



Come-Back-Life

Trauermentoring

Veranstaltungsportfolio



Come-Back-Life
Trauermentoring

Sandra Stelzner-Mürköster

Autorin und Trauerexpertin





Inhaltsverzeichnis

- Vita
- Veranstaltungsformate
 - Workshop
 - Lesung
 - Vortrag / Seminar
- Preise
- Events & Fachvorträge
- Stimmen zu ihren Veranstaltungen
- Publikationen
 - „Zurück ins Leben finden“
 - „Zurück nach Hause finden“ – 70 Kraftkarten
 - „Der Weg zurück ins Vertrauen“
- Kontakt & Anfrage



Vita

Sandra Stelzner-Mürköster, geboren 1977, 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/>

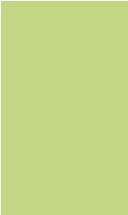




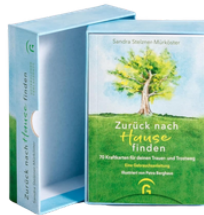
Veranstaltungsformate



Die Trauerexpertin arbeitet seit vielen Jahren in der Trauerarbeit und hilft bei den individuellen Prozessen zurück ins Leben nach Verlusterfahrungen. In Workshops, Lesungen und offenen Vorträgen zeigt Sandra Stelzner-Mürköster einfühlsam und zielgerichtet individuelle Wege zurück ins Leben – immer abgestimmt auf die speziellen Bedürfnisse ihres Publikums.



Workshop



In dem Workshop „Wie kann ich lernen mit meiner Trauer umzugehen?“ werden praktische Techniken und Übungen mit theoretischem Hintergrund vorgestellt, die helfen, der Trauer aktiv zu begegnen. Diese Methoden bilden einen „Notfallkoffer“ für scheinbar ausweglose Trauermomente. Dabei kommen gezielt die Kraftkarten „Zurück nach Hause finden“ zum Einsatz. Ziel ist es, ein tieferes Verständnis für die eigene Trauer zu entwickeln und Handlungsoption zu erhalten, die den aktiven Wandel der Trauer unterstützen, um so aus der gefühlten Ohnmacht in die Handlungsfähigkeit zu finden. Auf diese Weise kann Schritt für Schritt eine Vorstellung entstehen, wie der Weg zurück ins Leben aussehen kann. Ein offen gestaltbarer Raum ohne klassische Bestuhlung wäre ideal, um den Austausch und die Übungen zu erleichtern.





Lesung



In einer klassischen Lesung trägt die Autorin ausgewählte Passagen aus ihrem mutmachenden Trauerratgeber „Zurück ins Leben finden“ und dem Kraftkarten-Booklet „Zurück nach Hause finden“ vor. Die Textstellen können im Vorfeld gerne gemeinsam abgestimmt werden. Besonders geeignet ist eine „Live“-Vorlesung der Gedankenreisen sowie das autobiografische Kapitel, das oft den idealen Einstieg für eine anschließende offene Fragerunde bietet. Das Ziel ist es, einen vertrauensvollen Raum zu schaffen, in dem Emotionen ihren Platz haben und persönliche Frage in einer offenen Runde besprochen werden können.





Vortrag / Seminar

Der offener Vortrag oder das Seminar kann flexibel an das jeweilige Publikum angepasst werden. Hier werden Passagen aus dem Buch (Lesung) vorgelesen, ergänzend dazu durch die Übungen der Kraftkarten (Workshop). Die behandelten Themen können im Vorfeld je nach Bedarf abgestimmt werden, um gezielte Schwerpunkte zu setzen. Das Ziel ist es, durch die Kombinationen von theoretischen Erläuterungen und praktischen Übungen ein emotionales Verstehen der wesentlichen Fragestellungen rund um das Thema Trauer und Verlusterfahrungen zu fördern. So wird sowohl ein kognitives als auch ein emotionales Begreifen ermöglicht. Mögliche Fragestellungen könnten sein:

- Was passiert in unserem Gehirn, wenn wir trauern, einen Verlust erleiden, schmerzliche Situationen erleben und wie kann diese Erkenntnis, Verständnis für die eigene Situation liefern?
- Inwiefern ist die Identitätsfindung nach einer Verlusterfahrung ein wichtiger Bestandteil auf dem Weg zurück ins Leben?
- Welchen Stellenwert kann Spiritualität in der Trauerverarbeitung / Verlustverarbeitung beziehen? Und was ist überhaupt unter „Spiritualität“ zu verstehen?



