

Presstext

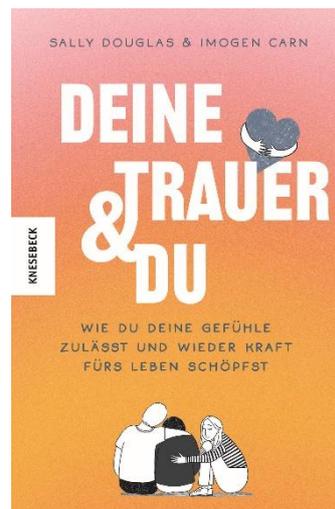
Ein Buch wie eine tröstende Umarmung: Mit dem Verlust eines Menschen fällt man oft in ein großes Loch. Die Trauer fühlt sich riesengroß und unüberwindbar an. Dieser sehr persönliche Ratgeber steht in dieser schweren Zeit zur Seite und begleitet warmherzig und behutsam durch die dunklen Tage, Wochen und Monate. Mit Aufrichtigkeit und an den richtigen Stellen durchaus mit Humor sprechen die Autorinnen dieser Trauergruppe in Buchform über ihre eigenen Verluste, das Empfinden von Schuld, darüber, wie Trauer unser Leben beeinflussen kann, und vieles mehr. Durch die Ratschläge einer Psychologin und die Erfahrungen anderer Trauernder bieten sie Halt und Schreibenregungen, um sich im eigenen Schmerz nicht selbst zu verlieren. Vor allem aber zeigen sie, dass man nicht allein ist – egal, ob einen die Trauer erst wenige Monate begleitet oder bereits viele Jahre.

Sally Douglas, Life-Coach und Kommunikationsberaterin, beschloss aus eigener Betroffenheit heraus, den Podcast „Good Mourning“ zu gründen, nachdem sie den Mangel an ehrlichem und aufbauendem Austausch zum Thema Trauer bemerkte. Auch auf Instagram teilt sie seither ihre Erfahrungen unter @goodmourningpodcast.



Imogen Carn, in der PR- und Kommunikationsbranche tätig, setzte sich nach dem überraschenden Suizid eines ihrer Elternteile mit dem Thema Trauer auseinander. Sie teilt ihre Erfahrungen und Ratschläge als Moderatorin des Podcasts *Good Mourning* und steht als Co-Host des Instagram-Kanals @goodmourningpodcast den über 70.000 Follower:innen zur Seite.

KNESEBECK
Das besondere Buch



Sally Douglas und Imogen Carn

Deine Trauer und Du *Wie du deine Gefühle zulässt und wieder Kraft fürs Leben schöpft*

**Broschiert, 304 Seiten,
mit 114 Illustrationen
aus dem Englischen von Svenja Tengs
Preis € 18,00 [D] 18,70 [A]
ISBN 978-3-95728-759-5
Erscheinungstermin 24. August 2023**

Die Autorinnen im Netz
<https://www.goodmourning.com.au/#2>
Instagram: @goodmourningpodcast

Gerne senden wir Ihnen freigegebene Pressebilder. Im Rahmen einer Rezension sind das Cover, ein Autor:innenfoto sowie bis zu drei Illustrationen freigegeben.