**Aufgaben der Trauernden:**

1. **Vergangenheit**- Realisierung / Akzeptanz des Verlustes
2. **Übergang-** Gefühle zulassen und leben (Schmerz, andere Gefühle; aber auch die Beteiligung von beteiligten Ego States klären)
3. **Aktualität-** Anpassung an veränderte Situation (auch Verbindung zum Verstorbenen/Thema neu gestalten, behalten und loslassen)
4. **Zukunft-** Emotionale Energie abziehen und sich dem Neuen zuwenden/in Neues investieren