



Come-Back-Life

Trauermentoring

Pressemappe



Come-Back-Life
Trauermentoring

Sandra Stelzner-Mürköster

Autorin und Trauerexpertin





Inhaltsverzeichnis

- Überblick
- Medienpräsenz
 - Print & Online
 - Podcast
 - Video
 - Hörfunk
 - Gastbeiträge
 - OTöne (Zitate)
 - Events & Fachvorträge
- Veröffentlichung
 - „Zurück ins Leben finden“
 - „Zurück nach Hause finden“ – 70 Kraftkarten
 - „Der Weg zurück ins Vertrauen“
- Themen für Interviews & Gastbeiträge
- Angebote & Veranstaltungsformate
 - Workshop
 - Lesung
 - Offener Vortrag / Seminar
 - Akutversorgung (Arbeitsplatz)
- Arbeitsweise und Haltung
- Pressebilder Hoch- und Querformat
- Kontakt und Presseanfragen



Überblick

Sandra Stelzner-Mürköster ist Autorin, Theologin sowie systemischer, energetischer und spiritueller Coach.

Als Trauermentorin begleitet sie Menschen einfühlsam und individuell durch Verlust, innere Neuordnung und Neubeginn. Ihr Ansatz vereint spirituelles Wissen, systemische Methoden und wissenschaftliche Erkenntnisse. Ihr persönlicher Wendepunkt: Mit nur 30 Jahren verlor sie plötzlich ihren Mann – heute bildet dieser Lebensumbruch das Fundament ihrer Arbeit.

Come-Back-Life hat seinen Sitz in München.

Mehr über sie: <https://come-back-life.de/ueber-mich/>





Medienpräsenz (Auswahl)

Print & Online

- WELT – „30 Jahre und plötzlich Witwe“
- Tagesspiegel – „Je mehr ich meiner Trauer begegnete ...“

Podcast

- Antenne Bayern – Get Happy – Podcastfolge mit Sandra Stelzner-Mürköster
- Podcast „Mehr Mut zum Glück“ – Interview über ihren eigenen Trauerweg

Video

- YouTube – Thanatos TV: „Ins Thema gezoomt“
- YouTube – Nachtodkontakte: Interview



Medienpräsenz (Auswahl)

Hörfunk & Radio

- SWR Kultur – Treffpunkt Musik – Studiogespräch über Trauer, Musik & Bewältigung
- MDR – Dienstags direkt – „Was Sterben mit dem Leben zu tun hat“
- Bayerischer Rundfunk – Radio Wissen - (Beitrag ohne öffentlichen Direktlink)

MDR SACHSEN
Das Sachsenradio



Montag, 10. Juli 2018 | 16:14 Uhr | Podcast
Was Sterben mit dem Leben zu tun hat

Wie möchte es eher sein? Unser Leben ist endlich. Das macht ein spätes, wenn auch geliebtes Menschen verabschieden. Warum denken auch eine große Bereicherung für das Leben sein kann.

Treffpunkt Musik
**Sandra Stelzner-Mürköster, Trauermentorin
und Buchautorin**

von Mirjam, Fabian Engler



Get happy! Bewusstes Leben – zufriedener sein.
#182 Trauern – mit Sandra Stelzner-Mürköster

Am vergangenen Sonntag war – wie jedes Jahr zwei Wochen vor dem ersten Advent – Hochsommer, ein eigenartiger stiller Sonntag oder auch ein Gedanktag. Oftmals findet er Raum für Gedanken an die Opfer von Krieg und Gewalttätigkeit, aber viele Menschen nutzen diesen Sonntag, um sich Gedanken an die Verstorbenen, die nicht mehr bei ihnen sind, Eltern, Großeltern, Partner oder auch die eigenen Kinder. Trauer ist die Antwort der Liebe, eine, die dem an uns am meisten liebsten ein sanftes, helles Licht und Wärme und Geborgenheit, die einen verschlucken kann, und die manche Menschen ihr Leben lang nicht überwinden können. Und ein Gefühl, das auch immer noch nachwirkt, wenn es ihnen folgt wie ein Schatten. Mit 30 Jahren verlor sie völlig unerwartet und ganz über Nacht ihren Ehemann und muss sich als junge Witwe und alleinerziehende Mutter in einem jenseitigen Haus, 30 Jahre später, umgeben von vielen Menschen in ihrer Trauergruppe, schweigen lassen und sich Unterstützungsmöglichkeiten verschaffen und inspirieren, um Schritt für Schritt wieder zurück zu finden zu können. Ihre persönlichen Erfahrungen teilte sie in ihrem aktuellen Buch „Zurück ins Leben finden – Die Botschaft der Trauer annehmen und wieder Lebenslust genießen“.



