



Eva Güthe

TRAUERREDNERIN & TRAUERBEGLEITERIN

7 Impulse, die Trauernden wirklich helfen

*Wenn das Leben plötzlich
nicht mehr dasselbe ist.*



Einfühlsame
Impulse für
schwere Zeiten
und kleine Schritte
zurück zu dir.



VERSTÄNDNIS
für deine Gefühle



HALT & ORIENTIERUNG
für jeden Tag



HOFFNUNG
für die Zukunft

WWW.TRAUERREDNERINEVA.COM



Eva Güthe

TRAUERREDNERIN & TRAUERBEGLEITERIN



7 Impulse, die Trauernden wirklich helfen

*Wenn das Leben plötzlich
nicht mehr dasselbe ist.*

Trauer verändert alles. Sie kommt plötzlich oder schleichend, sie macht sprachlos, müde und manchmal auch einsam. Dieses PDF schenkt dir 7 Impulse, die dir in schweren Zeiten Halt, Verständnis und ein wenig Orientierung geben können.

Du musst diesen Weg nicht allein gehen.



Ich bin für dich da.

Als Trauerrednerin und Trauerbegleiterin begleite ich dich mit Herz, Erfahrung und Feingefühl – in der Zeit, in der Worte fehlen. ❤️

“ Wenn du dir Begleitung wünschst oder Fragen hast, melde dich gerne. Es ist ein Zeichen von Stärke, sich Hilfe zu holen.

In Verbundenheit, Eva Güthe ❤️

DIE 7 IMPULSE FÜR DICH

1



**Du musst gerade
nicht funktionieren**

Erlaube dir, so zu sein, wie du gerade bist – ohne Druck.

2



**Trauer hat keinen
festen Zeitplan**

Es gibt kein richtig oder falsch. Jede Trauer ist einzigartig.

3



**Dein Körper
trauert mit**

Erschöpfung, Schlafprobleme und Anspannung sind normal.

4



**Manche Menschen werden
dich nicht verstehen**

Das kann schmerzhaft sein – und ist in Ordnung.

5



**Erinnerungen dürfen
bleiben**

Was gewesen ist, bleibt ein Teil deines Lebens.

6



**Kleine Schritte
sind genug**

Heute ein Atemzug, morgen ein weiterer. Das reicht.

7



**Du musst diesen Weg
nicht allein gehen**

Es ist mutig, sich Unterstützung zu erlauben.



WWW.TRAUERREDNERINEVA.COM





Meditationsgeschichte ♡

DER SICHERE HAFEN

Eine kleine Geschichte für schwere Tage



Schließe für einen Moment die Augen.
Atme ruhig ein.
Und langsam wieder aus.



Stell dir vor, du stehst am Meer.
Es ist still.
Der Himmel weich und warm.
Die Luft riecht nach Salz und Freiheit.



Vor dir liegt ein kleiner Holzsteg,
der hinaus aufs Wasser führt.
Mit jedem Schritt wird es ruhiger in dir.
Der Lärm in deinem Kopf wird leiser.
Der Druck auf deinem Herzen
ein kleines bisschen weicher.



Am Ende des Steges wartet
ein kleines Boot.
Nicht groß.
Nicht perfekt.
Aber sicher.



Du steigst ein.
Eine warme Decke liegt dort für dich bereit.
Und eine Laterne spendet sanftes Licht.



Das Boot beginnt langsam
über das ruhige Wasser zu gleiten.



Du musst nichts tun.
Nichts erklären.
Nichts schaffen.
Du darfst einfach da sein.

Während das Boot weiterzieht,
bemerkest du etwas:
Du bist nicht allein.

Da ist etwas mit dir.
Etwas Ruhiges.
Etwas Liebevoller.

Vielleicht Hoffnung.
Vielleicht Erinnerung.
Vielleicht einfach nur
ein stilles Gefühl von Geborgenheit.



Und plötzlich verstehst du:
Du musst den Sturm nicht kontrollieren,
um sicher zu sein.

