

Das Programm ergänzt seelsorgerische Begleitung, therapeutische Behandlung oder familiäre Unterstützung. Es ersetzt keine Psychotherapie, bietet jedoch einen klar strukturierten Rahmen für Frauen ohne akute psychiatrische Erkrankung.



Mein Name ist Isabell Herzog. Seit 18 Jahren begleite ich als Prozessbegleiterin und Coach Menschen in existenziellen Umbruchphasen zu mehr Stabilität, Selbstwirksamkeit und neuer Orientierung. Der Schwerpunkt meiner Arbeit liegt auf der Begleitung von Frauen nach dem Tod ihres Partners. Dabei verbinde ich Trauerbegleitung mit Methoden zur Stabilisierung des Nervensystems, damit Frauen innere Überforderung regulieren und wieder handlungsfähig im Alltag werden.

Zur Website:



Zur Facebook Gruppe mit
Impulsen und Tipps



Isabell Herzog
Gotzenberger Str. 26
91230 Happurg
Tel.: 0170 804 408 5
www.isabellherzog.de
isabell@isabellherzog.de

**Wenn das Leben nach
dem Tod des Partners
neu geordnet werden
muss.**

**Ein strukturierter Drei-Monats-
Prozess für Frauen in der Zeit nach
dem Verlust**



ISABELLHERZOG
RAUM FÜR NEUBEGINN

Der Tod des Partners verändert den Alltag grundlegend. Viele Frauen erleben in den ersten Monaten nach der Beisetzung eine Phase, in der **organisatorische Anforderungen, emotionale Überforderung und soziale Erwartungen** gleichzeitig wirken. Häufig berichten sie von Konzentrationsproblemen, innerer Unruhe, Rückzug oder dem Gefühl, den eigenen Platz im Leben verloren zu haben. In dieser Situation reicht punktuelle Unterstützung oft nicht aus, weil **Stabilisierung, Orientierung und Neuorganisation** Zeit benötigen.



Mein dreimonatiges Online-Programm bietet einen verbindlichen Rahmen, in dem **Trauer, Alltagsbewältigung und persönliche Neuorientierung** systematisch bearbeitet werden. Die Teilnehmerinnen entscheiden, ob sie den Prozess **in einer geschlossenen Gruppe** mit maximal begrenzter Teilnehmerzahl oder **im Einzelsetting** durchlaufen.

Der Aufbau des Drei-Monats-Prozesses

In der ersten Phase steht die Stabilisierung des Nervensystems und der Umgang mit akuter Überforderung im Mittelpunkt. Viele Frauen erleben nach dem Verlust ihres Partners innere Unruhe, Gedankenkreisen oder starke emotionale Schwankungen. In dieser Phase vermittele ich konkrete Methoden, mit denen sich Anspannung regulieren und wieder mehr innere Stabilität herstellen lässt.

In der zweiten Phase werden Rollenveränderungen, Entscheidungsfähigkeit und soziale Neuverortung bearbeitet.

In der dritten Phase geht es darum, tragfähige Perspektiven für ein verändertes Leben zu entwickeln und konkrete nächste Schritte umzusetzen.

Der Prozess umfasst **wöchentliche Sitzungen** über einen Zeitraum von **drei Monaten** sowie **begleitende Übungen** zur Integration in den Alltag. Ziel ist, dass die Teilnehmerinnen ihre Trauer halten können, ohne von ihr überwältigt zu werden, und wieder eigenständig Entscheidungen für ihr weiteres Leben treffen.

Für wen ist das Programm geeignet?

Dieses Programm richtet sich an Frauen nach dem Tod ihres Partners, die ihr Leben in den Monaten nach dem Verlust neu ordnen und dafür einen klar strukturierten Begleitprozess nutzen möchten.

Das Angebot ersetzt keine psychotherapeutische Behandlung und richtet sich nicht an Menschen in akuten psychischen Krisen. In solchen Fällen ist therapeutische Unterstützung erforderlich.