Medienpräsenz (Auswahl)

Gastbeiträge

Sandra Stelzner-Mürköster wurde regelmäßig als Expertin für Trauer, Resilienz und emotionale Tiefenprozesse angefragt. Ihre fundierten, oft mehrseitigen Gastbeiträge erschienen u. a. in:

- » Mannheimer Morgen
Expertenartikel zu Trauerprozessen und persönlicher Resilienz.
Mini-Teaser: Ein tiefgehender Blick auf den Umgang mit Trauer im Alltag und die Kraft innerer Stabilität.

- » Bewusster leben
Mehrseitiger Beitrag zu emotionaler Selbstfürsorge in Krisenzeiten.
Mini-Teaser: Praktische Wege aus der emotionalen Erschöpfung zurück in ein gestärktes Selbst.

- » Mamma Mia! Brustkrebsmagazin
Artikel zu Verlust, Identität und emotionaler Stabilität.
Mini-Teaser: Wie Trauer Identität formt und warum emotionale Sicherheit gerade in Krankheitsphasen essenziell ist.



- »» Borreliose Wissen
Fachbeitrag über die Zusammenhänge von chronischem Schmerz, Angst und Trauer.
Mini-Teaser: Einfühlsame Verknüpfung körperlicher und seelischer Prozesse für Betroffene chronischer Erkrankungen.

- »» Eternity_(Bestattungsbranche)
Expertenbeiträge zu Trauer, Übergängen & spiritueller Begleitung.
Mini-Teaser: Wie Abschied geheilt werden kann – durch sinnstiftende Rituale und bewusste innere Orientierung.

- »» Friedhofskultur
Mehrseitiger Fachartikel über Resilienz & professionelle Trauerbegleitung.
Mini-Teaser: Warum Resilienz eine Schlüsselkompetenz für alle ist, die mit Trauernden arbeiten. Mehrseitiger Fachartikel über Resilienz & professionelle Trauerbegleitung

Ihre Gastbeiträge zeichnen sich durch Tiefe, Klarheit und eine außergewöhnliche Verbindung von persönlicher Erfahrung, systemischem Blick und spirituellen Impulsen aus.



Gastbeiträge (Auswahl)





Medienpräsenz (Auswahl)

OTöne (Zitate)

- „Meine Seele durfte sich erinnern und erinnert sich immer mehr.“
- „Was hat der Tod eigentlich mit Glück zu tun?“
- „Die Wahrheit hinter der Trauer ist die schwierigste Lektion.“
- „Trauer ist kein Fehler – sie ist eine Botschaft der Liebe.“
- „Heilung beginnt in dem Moment, in dem wir aufhören, gegen das zu kämpfen, was ist.“
- „Wenn wir dem Schmerz zuhören, zeigt er uns den Weg zurück zu uns selbst.“

Events & Fachvorträge (Auszug)

- Messe PIETA Dresden - Vier Fachvorträge u. a. zu Resilienz, Trauer am Arbeitsplatz & psychologischen Dimensionen von Trauer.
- NDREvent (in Anlehnung an Ursprungsquelle) – Praxisorientierter Vortrag über Trauerprozesse, didaktisch fundiert und mit großer Resonanz seitens der Teilnehmenden.



Veröffentlichungen

(vereinheitlicht)

„Zurück ins Leben finden“ (Gütersloher Verlagshaus)

Ein biografisch geprägter und fundierter Ratgeber über tiefe Trauer und den Weg zurück in ein erfülltes Leben. Enthält 11 geführte Gedankenreisen.