Vortrag / Seminar

online

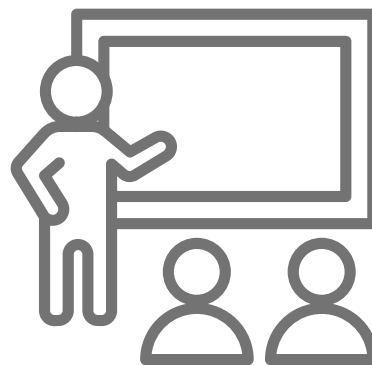
Verlust, Tod und Trauer - Basis, Aufbau und Struktur

Reflexion

- Verlust, Tod und Trauer in verschiedenen Lebensbereichen
- Transformativer Prozess
- Menschliches Dasein
- Grundsatzfragen
- Trauer als Tabu

Wissensvermittlung & Kommunikation

- Trauer im Gehirn – Unterschiedliche Reaktionsmuster
- Psychologische Aspekte – ANGST
- Wechselwirkung Körper, Geist und Seele
- Resilienz in Krisen





Vortrag / Seminar

online

Rahmenbedingungen & Grenzen der jeweiligen Lebenswelt

Für Unternehmen

- Betriebliche Rahmenbedingungen und persönliche Grenzen im Umgang mit Trauer am Arbeitsplatz
- Organisatorische und strukturelle Möglichkeiten, wie Unternehmen eine unterstützende Umgebung schaffen können
- Bewusstmachung über persönliche Grenzen
- Überforderung

Für Organisationen

- Klärung der Rahmenbedingungen und persönlichen Grenzen im Umgang mit Trauer innerhalb der Organisation
- Organisatorische und strukturelle Möglichkeiten auf, wie eine unterstützende Umgebung geschaffen werden kann.
- Bewusstmachung über persönliche Grenzen
- Überforderung

Handlungsempfehlungen

- Übungen
- Meditation
- Achtsamkeitslehre
- Atemtraining
- Anwenden von Tools



Training/Workshop

(Vertiefung des Seminars/Vortrags) – online / vor Ort

Mögliche Themen als Vertiefung des Vortrags/Seminars:

- Emotionale Resilienz
- Persönliche Erneuerung
- Stärkung der Intuition (emotionales Wissen)
- Emphatische Kommunikation



Für Trainings, Vorträge und Seminare, die online stattfinden, gilt:
Audio und Video-Mitschnitte sind nicht gestattet.

Gerne erteilen wir eine Freigabe!



Preise

(Vortrag / Seminar) - online

Preis pro 90 Min, bis 15 Teilnehmenden (für jeden weiteren Teilnehmenden fallen je 100,- € netto an):

- Online-Training (Seminar, Vortrag) mit Standard-Inhalten
 - 900,- € netto inkl. Vor- und Nachbereitungskosten
- Online-Training (Seminar, Vortrag) mit speziell entwickelten Inhalten
 - 1.200,- € netto inkl. Vor- und Nachbereitungskosten



Preis pro 90 Min + 30 Minuten Q&A (Raum für offene Fragestellungen), bis 15 Teilnehmenden (für jeden weiteren Teilnehmenden fallen je 100,- € netto an):

- Online-Training (Seminar, Vortrag) mit Standard-Inhalten
 - 1.200,- € netto inkl. Vor- und Nachbereitungskosten
- Online-Training (Seminar, Vortrag) mit speziell entwickelten Inhalten
 - 1.400,- € netto inkl. Vor- und Nachbereitungskosten



Preise

Training/Workshop – online oder vor Ort

Tagessatz (3 Sessions à 90 Minuten): 2.000,- € netto für max. 15 Personen

Einzelcoaching/-beratung – online

Je Einheit (60 Minuten) 495,- € netto inkl. Vor- und Nachbereitungskosten

Lesungen – online oder vor Ort

60-90 Minuten inkl. Q&A (Raum für offene Fragestellungen) ca. 300,- € exkl. Anfahrts- und Übernachtungskosten



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.

Stimmen zu ihren Veranstaltungen

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

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



Stimmen zu ihren Veranstaltungen

„Sandra Stelzner-Mürköster hat mit ihrer Veranstaltung im NDR [...] in authentischer Weise die Mitarbeitenden mit wertvollen Tipps unterstützt. Sie konnte mit einem sehr praxisorientierten Vortrag ein grundsätzliches Verständnis für das oft tabuisierte Thema Tod schaffen und verschiedene Handlungsoptionen aufzeigen. Individuelle Fragen bekamen ihren Raum. Besonders authentisch waren die Schilderungen der persönlichen Erfahrungen, die den Impuls bereicherten. [...] Die Veranstaltung ist allen zu empfehlen [...]. Gerne wieder.“

Nicole Schmutte
Gleichstellungsbeauftragte und Diversity Managerin
NORDDEUTSCHER RUNDFUNK



Publikationen

(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.



Publikationen

(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



Publikationen

(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: 8 geführte Gedankenreisen & Inspirationen als Audio-Dateien





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 Abschieds-schmerz 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.



Kontakt & Anfragen

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

Allgemein Anfragen:

Come-Back-Life – Sandra Stelzner-Mürköster

 Leinthalstraße 8c, 80939 München

 anfrage@come-back-life.de

 +49 176 44453864