4 Phasen-Modell nach Verena Kast

Trauerarbeit

Phase 1: Nicht wahrhaben wollen

Ein Schock ein Trauma führt dazu, dass ich leugnen muss, was nicht sein kann und nicht sein darf

*Dauer: Stunden und Wochen*

Phase 2: Emotionen brechen auf

Überwältigung von Gefühlen und Emotionen: Schmerz, Angst, Wut, Verzweiflung, Ohnmacht, Schuld, Scham...

*Dauer: Wochen und Jahre*

Phase 3: Sich trennen und Suchen

Auseinandersetzung mit Erinnerungen, Orten, Erlebnissen

Bewusst Abschied nehmen

*Dauer: Wochen und Jahre*

Phase 4: Neuer Selbst und Weltbezug

Integration des Erlebten

Neue Lebensziele, Neuanfang ist möglich

*Dauer: Mehrere Jahre und ein ganzes Leben*