



Schlenker Impulse Newsletter - November 2021

Foto von Angelina Bogener

Sonder-Edition: Trauer, Tod und Sterben

Liebe Leserin, lieber Leser,

hast du dich schon einmal ausführlich mit dem Tod beschäftigt und auch mit den vielfältigen Möglichkeiten, die es bei der Sterbebegleitung gibt? Spätestens als meine Eltern im Sterben lagen, fragte ich mich welche unterstützenden Maßnahmen es gibt, um dem Sterbenden selbst und den Angehörigen den Sterbeprozess zu erleichtern.

Wie du bestimmt weißt, liegen mir die Themen Sterben und Tod sehr am Herzen. Ich möchte andere Menschen dabei unterstützen, ihre Angehörigen beim Sterben zu begleiten, aber auch das Bewusstsein für dieses Thema schärfen.

Diese Ausgabe widme ich ganz diesen Themen. Mittlerweile gibt es einige Videos, die ich auf YouTube dazu veröffentlicht habe. Damit du genau die Informationen finden kannst, die dich interessieren, gebe ich dir heute einen strukturierten Überblick. Diese Ausgabe kannst du auch aufheben. Denn eines ist sicher: Wir werden alle früher oder später mit der Endlichkeit des Lebens konfrontiert werden.

Warum solltest du dich jetzt mit dem Sterben und dem Tod befassen?

Ich kann dich schon denken hören: Jetzt nicht, es gibt gerade keinen Anlass. Aus Erfahrung weiß ich, dass es sich trotzdem lohnt. Denn es hilft nicht nur für den Ernstfall. Seit ich mir meiner Endlichkeit bewusst bin, hat mein Leben eine ganz andere Qualität erhalten. Ich bin dankbar für jeden Tag, an dem ich aufwachen darf, denn das ist nicht selbstverständlich. Das erlebe ich besonders in meinen Sterbebegleitungen immer wieder. Leider sterben auch junge Menschen oder sogar Kindern ganz plötzlich. Wir alle können jederzeit jäh aus dem Leben gerissen werden. Jeden Tag, den wir mit unseren Liebsten haben, ist ein Geschenk, das wir wertschätzen dürfen.

Wofür habe ich die Videos gemacht?

Aus meiner Erfahrung weiß ich, wie unvorbereitet die meisten Menschen sind. So war das auch bei mir. **Um Sicherheit und Orientierung** bei den Sterbe- und Trauerprozessen an sich zu erhalten, möchte ich mein Wissen teilen.

Um meine Arbeit als Sterbe- und Trauerbegleiterin und die Möglichkeiten zur Unterstützung **greifbar und anschaulich** zu machen, erzähle ich anhand von Beispielen aus meiner praktischen Arbeit mit Sterbenden. Zudem lasse ich auch meine ganz persönlichen Erfahrungen der Trauerverarbeitung mit einfließen.

Lass dich inspirieren! Hier nun der Überblick:

- Blog: [Mein Weg zur Trauer- und Sterbebegleiterin](#)
- Blog: [Interview mit Susanne Schlenker: Trauer und Tod aus der Tabuzone holen](#) von [Nicole Borho](#), die wunderbare Trauerkissen näht

Und jede Menge Videos:

Sterben – vor dem Tod

- [Die Sterbephasen und was ich tun kann, um einen Sterbenden zu unterstützen](#) (12:08)
- [Kinder und Tod - Tipps für einen hilfreichen Umgang](#) (03:12)
- [Das Hospiz und weitere Möglichkeiten der Unterstützung am Lebensende](#) (05:22)
- [Geschichte der Hospizbewegung](#) (03:20)
- [Sterbemeditation und nonverbale Kommunikation in meiner Kunst](#) (04:19)
- [Sterbebegleitung und Palliativunterstützung – ein Beispiel aus meiner Arbeit](#) (06:51)

Trauer – nach dem Tod

- [Verlust und Trauer – Phasen und Hilfestellung](#) (10:38)
- [Kontakt zu Verstorbenen – Geht das?](#) (08:02)
- [Trauerkultur am Arbeitsplatz](#) (08:06)
- [Interview zum Thema Trauer mit Tamara Wacker](#) (30:25)
- [Sterbebegleitung und nach dem Tod in Verbindung bleiben - aus meiner Arbeit](#) (03:53)

Abtreibung

- [Meine Abtreibung – Wie kam es dazu?](#) (05:23)
- [Meine Abtreibung - Auswirkungen und Umgang](#) (04:44)
- [Meine Abtreibung - Verarbeitung mit der Kunst](#) (04:08)

Herzlichst deine,

Susanne



Susanne Schlenker

DBVC Professional Coach, Resilienz- und Achtsamkeitstrainerin,
Sterbe- und Trauerbegleiterin

Johann-Sebastian-Bach-Str. 10, 76684 Östringen

Mobil: +49 151 - 14 12 19 24

Mail: susanne@schlenkerimpulse.com

Web: www.schlenkerimpulse.com

Join me: [LinkedIn](#) | [XING](#) | [Facebook](#) | [Instagram](#) | [YouTube](#)

Diesen Newsletter kannst du gerne weiterleiten. Interessenten können ihn [hier](#) abonnieren.

[Newsletter abbestellen.](#)