



Deine Trauer-Checkliste

Der Verlust deines geliebten Tieres ist ein tiefer Einschnitt.
Diese Liste soll dir in dieser schweren Zeit Orientierung geben und dich dabei unterstützen,
ganz behutsam Schritt für Schritt deinen eigenen Weg durch die Trauer zu finden.
Nimm dir nur das heraus, was dir guttut:

Unmittelbar nach dem Verlust

- ☐ Nimm dir **bewusst** Zeit für euren Abschied und deinen Schmerz: Erlaube dir, zu weinen, zu schreien oder still zu sein - alles ist richtig.
- ☐ Sprich mit einer **vertrauten Person** oder auch mit einer **professionellen Unterstützung** über deinen Verlust.
- ☐ Achte auf deine **Selbstfürsorge**:
 - Trinke ausreichend Wasser - Trauer trocknet den Körper oft aus.
 - Iss regelmäßig, auch wenn du keinen Appetit hast.
 - Versuche, zu schlafen oder ruh dich bewusst aus.



Organisatorisches

- ☐ Entscheide dich für eine **Form der Bestattung**:
 - Tierkrematorium,
 - Tierfriedhof,
 - Urne oder
 - Naturbestattung

- ☐ Kläre ggf. mit deinem Tierarzt oder Tierbestatter die **Überführung**.

- ☐ Wähle einen **Abschiedsort oder -zeitpunkt**, wenn und wo du dich verabschieden möchtest.

- ☐ Überlege dir, ob du **Erinnerungsstücke** behalten möchtest, zum Beispiel:
 - Pfotenabdruck,
 - Federn,
 - Halsband,
 - Edelstein aus Asche,...

- ☐ Kündige ggf. **Versicherungen** oder **Mitgliedschaften**, zum Beispiel:
 - Tierkrankenversicherung,
 - Hundesteuer,
 - Hundeverein,...

- ☐ Informiere weitere wichtige **Kontakte**:
 - Tierpension,
 - Tierbetreuung oder
 - andere Bezugspersonen deines Tieres.



Erinnerungsarbeit & Trauerverarbeitung

- ☐ Erstelle einen **Gedenkplatz** mit Foto, Kerze oder Gegenständen deines Tieres.
- ☐ Schreibe einen **Abschiedsbrief an dein Tier**.
- ☐ Gestalte **bildliche Erinnerungen**, zum Beispiel als:
 - Erinnerungsalbum,
 - als Collage oder
 - als kleines Fotobuch.
- ☐ Überlege dir ein persönliches **Abschiedsritual**, zum Beispiel:
 - besuche euren Lieblingsort,
 - pflanze einen Baum oder eine Blume,
 - fahre an euren letzten gemeinsamen Urlaubsort,...
- ☐ Beginne ein **Trauertagebuch**: auf meiner Webseite kannst du in Kürze das PfötchenFürImmer Trauertagebuch bestellen.
- ☐ Führe eine **Dankbarkeitsliste** mit schönen Erinnerungen an dein Tier.



Unterstützung & neue Stabilität

- ☐ Tausche dich mit **anderen Tierbesitzer:innen** aus, die ähnliches erlebt haben.
- ☐ Suche eine **Trauergruppe** (online oder vor Ort), falls du dich sehr alleine fühlst.
- ☐ Sprich mit einer **Trauerbegleitung**, wenn du merkst, dass du feststeckst: melde dich gerne jederzeit bei mir.
- ☐ Passe deinen **Tagesablauf** an (z.B. frühere Spaziergänge).
- ☐ Finde **neue Rituale**, um die entstandene Lücke zu füllen.
- ☐ Formuliere kleine **Selbstfürsorge-Ziele** für die kommenden Tage.
- ☐ Sei **geduldig** mit dir - du darfst trauern, so lange du es brauchst.



Deine Trauer ist der Ausdruck deiner Liebe.
Geh diesen Weg in deinem Tempo – du musst nichts leisten, nur fühlen.