKTISCHER TRAUERBEGLEITER

Welchen Themen wirst Du in diesem besonderen Jahr begegnen?

Die verschiedenen Auslöser, warum wir dem Tod oder der Trauer ins Auge schauen

Was unterscheidet Trauerbegleitung von Sterbebegleitung?

Was unterscheidet einen gesundheitspraktischen Trauerbegleiter von anderen Trauerbegleitern?

Trauerprozesse und Trauersymptome

Wie wirst Du Dich von den Trauernden gesund abgrenzen können?

Trauer hat System; wie überträgt sich Trauer auf das Umfeld?

Gesundheitspraktische Kommunikation

Mitfühlen und Empathie

Methoden, die Du sinnvoll in die gesundheitspraktische Arbeit /Trauerbegleitung integrieren kannst

Krisen und Gefährdungen erkennen und kompetent reagieren

Gestaltung von Begleitprozessen

Rituale kennenlernen und anwenden

Wie trauern Menschen in anderen Kulturen und Religionen und wie gehen wir wertschätzend damit um?

Deine eigene Haltung zu verschiedenen Kulturen und Religionen reflektieren

Deine eigene Haltung und Weltanschauung reflektieren

Selbstreflexion in den einzelnen Begleitungen und Prozessen

Selbstfürsorge (Psychohygiene)

Notwendigkeit von Supervision

Gruppenarbeit und Teambuilding

Wie begegnest Du Deiner und fremder Trauer?

Deine eigenen Gefühle wahrnehmen und annehmen

Das Erstgespräch

Gesprächsabschluss

Raumgestaltung

Wo liegen Deine eigenen Grenzen und Stärken?

Wo liegen die Grenzen und Stärken aufseiten des Klienten?

Wie gehe ich mit Grenzen und Ressourcen um?



- All diese Themen werden gleitend ineinander übergehen und entstehen in Gesprächen, Filmbesprechungen, Erarbeiten von Geschichten, Märchen, dem Teilen von eigener Geschichte und eigener Erfahrung, und dem intensiven Gedankenaustausch in den Gruppenarbeiten.
- Du wirst gar nicht bemerken, wie schnell das Jahr an uns vorübergezogen ist. Am Ende war es leicht und Du bist ein fester Bestandteil einer wundervollen Gemeinschaft.
- Wenn Du bereits Trauerbegleiter bist, kannst Du Deine Tätigkeit gesundheitspraktisch bereichern, um trauernde Menschen noch nachhaltiger zu begleiten.
- Möglichkeit 1: die Zertifizierung

Gesundheitspraktiker für Trauerbegleiter

**Wenn Du bereits Trauerbegleiter bist,
kannst Du Deine Tätigkeit gesundheitspraktisch bereichern,
um trauernde Menschen noch nachhaltiger zu begleiten.**

MÖGLICHKEIT 1

Zertifizierung zum
Gesundheitspraktiker/DGAM

MÖGLICHKEIT 2

Zertifizierung zum
Gesundheitspraktiker/DGAM
inkl.
HypnoLimb®-Praktiker

MÖGLICHKEIT 3

Zertifizierung zum
Gesundheitspraktiker/DGAM
inkl.
AromaLimb®-Praktiker

MÖGLICHKEIT 5

Zertifizierung zum
Gesundheitspraktiker/DGAM
+ gesundheitspraktischer
Klangpraktiker
+ **AromaLimb®**-Praktiker
+ **HypnoLimb®**-Praktiker

MÖGLICHKEIT 4

Zertifizierung zum
Gesundheitspraktiker/DGAM
inkl. **HypnoLimb®**-Praktiker
& **AromaLimb®**-Praktiker