


Trauertagebuch



Ein 30-Tage-Journal mit Anleitung



Hybrid

Erstellt mit LoomJournals

So verwendest du dieses Journal

Willkommen bei deinem Journal! Hier sind einige Tipps, um das Beste daraus zu machen:

- 1 Nimm dir jeden Tag ein paar Minuten zum Schreiben
- 2 Sei ehrlich und schreibe frei, ohne zu urteilen
- 3 Versuche, jeden Tag zur gleichen Zeit zu schreiben, um eine Gewohnheit aufzubauen
- 4 Lies deine Einträge wöchentlich durch, um Muster zu erkennen

-
- Rate your grief intensity and sleep quality honestly — even a 10 is safe here
 - Tick "Reached out for support" if you connected with anyone today
 - Write openly about your feelings in the main section — no editing, no rules
 - Share a specific memory of the person or thing you lost
 - Write a short letter to your loved one — it does not need to be long
 - Describe any grief wave that hit today: trigger, body sensation, duration
 - End with one self-care action and one thing you are grateful for



Scanne für eine ausführliche Anleitung zu diesem Journal

Datum: _____

Trauerintensität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unterstützung gesucht bei:



Wie ich mich fühle *(sei ehrlich. kein gefühl ist falsch. benenne es, um es zu zähmen)*

Positive Erinnerung *(teile eine bestimmte positive erinnerung an das, was du verloren hast)*

Brief an den Verstorbenen *(schreibe direkt an die person, die du verloren hast — alles ungesagte, eine...*

Trauerwelle *(beschreibe die trauerwelle, die dich heute am stärksten getroffen hat — was sie ausgelöst ha...*

Selbstfürsorge heute *(was hast du heute für dich getan?)*

Datum: _____

Trauerintensität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unterstützung gesucht bei:



Wie ich mich fühle *(sei ehrlich. kein gefühl ist falsch. benenne es, um es zu zähmen)*

Positive Erinnerung *(teile eine bestimmte positive erinnerung an das, was du verloren hast)*

Brief an den Verstorbenen *(schreibe direkt an die person, die du verloren hast — alles ungesagte, eine...*

Trauerwelle *(beschreibe die trauerwelle, die dich heute am stärksten getroffen hat — was sie ausgelöst ha...*

Selbstfürsorge heute *(was hast du heute für dich getan?)*

Datum: _____

Trauerintensität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unterstützung gesucht bei:



Wie ich mich fühle *(sei ehrlich. kein gefühl ist falsch. benenne es, um es zu zähmen)*

Positive Erinnerung *(teile eine bestimmte positive erinnerung an das, was du verloren hast)*

Brief an den Verstorbenen *(schreibe direkt an die person, die du verloren hast — alles ungesagte, eine...*

Trauerwelle *(beschreibe die trauerwelle, die dich heute am stärksten getroffen hat — was sie ausgelöst ha...*

Selbstfürsorge heute *(was hast du heute für dich getan?)*

Datum: _____

Trauerintensität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unterstützung gesucht bei:



Wie ich mich fühle *(sei ehrlich. kein gefühl ist falsch. benenne es, um es zu zähmen)*

Positive Erinnerung *(teile eine bestimmte positive erinnerung an das, was du verloren hast)*

Brief an den Verstorbenen *(schreibe direkt an die person, die du verloren hast — alles ungesagte, eine...*

Trauerwelle *(beschreibe die trauerwelle, die dich heute am stärksten getroffen hat — was sie ausgelöst ha...*

Selbstfürsorge heute *(was hast du heute für dich getan?)*

Datum: _____

Trauerintensität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unterstützung gesucht bei:



Wie ich mich fühle *(sei ehrlich. kein gefühl ist falsch. benenne es, um es zu zähmen)*

Positive Erinnerung *(teile eine bestimmte positive erinnerung an das, was du verloren hast)*