- Format: Hardcover/Broschur, 224 Seiten
- ISBN: 978-3-579-07489-4
- Leitmotiv: „Die Botschaft der Trauer annehmen und wieder Lebensfreude spüren.“





Mit „Zurück ins Leben finden“ (Gütersloher Verlagshaus) bietet Trauermentorin Sandra Stelzner-Mürköster einen ungewöhnlichen, biografisch grundierten Ratgeber zum Umgang mit tiefer Trauer. Darüber hinaus beinhaltet das Buch 11 Gedankenreisen – auch zum Anhören. Als Sandra Stelzner-Mürköster völlig unerwartet im Alter von 30 Jahren ihren Mann verliert, fällt sie in das schwarze Loch tiefer Trauer, ein Teil von ihr stirbt mit. Erst nach und nach begreift sie, dass diese Trauer eine Botschaft des Lebens an ihr eigenes Dasein ist. Sie steht vor einer Aufgabe, der sie nicht ausweichen kann, und findet nicht nur zurück ins Leben, sondern auch zu ihrer Berufung als Trauermentorin. Seitdem unterstützt sie andere Trauernde dabei, ihren individuellen Trauerweg zu gestalten. Aus dieser Arbeit und der eigenen Lebensgeschichte heraus ist dieses Buch entstanden. Einfühlsam und authentisch führt es vor Augen, welche Herausforderungen Trauernde an Geist, Körper und Seele bewältigen müssen und hilft so, das eigene Leben, den eigenen Schmerz und die eigenen Gefühle besser zu verstehen und einzuordnen.

Dieses Buch weist den Weg zurück ins Leben, ohne die Illusion zu erwecken, dass alles plötzlich einfach wird. Es verspricht jedoch, dass ein aktives, lebenswertes Leben durch die Trauer hindurch möglich ist, wenn die innere Bereitschaft dazu geschaffen und eine klare Entscheidung für das Leben getroffen wird.



Veröffentlichungen

(vereinheitlicht)

„Zurück nach Hause finden“ – 70 Kraftkarten

Achtsamkeitskartenset mit 96-seitigem Booklet und begleitenden Audio-Meditationen.

- Format: Stülpedeckelschachtel, Booklet 96 Seiten
- ISBN: 978-3-579-07490-0

„Zurück ins Leben finden“ (Gütersloher Verlagshaus)

Leitmotiv: „Du musst nicht abwarten, bis es ‚besser‘ wird ... Du kannst etwas aktiv tun, damit Dein Leben sich positiv wandelt.“





Trauer gehört zu den tiefsten menschlichen Erfahrungen, die alle früher oder später einmal machen. Dabei heilt Zeit alleine nicht alle Wunden, aber sie ist ein wertvoller Begleiter auf dem Weg der Heilung. So auch die Kraftkarten „Zurück nach Hause finden“ (Gütersloher Verlagshaus) von Trauermentorin Sandra Stelzner-Mürköster – wunderschön illustriert von Petra Bergmann. Die zahlreichen Meditations- und Körperübungen der Karten ermutigen Trauernde, sich immer wieder bewusst für das Leben zu entscheiden und dieses neu zu entdecken. Dies führt auch dazu, den oftmals zusammen mit dem geliebten Menschen von uns gegangenen Teil des Selbst neu zu füllen. Sandra Stelzner-Mürköster bagatellisiert die Trauer nicht, aber sie zeigt Wege aus der alles umschlingenden Ohnmacht in die Handlungsfähigkeit.

Dabei helfen auch das Booklet und die Meditationen, die als Audio-Dateien über QR-Codes im Internet angehört werden können. Die Botschaft der Karten ist hierbei eindeutig:

„Du musst nicht abwarten, bis es „besser“ wird, Du kannst etwas aktiv tun, damit
Dein Leben sich positiv wandelt und Du wieder Du werden kannst“
– Sandra Stelzner-Mürköster



Veröffentlichungen

(vereinheitlicht)

„Der Weg zurück ins Vertrauen“

Ein praxisorientierter Ratgeber über Stabilisierung, Resilienz und Neuorientierung nach Verlust.

- Format: Taschenbuch/Paperback, 224 Seiten
- ISBN13: 978-3-579-07232-6
- ISBN10: 3579072323
- Leitmotiv: „In deinem Tempo zurück ins Vertrauen – Schritt für Schritt zu innerer Stabilität.“
- Extras: 11 geführte Gedankenreisen & Inspirationen als Audio-Dateien



Seite 13



Jeder Mensch hat in seinem Leben schon Momente erlebt, in denen alles dunkel und schwer war. Manche verzweifeln daran, anderen gelingt es, trotz herber Rückschläge immer wieder Vertrauen ins Leben zu fassen.

