



eg

EVA GÜTHE

Trauerbegleitung

Vom inneren Chaos zurück ins *eigene Leben.*

Wenn es mehr sein darf
als nur reden.

Individuelle Begleitung
bei Trauer, Verlust und Veränderung.





Du funktionierst. Aber wie geht es dir *wirklich?*

Nach einem Verlust kann sich das ganze Leben verändern.

Vielleicht wachst du morgens auf und für einen kurzen Moment ist alles wie früher. Bis die Erinnerung zurückkommt.

Vielleicht kreisen deine Gedanken ständig. Du schläfst schlecht. Bist erschöpft. Kannst dich kaum konzentrieren. Ziehst dich zurück. Oder du funktionierst nach außen entschuldigend gut – während es in dir ganz anders aussieht.

Vielleicht hörst du Sätze wie:

„Du musst doch wieder nach vorne schauen.“

„Die Zeit heilt alle Wunden.“

„Du musst dich ablenken.“

Und vielleicht möchtest du einfach nur sagen:

„So einfach ist das nicht.“

Nein. Ist es auch nicht.

Und genau deshalb musst du deinen Weg nicht nach den Erwartungen anderer gehen.



Kostenloses Erstgespräch vereinbaren:

Meine Geschichte.

Mein Neuanfang in dir. ♡

Wir alle tragen unser Päckchen im Leben.

Verlust. Trennung. Krankheit. Abschied.
Ein Schicksalsschlag, mit dem niemand gerechnet hat.
Manches verändert unser Leben für eine Weile.
Und manches verändert uns für immer.

Auch ich habe Menschen verloren und Abschiede erlebt.

Doch irgendwann traf mich ein Schicksalsschlag,
bei dem es plötzlich um mich selbst ging.

Nach der Geburt meines zweiten Kindes fielen mir die Haare aus. Alle.

Und wenn ich alle sage, dann meine ich auch alle.
Von einem Moment auf den anderen sah ich anders aus.
Ich fühlte mich anders. Und vor allem musste ich erleben,
dass mir niemand sagen konnte, wie es weitergeht.

Kein Arzt hatte die eine Lösung. Keine einfache Antwort.

Und das machte mich wütend. Ich fand es unfair.
Denn sonst scheint doch jeder zu wissen, was richtig für uns ist.
Jeder hat eine Meinung. Jeder einen gut gemeinten Rat.
Aber was passiert, wenn plötzlich niemand mehr eine Antwort hat?

Was mich zusätzlich belastete, waren die Blicke und Kommentare anderer Menschen.

Nur weil ich anders aussehe – bin ich deshalb anders als du?

Irgendwann verstand ich etwas Entscheidendes: Ich konnte nicht kontrollieren, was mir passiert war.

Aber ich konnte entscheiden,
wie ich damit weiterleben wollte.



Mein Weg bestand nicht darin,
wieder genauso zu werden wie vorher.
Es ging darum, wieder bei mir anzukommen.
Und genau das bedeutet für mich

Neuanfang in dir. ♡

Ein Neuanfang bedeutet nicht, dass alles wieder gut sein muss.
Dass wir vergessen. Dass wir einen Menschen nicht mehr vermissen.
Oder dass ein Schicksalsschlag plötzlich keine Rolle mehr spielt.

Es bedeutet, dass wir uns selbst in unserem veränderten Leben wiederfinden.

Genau dabei möchte ich dich begleiten.
Nicht dabei, wieder die Person zu werden, die du einmal warst.
Sondern herauszufinden, wer du heute bist, was dir guttut
und wie dein Leben trotz allem wieder leicht,
lebendig und glücklich werden darf.

Manchmal beginnt der größte Neuanfang





Mein Angebot – *für dich.*

Ich begleite dich auf deinem Weg zurück in deine Kraft – mit Herz, Erfahrung und einem ganzheitlichen Blick auf das, was du gerade brauchst.