Brief an den Verstorbenen *(schreibe direkt an die person, die du verloren hast — alles ungesagte, eine...*

Trauerwelle *(beschreibe die trauerwelle, die dich heute am stärksten getroffen hat — was sie ausgelöst ha...*

Selbstfürsorge heute *(was hast du heute für dich getan?)*

Datum: _____

Trauerintensität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unterstützung gesucht bei:



Wie ich mich fühle *(sei ehrlich. kein gefühl ist falsch. benenne es, um es zu zähmen)*

Positive Erinnerung *(teile eine bestimmte positive erinnerung an das, was du verloren hast)*

Brief an den Verstorbenen *(schreibe direkt an die person, die du verloren hast — alles ungesagte, eine...*

Trauerwelle *(beschreibe die trauerwelle, die dich heute am stärksten getroffen hat — was sie ausgelöst ha...*

Selbstfürsorge heute *(was hast du heute für dich getan?)*

Datum: _____

Trauerintensität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unterstützung gesucht bei:



Wie ich mich fühle *(sei ehrlich. kein gefühl ist falsch. benenne es, um es zu zähmen)*

Positive Erinnerung *(teile eine bestimmte positive erinnerung an das, was du verloren hast)*

Brief an den Verstorbenen *(schreibe direkt an die person, die du verloren hast — alles ungesagte, eine...*

Trauerwelle *(beschreibe die trauerwelle, die dich heute am stärksten getroffen hat — was sie ausgelöst ha...*

Selbstfürsorge heute *(was hast du heute für dich getan?)*

Datum: _____

Trauerintensität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unterstützung gesucht bei:



Wie ich mich fühle *(sei ehrlich. kein gefühl ist falsch. benenne es, um es zu zähmen)*

Positive Erinnerung *(teile eine bestimmte positive erinnerung an das, was du verloren hast)*

Brief an den Verstorbenen *(schreibe direkt an die person, die du verloren hast — alles ungesagte, eine...*

Trauerwelle *(beschreibe die trauerwelle, die dich heute am stärksten getroffen hat — was sie ausgelöst ha...*

Selbstfürsorge heute *(was hast du heute für dich getan?)*

Datum: _____

Trauerintensität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unterstützung gesucht bei:



Wie ich mich fühle *(sei ehrlich. kein gefühl ist falsch. benenne es, um es zu zähmen)*

Positive Erinnerung *(teile eine bestimmte positive erinnerung an das, was du verloren hast)*

Brief an den Verstorbenen *(schreibe direkt an die person, die du verloren hast — alles ungesagte, eine...*

Trauerwelle *(beschreibe die trauerwelle, die dich heute am stärksten getroffen hat — was sie ausgelöst ha...*

Selbstfürsorge heute *(was hast du heute für dich getan?)*

Datum: _____

Trauerintensität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unterstützung gesucht bei:



Wie ich mich fühle *(sei ehrlich. kein gefühl ist falsch. benenne es, um es zu zähmen)*

Positive Erinnerung *(teile eine bestimmte positive erinnerung an das, was du verloren hast)*

Brief an den Verstorbenen *(schreibe direkt an die person, die du verloren hast — alles ungesagte, eine...*

Trauerwelle *(beschreibe die trauerwelle, die dich heute am stärksten getroffen hat — was sie ausgelöst ha...*

Selbstfürsorge heute *(was hast du heute für dich getan?)*

Datum: _____

Trauerintensität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unterstützung gesucht bei:



Wie ich mich fühle *(sei ehrlich. kein gefühl ist falsch. benenne es, um es zu zähmen)*

Positive Erinnerung *(teile eine bestimmte positive erinnerung an das, was du verloren hast)*

Brief an den Verstorbenen *(schreibe direkt an die person, die du verloren hast — alles ungesagte, eine...*

Trauerwelle *(beschreibe die trauerwelle, die dich heute am stärksten getroffen hat — was sie ausgelöst ha...*

