



”

Wenn du an mich denkst,  
erinnere dich an die Stunde,  
in welcher du mich am  
liebsten hattest.

RAINER MARIA RILKE

Johanna Kramer

# TRAUER JOURNAL

Ein Tagebuch zum  
Umgang mit Verlust

”

Die Angst, der Tod und die Trauer waren meine größten Lehrmeister. Sie haben es mir möglich gemacht, mehr über die schönen Gefühle zu erfahren, vor allem über die Liebe in meinem Leben. Denn in Momenten, in denen wir Angst durchleben, Verlust erfahren oder trauern, hat die Liebe am meisten zu sagen. Sie flüstert uns zu, dass es in Ordnung ist, zu fühlen, zu trauern und zu lieben - zu fühlen, zu fühlen, und noch mal zu fühlen. Das ist es, was unser Herz öffnet und heilt.

Johanna Kramer

(Aus dem Buch "Glaube, liebe, schreibe")





Hallo, ich bin Johanna und ich freue mich, dich auf deiner Reise des Schreibens zu begleiten. Als zertifizierte Kursleiterin für Journaling-Workshops und ausgebildete Schreibtherapeutin habe ich es mir zur Aufgabe gemacht, Menschen zu helfen, ihre innere Welt durch das Schreiben zu erkunden und so ein erfülltes Leben zu führen.

In meinen Workshops geht es darum, gemeinsam herauszufinden, was uns wirklich bewegt. Wir erkennen und verändern Glaubenssätze, überwinden Ängste und Selbstzweifel, bewältigen Stress und folgen dem Ruf unseres Herzens. Ich glaube fest daran, dass jeder von uns die Fähigkeit hat, eine positive Lebenseinstellung zu entwickeln und den tiefen Glauben an sich selbst zu finden.

Es macht mir große Freude zu sehen, wie meine Teilnehmerinnen in Kontakt mit ihren Gefühlen treten und ihre Lebensaufgabe entdecken. Neben meinen Workshops habe ich auch praxisorientierte Journaling-Ratgeber geschrieben. Diese Bücher enthalten spezifische Schreibaufgaben und praktische Anleitungen, die dir helfen, durch das Schreiben Selbsterkenntnis zu gewinnen und deinen eigenen Lebensweg zu erkunden.

Ich freue mich, dass du Teil dieser Reise bist und wir gemeinsam durch das Schreiben wachsen und heilen.

# ZU BEGINN EIN PAAR PERSÖNLICHE WORTE

Johanna Kramer

## TRAUER JOURNAL

Dieses Trauerjournal habe ich aus tiefstem Herzen für dich verfasst. Es entstand aus einer tiefen Verbundenheit, denn ich kenne den schmerzhaften Weg, den du gerade gehst, nur zu gut. Es gab einen Zeitpunkt in meinem Leben, an dem mir der Verlust eines geliebten Menschen den Boden unter den Füßen weggerissen hat. Als ich 28 Jahre alt war, musste ich Abschied von meiner geliebten Mama nehmen, nachdem sie zwei Jahre lang gegen den Krebs gekämpft hatte. Das hat alles für mich verändert.

Ich weiß genau, wie überwältigend Trauer sein kann – manchmal ist sie kaum in Worte zu fassen. Dennoch habe ich gerade in diesem tiefen Schmerz etwas gefunden: ein kleines Licht, das mir geholfen hat, Schritt für Schritt wieder Hoffnung zu schöpfen und nach vorne zu blicken. Mich aufzurichten und sogar gestärkt aus dieser Erfahrung hervorzugehen.

Dieses Licht war das Schreiben.

Mit diesem Journal möchte ich dir ein Stück von diesem Licht weitergeben. Es schenkt dir einen sicheren Raum, in dem du all deine Gedanken, Gefühle und Erinnerungen festhalten kannst – ein Ort nur für dich allein. Hier kannst du weinen, lachen, dich erinnern und vielleicht auch heilen. Ich lade dich herzlich ein, dieses Journal zu deinem Begleiter zu machen. Schreibe alles nieder, was in diesem Moment seinen Platz auf dem Papier finden möchte. Jedes Wort, dem du hier eine Heimat gibst, bedeutet einen Schritt durch deine Trauer – und somit auch einen Schritt in Richtung eines neuen Anfangs.

Du bist nicht allein auf diesem Weg.

Ich bin hier bei dir, durch diese Seiten mit dir verbunden.

Möge dieses Journal auch für dich zu einem kleinen Licht werden.

In Liebe

*Johanna*

# WIE DU MIT DIESEM JOURNAL ARBEITEN KANNST

Dein Journal ist in sieben verschiedene  
Themenabschnitte eingeteilt:

1. Gebet für Zeiten der Trauer

2. Erinnerung & Reflexion

3. Emotionen & Gefühle

4. Kraftquellen

5. Achtsamkeit & Selbstfürsorge

6. Hoffnung & Perspektive

7. Verbindung & Unterstützung

In jedem dieser Abschnitte findest du eine Auswahl an Schreibimpulsen oder Übungen, die dich dazu einladen, deine Gedanken und Gefühle auf Papier zu bringen. Außerdem findest du dort kraftvolle Worte in Form von Affirmationen und Zitaten, die dich inspirieren oder dir positive Energie schenken können. Du kannst sie einfach nur auf dich wirken lassen oder sie als tägliches Mantra verwenden, indem du sie laut oder in Gedanken auf sagst.

Die vorgeschlagene Reihenfolge baut darauf auf, dass du zuerst in einem sicheren Raum über Vergangenes reflektierst und dann deine Gefühle und Emotionen erkundest, bevor du dich aktiv mit deinen Kraftquellen beschäftigst und Methoden zur Selbstfürsorge entwickelst. Anschließend richtest du deinen Blick nach vorne, um neue Hoffnung und Perspektiven für dich zu gewinnen und schließlich beschäftigen wir uns noch mit der Bedeutung, die zwischenmenschliche Verbindungen und gegenseitige Unterstützung in Zeiten der Trauer für uns haben.