Sandra Stelzner-Mürköster zeigt in ihrem neuen Buch, dass jede*r in sich die Kraft hat, den Weg ins Vertrauen (wieder) zu finden. Über die akute Trauersituation und den Abschiedsschmerz hinaus hilft dieses Buch, sich im Leben zu stabilisieren, in einem fremd gewordenen Zuhause wieder anzukommen und Mut ins Leben zu erhalten. In dieser Gewissheit kann es mithilfe zahlreicher Tipps und Übungen gelingen, resilienter zu werden.



Themen für Interviews & Gastbeiträge

- Resilienz & Vertrauen
- Neurologische Aspekte von Trauer
- Identitätsentwicklung nach Verlust
- Spirituelle Sichtweisen auf Tod & Übergänge
- Trauer am Arbeitsplatz & Akutversorgung
- Was ist Trauer? Ursachen, Formen & gesellschaftliche Perspektiven
- Wege durch Schmerz, Wandlung & persönliches Wachstum
- Ganzheitliche Trauerbewältigung (emotional, spirituell, körperlich)



Angebote und Veranstaltungsformate

Workshop

- „Wie kann ich lernen, mit meiner Trauer umzugehen?“
- Mit praktischen Übungen, Impulsen, Kraftkarteneinsatz & alltagsnahen Techniken.

Lesung

- Ausgewählte Buchpassagen kombiniert mit Gedankenreisen & Publikumsgespräch.

Offener Vortrag / Seminar

- Kombination aus Lesung, Theorie, Praxisübungen – individuell anpassbar.

Akutversorgung_(Arbeitsplatz)

- 1:1 Gespräche für Teams & Mitarbeitende, inklusive unterstützenden Ritualen.

Stimmen zu ihren Veranstaltungen

„Authentisch, praxisnah, wertvolle Tipps, individueller Raum für Fragen, sehr empfehlenswert.“ – NDR

„Didaktisch hervorragend, aktuell, bereichernd für die Bestattungsbranche.“ – PIETA Dresden



Arbeitsweise und Haltung

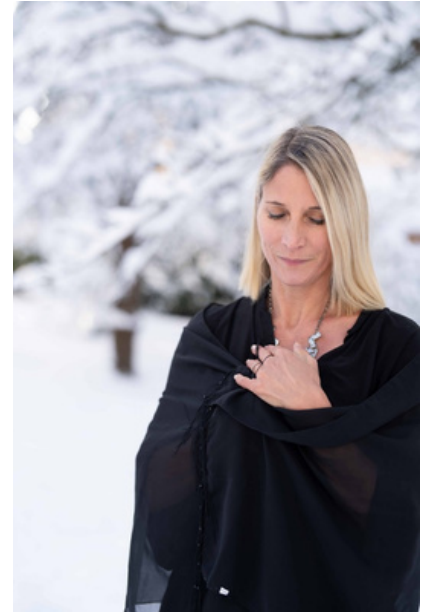
Spirituelle Trauerarbeit kombiniert mit systemischen Methoden, Meditation, TranceArbeit & intuitiver Prozessbegleitung.

Ziel: Innere Stabilität, Klarheit, Vertrauen & neue Handlungsfähigkeit.





Pressebilder



Alle in dieser Pressemappe enthaltenen Fotos können unter Berücksichtigung der entsprechenden Copyright-Hinweise für redaktionelle Beiträge kostenfrei zur Verfügung gestellt werden.



Pressebilder



Alle in dieser Pressemappe enthaltenen Fotos können unter Berücksichtigung der entsprechenden Copyright-Hinweise für redaktionelle Beiträge kostenfrei zur Verfügung gestellt werden.



Kontakt & Presseanfragen

Pressekontakt:
Melanie Rosenbach

 presse@come-back-life.de

 [@come_back_life_trauermentoring](https://www.instagram.com/come_back_life_trauermentoring)

 www.come-back-life.de

 [TRAUmentoring / sandra.muerkoester](https://www.facebook.com/TRAUmentoring/sandra.muerkoester)

Allgemein Anfragen:

Come-Back-Life – Sandra Stelzner-Mürköster

 Leinthalerstraße 8c, 80939 München

 anfrage@come-back-life.de

 +49 176 44453864