Selbstfürsorge heute *(was hast du heute für dich getan?)*

Datum: _____

Trauerintensität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unterstützung gesucht bei:



Wie ich mich fühle *(sei ehrlich. kein gefühl ist falsch. benenne es, um es zu zähmen)*

Positive Erinnerung *(teile eine bestimmte positive erinnerung an das, was du verloren hast)*

Brief an den Verstorbenen *(schreibe direkt an die person, die du verloren hast — alles ungesagte, eine...*

Trauerwelle *(beschreibe die trauerwelle, die dich heute am stärksten getroffen hat — was sie ausgelöst ha...*

Selbstfürsorge heute *(was hast du heute für dich getan?)*

Datum: _____

Trauerintensität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unterstützung gesucht bei:



Wie ich mich fühle *(sei ehrlich. kein gefühl ist falsch. benenne es, um es zu zähmen)*

Positive Erinnerung *(teile eine bestimmte positive erinnerung an das, was du verloren hast)*

Brief an den Verstorbenen *(schreibe direkt an die person, die du verloren hast — alles ungesagte, eine...*

Trauerwelle *(beschreibe die trauerwelle, die dich heute am stärksten getroffen hat — was sie ausgelöst ha...*

Selbstfürsorge heute *(was hast du heute für dich getan?)*

Datum: _____

Trauerintensität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unterstützung gesucht bei:



Wie ich mich fühle *(sei ehrlich. kein gefühl ist falsch. benenne es, um es zu zähmen)*

Positive Erinnerung *(teile eine bestimmte positive erinnerung an das, was du verloren hast)*

Brief an den Verstorbenen *(schreibe direkt an die person, die du verloren hast — alles ungesagte, eine...*

Trauerwelle *(beschreibe die trauerwelle, die dich heute am stärksten getroffen hat — was sie ausgelöst ha...*

Selbstfürsorge heute *(was hast du heute für dich getan?)*

Datum: _____

Trauerintensität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unterstützung gesucht bei:



Wie ich mich fühle *(sei ehrlich. kein gefühl ist falsch. benenne es, um es zu zähmen)*

Positive Erinnerung *(teile eine bestimmte positive erinnerung an das, was du verloren hast)*

Brief an den Verstorbenen *(schreibe direkt an die person, die du verloren hast — alles ungesagte, eine...*

Trauerwelle *(beschreibe die trauerwelle, die dich heute am stärksten getroffen hat — was sie ausgelöst ha...*

Selbstfürsorge heute *(was hast du heute für dich getan?)*

Datum: _____

Trauerintensität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unterstützung gesucht bei:



Wie ich mich fühle *(sei ehrlich. kein gefühl ist falsch. benenne es, um es zu zähmen)*

Positive Erinnerung *(teile eine bestimmte positive erinnerung an das, was du verloren hast)*

Brief an den Verstorbenen *(schreibe direkt an die person, die du verloren hast — alles ungesagte, eine...*

Trauerwelle *(beschreibe die trauerwelle, die dich heute am stärksten getroffen hat — was sie ausgelöst ha...*

Selbstfürsorge heute *(was hast du heute für dich getan?)*

Datum: _____

Trauerintensität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unterstützung gesucht bei:



Wie ich mich fühle *(sei ehrlich. kein gefühl ist falsch. benenne es, um es zu zähmen)*

Positive Erinnerung *(teile eine bestimmte positive erinnerung an das, was du verloren hast)*

Brief an den Verstorbenen *(schreibe direkt an die person, die du verloren hast — alles ungesagte, eine...*

Trauerwelle *(beschreibe die trauerwelle, die dich heute am stärksten getroffen hat — was sie ausgelöst ha...*

Selbstfürsorge heute *(was hast du heute für dich getan?)*

Datum: _____

Trauerintensität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unterstützung gesucht bei:



Wie ich mich fühle *(sei ehrlich. kein gefühl ist falsch. benenne es, um es zu zähmen)*