Trauerbegleitung

Du musst diesen Weg nicht allein gehen. Ich begleite dich einfühlsam und individuell – in deinem Tempo, mit Raum für alles, was dich bewegt.



Trauerreden

Worte, die berühren. Ich gestalte persönliche und würdevolle Trauerreden – für einen Abschied, der in Erinnerung bleibt.



Impulse & Tools

Praktische Übungen, Methoden und wertvolle Impulse, die dir helfen, wieder mehr bei dir anzukommen und deine Ressourcen zu stärken.



Podcast & Coaching

In meinem Podcast „Zwischen Lachen und Weinen“ spreche ich offen über das Leben, den Tod und alles, was dazwischen liegt. Und wenn du magst, begleite ich dich auch im persönlichen Coaching.



Ganzheitlicher Ansatz

Ich arbeite mit Methoden aus der Trauerarbeit, der Achtsamkeit, Hypnose, Ressourcenarbeit und Aufstellungsarbeit – immer individuell auf dich abgestimmt.

*Manchmal braucht es
nur einen Menschen,
der zuhört – wirklich zuhört.*

Das ist mir wichtig:

- ♥ Einen sicheren Raum zu schaffen, in dem du dich öffnen kannst.
- ♥ Dich genau dort abzuholen, wo du gerade stehst.
- ♥ Mit dir gemeinsam neue Perspektiven zu entdecken.
- ♥ Dich auf deinem Weg zu begleiten – mit Herz, Klarheit und echtem Interesse.

*Denn du bist mehr
als dein Verlust.* 



Kostenloses Erstgespräch vereinbaren:

mail@evaguethe.de

Meine Begleitung – *mehr als nur reden*

In meiner Arbeit geht es nicht nur darum,
über Trauer zu sprechen.
Sondern darum, sie **zu verstehen, zu fühlen**
und Schritt für Schritt ins Leben zu integrieren.

Ich **verbinde einfühlsame Gespräche** mit
wirksamen Methoden und Tools, die dich
auf emotionaler, mentaler und körperlicher
Ebene unterstützen.

So entsteht ein Raum, in dem Heilung
möglich wird – in deinem Tempo,
auf deine Weise.



Ich sehe dich.

Ich höre dich.

*Und ich gehe ein Stück
deines Weges mit dir.*

Was dich bei mir erwartet



Ein geschützter Raum

Hier darf alles sein – Tränen, Wut,
Schweigen, Fragen. Du musst nichts
erklären oder rechtfertigen.



Individuelle Begleitung

Jeder Mensch, jede Trauer ist einzigartig.
Ich nehme mir Zeit für dich und deine
ganz persönliche Geschichte.



Methoden, die wirken

Aus Gesprächstherapie, Ressourcenarbeit,
Hypnose, Atemübungen, Achtsamkeit und
weiteren wirksamen Ansätzen.



Impulse für deinen Alltag

Praktische Übungen, Rituale und kleine
Schritte, die dir helfen, wieder Halt und
Zuversicht zu finden.



Neues Vertrauen ins Leben

Mein Ziel ist es, dass du dich wieder mit
dir selbst und dem Leben verbunden
fühlst – in deinem eigenen Tempo.



Für wen ist meine Begleitung?

-  Für dich, wenn du einen geliebten Menschen verloren hast.
-  Für dich, wenn du dich innerlich leer oder überwältigt fühlst.
-  Für dich, wenn du wieder zurück ins Leben finden möchtest.
-  Für dich, wenn du dir Unterstützung auf deinem Weg wünschst.

**Du musst diesen Weg
nicht allein gehen.**

Ich bin für dich da.



Kostenloses Erstgespräch vereinbaren:
mail@evagueth.de



Die EVA-Methode

E · V · A



ERKENNEN

Wo stehst du gerade?
Was belastet dich am meisten?
Was fehlt dir?
Was möchtest du verändern?

Am Anfang steht nicht meine Methode,
sondern dein persönliches Anliegen.