Denn tief in dir gibt es einen Ort,
den kein Verlust zerstören kann.

Einen Ort,
an dem deine Liebe weiterlebt.

Einen Ort,
an dem du weich werden darfst.



Das Boot trägt dich weiter.
Ganz sanft.
Ganz ruhig.



Und während du dort sitzt,
spürst du:

Du atmest noch.
Dein Herz schlägt noch.
Und irgendwo tief in dir
gibt es noch Licht.



Bleibe noch einen kleinen Moment hier.
Atme ruhig ein.
Und langsam wieder aus.
Und wenn du soweit bist, komm langsam zurück.
Mit etwas mehr Ruhe. Etwas mehr Wärme.
Und dem Wissen:

Du musst diesen Weg nicht alleine gehen. ♡



Eva
Trauerrednerin

MIT WORTEN VERBINDEN.
MIT HERZ BEGLEITEN. MIT LIEBE ERINNERN.





Trauer- NOTFALLKARTE



FÜR MOMENTE, IN DENEN ALLES ZU VIEL IST.



WENN ES ZU VIEL WIRD



Es ist okay, wenn du gerade nicht okay bist.



Du musst nicht stark sein.
Du darfst einfach nur sein.



Ein Moment nach dem anderen ist genug.



Du musst heute nichts schaffen.



DAS KANN JETZT HELFEN



Atme tief ein und aus.
Nur ein Atemzug nach dem anderen.



Trinke etwas Warmes.
Langsam. In Ruhe.



Lege eine Hand auf dein Herz.
Du bist nicht allein.



Mach es dir irgendwo gemütlich.
Sicherheit beginnt im Kleinen.



Schreibe alles auf, was da ist.
Ohne Filter. Ohne Bewertung.



ERLAUBE DIR



zu fühlen, was da ist.



zu weinen.



wütend zu sein.



nichts zu wollen.



Hilfe anzunehmen.

Alles darf da sein. 



ICH MUSS DA NICHT ALLEINE DURCH

Es gibt Menschen, die für mich da sein wollen.

Wenn es gar nicht mehr geht:



WICHTIGE ERINNERUNGEN



Meine Trauer ist nicht falsch.



Es gibt kein richtiges Tempo.



Heilung bedeutet nicht, zu vergessen.



Ich darf mir Zeit nehmen.



So viel ich brauche.



*Du bist wichtig.
Dein Schmerz ist echt.
Du darfst gut
für dich sorgen.*



Du musst diesen Weg nicht alleine gehen.
Ich bin für dich da.



www.trauerrednerineva.com

Von Herzen,

Eva 



MEIN Manifest



Ich glaube, dass Trauer ein Ausdruck von Liebe ist.

Sie zeigt, was mir wichtig war.
Und sie verdient Raum – genau so, wie sie ist.



Ich glaube, dass es keinen richtigen Weg durch die Trauer gibt.

Es gibt nur meinen Weg.
In meinem Tempo. Mit meinen Umwegen.
Und mit dem, was ich gerade aushalten kann.



Ich glaube, dass ich nicht funktionieren muss,
um wertvoll zu sein.

Ich darf schwach sein. Müde sein. Wütend sein.
Ich darf einfach nur sein.



Ich glaube, dass Erinnerungen bleiben dürfen.

Sie sind ein Teil meines Herzens.
Und sie dürfen mich begleiten – ein Leben lang.



Ich glaube, dass Heilung nicht bedeutet, zu vergessen.

Heilung bedeutet, mit der Liebe weiterzugehen.
Mit dem, was war. Und mit dem, was noch kommt.



Ich glaube, dass ich mir Begleitung erlauben darf.

Ich muss diesen Weg nicht alleine gehen.
Es ist mutig, sich helfen zu lassen.
Und es ist ein Geschenk an mich selbst.

*Ich bin nicht meine Trauer.
Aber meine Trauer ist ein Teil von mir.*