Positive Erinnerung *(teile eine bestimmte positive erinnerung an das, was du verloren hast)*

Brief an den Verstorbenen *(schreibe direkt an die person, die du verloren hast — alles ungesagte, eine...*

Trauerwelle *(beschreibe die trauerwelle, die dich heute am stärksten getroffen hat — was sie ausgelöst ha...*

Selbstfürsorge heute *(was hast du heute für dich getan?)*

Datum: _____

Trauerintensität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unterstützung gesucht bei:



Wie ich mich fühle *(sei ehrlich. kein gefühl ist falsch. benenne es, um es zu zähmen)*

Positive Erinnerung *(teile eine bestimmte positive erinnerung an das, was du verloren hast)*

Brief an den Verstorbenen *(schreibe direkt an die person, die du verloren hast — alles ungesagte, eine...*

Trauerwelle *(beschreibe die trauerwelle, die dich heute am stärksten getroffen hat — was sie ausgelöst ha...*

Selbstfürsorge heute *(was hast du heute für dich getan?)*

Datum: _____

Trauerintensität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unterstützung gesucht bei:



Wie ich mich fühle *(sei ehrlich. kein gefühl ist falsch. benenne es, um es zu zähmen)*

Positive Erinnerung *(teile eine bestimmte positive erinnerung an das, was du verloren hast)*

Brief an den Verstorbenen *(schreibe direkt an die person, die du verloren hast — alles ungesagte, eine...*

Trauerwelle *(beschreibe die trauerwelle, die dich heute am stärksten getroffen hat — was sie ausgelöst ha...*

Selbstfürsorge heute *(was hast du heute für dich getan?)*

Datum: _____

Trauerintensität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unterstützung gesucht bei:



Wie ich mich fühle *(sei ehrlich. kein gefühl ist falsch. benenne es, um es zu zähmen)*

Positive Erinnerung *(teile eine bestimmte positive erinnerung an das, was du verloren hast)*

Brief an den Verstorbenen *(schreibe direkt an die person, die du verloren hast — alles ungesagte, eine...*

Trauerwelle *(beschreibe die trauerwelle, die dich heute am stärksten getroffen hat — was sie ausgelöst ha...*

Selbstfürsorge heute *(was hast du heute für dich getan?)*

Datum: _____

Trauerintensität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unterstützung gesucht bei:



Wie ich mich fühle *(sei ehrlich. kein gefühl ist falsch. benenne es, um es zu zähmen)*

Positive Erinnerung *(teile eine bestimmte positive erinnerung an das, was du verloren hast)*

Brief an den Verstorbenen *(schreibe direkt an die person, die du verloren hast — alles ungesagte, eine...*

Trauerwelle *(beschreibe die trauerwelle, die dich heute am stärksten getroffen hat — was sie ausgelöst ha...*

Selbstfürsorge heute *(was hast du heute für dich getan?)*

Datum: _____

Trauerintensität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unterstützung gesucht bei:



Wie ich mich fühle *(sei ehrlich. kein gefühl ist falsch. benenne es, um es zu zähmen)*

Positive Erinnerung *(teile eine bestimmte positive erinnerung an das, was du verloren hast)*

Brief an den Verstorbenen *(schreibe direkt an die person, die du verloren hast — alles ungesagte, eine...*

Trauerwelle *(beschreibe die trauerwelle, die dich heute am stärksten getroffen hat — was sie ausgelöst ha...*

Selbstfürsorge heute *(was hast du heute für dich getan?)*

Datum: _____

Trauerintensität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unterstützung gesucht bei:



Wie ich mich fühle *(sei ehrlich. kein gefühl ist falsch. benenne es, um es zu zähmen)*

Positive Erinnerung *(teile eine bestimmte positive erinnerung an das, was du verloren hast)*

Brief an den Verstorbenen *(schreibe direkt an die person, die du verloren hast — alles ungesagte, eine...*

