

Emotionales VERMÄCHTNIS



Was wären die spannendsten oder coolsten Geschichten, die du erlebt hast?

Welche Erinnerungen möchtest du für immer festhalten und weitergeben?

Welche Geheimnisse und Weisheiten möchtest du an zukünftige Generationen weitergeben?

WERTE UND ÜBERZEUGUNGEN:

- Welche Werte sind dir im Leben besonders wichtig?
- Welche Überzeugungen haben dich geprägt?
- Welche Botschaft möchtest Du am Liebsten Deinem Herzmenschen (PartnerIn, Eltern, besten FreundIn, Kindern) hinterlassen?

ERINNERUNGEN UND ERFAHRUNGEN:

- Was ist Deine erste oder älteste Erinnerung?
- Gibt es besondere Ereignisse in deinem Leben, die dich geprägt haben?
 - Beschreibe eine Zeit in Deinem Leben in der Du großen Mut beweisen musstest.
 - Beschreibe eine Zeit, in der Du besondere oder die größte Freude erleben durftest.
 - Beschreibe eine Zeit großen Kummers oder großer Traurigkeit. Welchen Einfluss hatte sie auf Dein Leben?
 - Bedauerst Du etwas und, wie hat das Dein Leben geprägt?
- Was ist die lebendigste Erinnerung aus Deiner Kindheit?
 - Wie war Deine Schulzeit?
 - Woran erinnerst Du dich bei dem Gedanken an Deine Großeltern, Familie? Gibt es Geschichten oder Geheimnisse, die es wert sind weiterzugeben?

- Ein Familienrezept, wie die eine Suppe, die dich im Leben begleitet und bei Schnupfen und gleichermaßen bei Liebeskummer hilft?
- Welche Menschen haben dich besonders beeinflusst? Wie waren Deine Eltern/Mentoren? Wie hat Dich die Beziehung zu ihnen geprägt?
- Erwähne Dich an Deine erste oder größte Liebe. Erzähl darüber, wenn Du magst.
- Welche Reisen oder Erlebnisse waren für dich prägend?
 - Was und wo ist Dein Lieblingsort? Lass ihn in Deiner Erinnerung aufleben, beschreibe ihn und was Dich mit verbindet.
- Was war Dein erster bezahlter Job?

ZIELE UND TRÄUME:

- Was wolltest du in deinem Leben erreichen und hast du es geschafft?
- Welche Träume hast du noch?
- Was wünschst du dir für die Zukunft deiner Familie?

PRAKTISCHE UMSETZUNG:

- In welcher Form möchtest du dein Vermächtnis festhalten (Briefe, Tagebuch, Video, Audio)?
- Wer soll dein Vermächtnis erhalten?
- Wann und wie soll es überreicht werden?

Bist du bereit, dein emotionales Vermächtnis zu hinterlassen? Starte heute und hinterlasse Spuren, die bleiben. Wir begleiten Dich gerne!

Crew des Expert*innen & Kompetenznetzwerks



BO HAUER

Therapeutin & Trauerbegleiterin insbes. nach Suizid, Partner*In- & Geschwistertrauer
www.praxisammarienplatz.de



CHRISTIAN GRUBER

Trauercoach – ob Mensch oder Tier, Tierarzt, Trauerredner, Freier Geschichtenerzähler
www.abschied-als-anfang.de



KARIN SELZER

Trauerbegleiterin für Kinder, Jugendliche + Erwachsene, Familientrauerbegleiterin
www.trauerherz.de

MÜNCHEN, UMGEBUNG & ONLINE