VERÄNDERN

Danach schauen wir gemeinsam,
was dir helfen kann.
Ich wähle Übungen und Methoden
passend zu deiner Situation aus und
wir arbeiten Schritt für Schritt an
deinem Anliegen.



ALLTAG

Die entscheidende Frage lautet:
**Was hilft dir, wenn du wieder
alleine zu Hause bist?**

Deshalb bekommst du auf Wunsch Übungen,
Gedanken und kleine Impulse mit, die du in
deinen Alltag integrieren kannst.



Kostenloses Erstgespräch:
mail@evaguethe.de

So läuft unsere Zusammenarbeit ab

01

Kennenlernen

In einem unverbindlichen Gespräch lernen wir uns kennen. Du kannst erzählen, was dich beschäftigt, und schauen, ob du dich mit mir wohlfühlst.

02

Orientierung

Wir klären gemeinsam dein Anliegen und schauen, was du dir von unserer Zusammenarbeit wünschst.

03

Dein persönlicher Weg

Darauf aufbauend gestalte ich unsere gemeinsame Arbeit individuell.

04

Unsere Sitzungen

Wir sprechen, reflektieren und arbeiten mit den Methoden, die zu deinem jeweiligen Thema passen.

05

Dein Alltag

Du bekommst, wenn sinnvoll, Übungen und Impulse für die Zeit zwischen unseren Terminen.

06

Weitergehen

Wir schauen immer wieder gemeinsam:
Was hat sich verändert? Was brauchst du jetzt?
Und welcher nächste Schritt fühlt sich richtig an?



Kostenloses Erstgespräch:
mail@evaguethe.de

Was sich verändern darf

Trauer kann vieles mit sich bringen.

Hier sind einige Bereiche, in denen Veränderung möglich und heilsam sein darf:



Gedanken & Gefühle

Weniger Grübeln, weniger Überforderung, mehr innerer Frieden und Klarheit.



Umgang mit Trauer

Erlaube dir, deinen eigenen Weg zu finden – ohne Druck, ohne Erwartungen.



Selbstfürsorge & Kraft

Wieder in Verbindung mit dir selbst kommen, deine Bedürfnisse wahrnehmen und stärken.



Beziehungen & Umgebung

Mehr Verständnis für dich selbst und einen bewussteren Umgang mit anderen.



Alltag & Lebensfreude

Schritt für Schritt zurück in einen Alltag, der sich stimmig, leicht und lebendig anfühlt.



Veränderung beginnt mit einem
kleinen Schritt



Das sagen meine *Klient:innen*



Eva hat mir in einer Zeit geholfen, in der ich nicht mehr weiterwusste. Ihre einfühlsame Art und die Methoden, die wir gemeinsam genutzt haben, haben mir neuen Halt und Kraft gegeben.

– Anna K.



Bei Eva fühlt man sich von der ersten Minute an verstanden und angenommen. Ich konnte endlich loslassen und wieder Hoffnung spüren.

– Markus L.



Die Sitzungen mit Eva waren für mich wie ein sicherer Raum. Ich habe gelernt, mit meiner Trauer umzugehen und wieder Freude im Alltag zu finden.

– Sarah M.



Ihre Kombination aus Gesprächen, praktischen Impulsen und alltagstauglichen Tools ist einzigartig und hat mir sehr geholfen.

– Thomas R.



Ich bin so dankbar, dass ich Eva gefunden habe. Sie hat mich auf meinem Weg begleitet und mir gezeigt, dass das Leben wieder schön sein darf.

– Julia S.

Danke für euer Vertrauen. 



Zum Abschluss ♥



Du musst diesen Weg nicht allein gehen.

Trauer ist ein Teil des Lebens –
aber sie muss nicht dein ganzes Leben bestimmen.

**Gemeinsam finden wir deinen Weg
zurück in deine Kraft, Klarheit und Lebensfreude.**

Ich bin gerne für dich da. ♥



Eva Güthe

Trauerrednerin & Trauerbegleiterin

www.trauerbegleitung.evaguethe.de