Trauerwelle *(beschreibe die trauerwelle, die dich heute am stärksten getroffen hat — was sie ausgelöst ha...*

Selbstfürsorge heute *(was hast du heute für dich getan?)*

Datum: _____

Trauerintensität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unterstützung gesucht bei:



Wie ich mich fühle *(sei ehrlich. kein gefühl ist falsch. benenne es, um es zu zähmen)*

Positive Erinnerung *(teile eine bestimmte positive erinnerung an das, was du verloren hast)*

Brief an den Verstorbenen *(schreibe direkt an die person, die du verloren hast — alles ungesagte, eine...*

Trauerwelle *(beschreibe die trauerwelle, die dich heute am stärksten getroffen hat — was sie ausgelöst ha...*

Selbstfürsorge heute *(was hast du heute für dich getan?)*

Datum: _____

Trauerintensität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unterstützung gesucht bei:



Wie ich mich fühle *(sei ehrlich. kein gefühl ist falsch. benenne es, um es zu zähmen)*

Positive Erinnerung *(teile eine bestimmte positive erinnerung an das, was du verloren hast)*

Brief an den Verstorbenen *(schreibe direkt an die person, die du verloren hast — alles ungesagte, eine...*

Trauerwelle *(beschreibe die trauerwelle, die dich heute am stärksten getroffen hat — was sie ausgelöst ha...*

Selbstfürsorge heute *(was hast du heute für dich getan?)*

Datum: _____

Trauerintensität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unterstützung gesucht bei:



Wie ich mich fühle *(sei ehrlich. kein gefühl ist falsch. benenne es, um es zu zähmen)*

Positive Erinnerung *(teile eine bestimmte positive erinnerung an das, was du verloren hast)*

Brief an den Verstorbenen *(schreibe direkt an die person, die du verloren hast — alles ungesagte, eine...*

Trauerwelle *(beschreibe die trauerwelle, die dich heute am stärksten getroffen hat — was sie ausgelöst ha...*

Selbstfürsorge heute *(was hast du heute für dich getan?)*

Datum: _____

Trauerintensität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unterstützung gesucht bei:



Wie ich mich fühle *(sei ehrlich. kein gefühl ist falsch. benenne es, um es zu zähmen)*

Positive Erinnerung *(teile eine bestimmte positive erinnerung an das, was du verloren hast)*

Brief an den Verstorbenen *(schreibe direkt an die person, die du verloren hast — alles ungesagte, eine...*

Trauerwelle *(beschreibe die trauerwelle, die dich heute am stärksten getroffen hat — was sie ausgelöst ha...*

Selbstfürsorge heute *(was hast du heute für dich getan?)*

Datum: _____

Trauerintensität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unterstützung gesucht bei:



Wie ich mich fühle *(sei ehrlich. kein gefühl ist falsch. benenne es, um es zu zähmen)*

Positive Erinnerung *(teile eine bestimmte positive erinnerung an das, was du verloren hast)*

Brief an den Verstorbenen *(schreibe direkt an die person, die du verloren hast — alles ungesagte, eine...*

Trauerwelle *(beschreibe die trauerwelle, die dich heute am stärksten getroffen hat — was sie ausgelöst ha...*

Selbstfürsorge heute *(was hast du heute für dich getan?)*

Datum: _____

Trauerintensität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unterstützung gesucht bei:



Wie ich mich fühle *(sei ehrlich. kein gefühl ist falsch. benenne es, um es zu zähmen)*

Positive Erinnerung *(teile eine bestimmte positive erinnerung an das, was du verloren hast)*

Brief an den Verstorbenen *(schreibe direkt an die person, die du verloren hast — alles ungesagte, eine...*

Trauerwelle *(beschreibe die trauerwelle, die dich heute am stärksten getroffen hat — was sie ausgelöst ha...*

Selbstfürsorge heute *(was hast du heute für dich getan?)*
