

Ein Kompass für deine Gedanken

Reflexionsfragen für Herz und Seele

Vielleicht fällt es dir schwer, deine Gefühle in Worte zu fassen, weil der Schmerz wie ein dichter Nebel im Kopf liegt. Das ist völlig normal.

Die folgenden Fragen möchten dir ein Kompass sein.

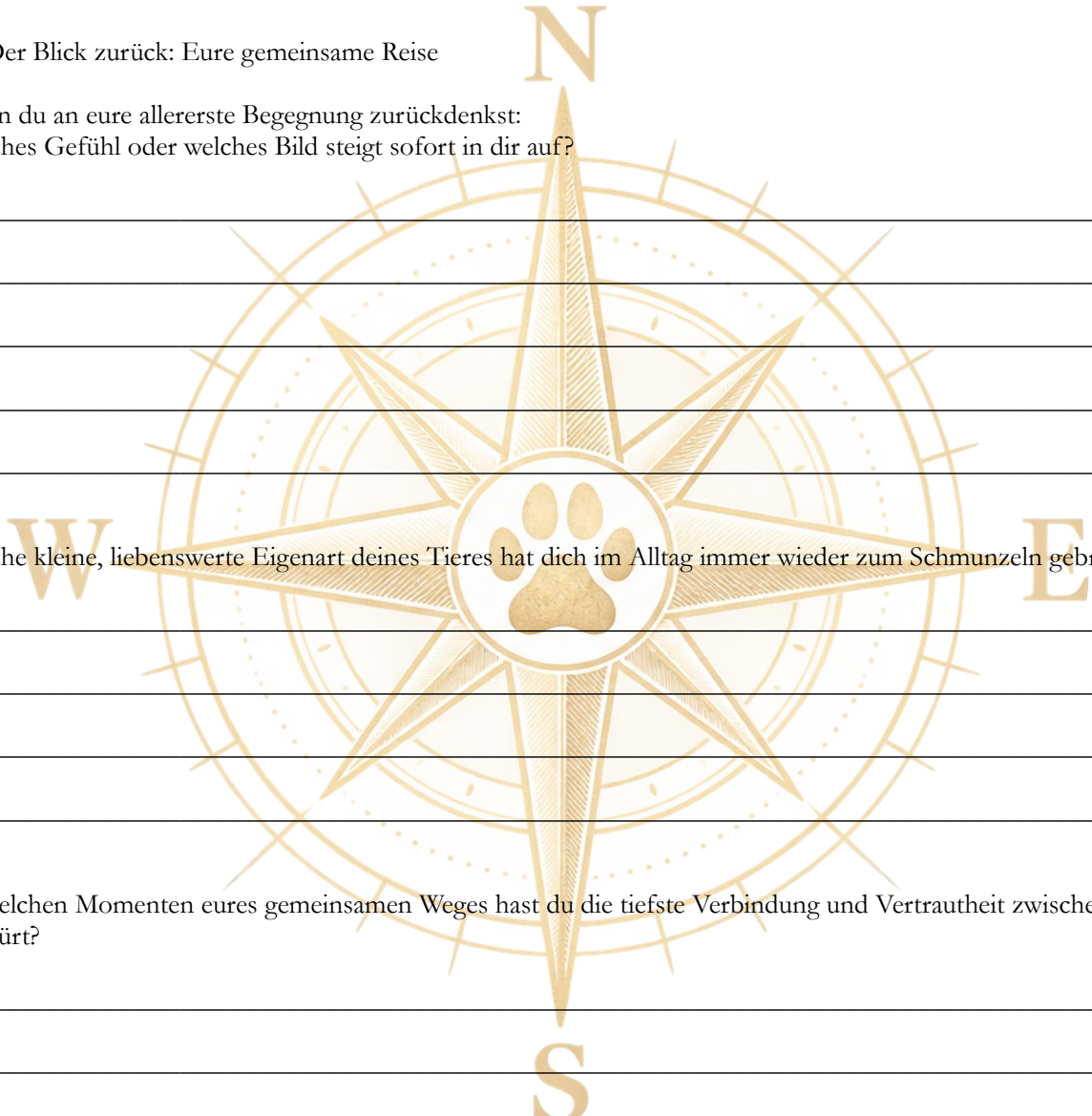
Sie sind keine Aufgaben, die du „lösen“ musst, sondern sanfte Wegweiser, die dir helfen können, deine Erinnerungen wach zu kitzeln und deine Gedanken zu sortieren.

Nimm dir für jede Frage so viel Zeit, wie du brauchst. Du musst nicht alle auf einmal beantworten.

1.) Der Blick zurück: Eure gemeinsame Reise

Wenn du an eure allererste Begegnung zurückdenkst:

Welches Gefühl oder welches Bild steigt sofort in dir auf?



Welche kleine, liebenswerte Eigenart deines Tieres hat dich im Alltag immer wieder zum Schmunzeln gebracht?

In welchen Momenten eures gemeinsamen Weges hast du die tiefste Verbindung und Vertrautheit zwischen euch gespürt?



2.) Der Moment des Abschieds: Den Schmerz annehmen

Was ist im Moment die grösste Sorge oder der schwerste Gedanke, der dich nicht zur Ruhe kommen lässt?

Gibt es etwas, das du deinem Seelentier gerne noch gesagt oder gezeigt hättest?

Wenn deine Trauer eine Farbe oder ein Bild wäre:
Wie würde sie im Moment aussehen?

3.) Der Blick nach vorne: Was für immer bleibt

Welches ist das wertvollste Geschenk oder die wichtigste Lektion, die dein Tier dir für dein Leben hinterlassen hat?



Was würde dein Seelentier dir wohl antworten, wenn es dich jetzt traurig sehen und dir einen Wunsch für deine Zukunft schicken könnte?

Welche kleine Sache – und sei sie noch so winzig – könnte dir am heutigen Tag einen ganz kurzen Moment des Durchatmens schenken?

