

Deine mentale Soforthilfe bei einer Krebsdiagnose



Vorwort

Ich helfe Dir als Krebspatient/in dabei, mit Deinen Dich zerreißenen Ängsten, Panikattacken, Depressionen und Sorgen so umzugehen, dass Du wieder Lebensfreude empfindest und die Kraft in Deinem Körper spürst.

Das Besondere und Wirkungsvolle an meiner Arbeit: Ich nutze die Methode der Kleeblatt-Lösung und führe Dich Schritt-für-Schritt zu innerer Ruhe, Zuversicht, Lebensfreude, Lebenskraft und Entspannung.

Profitiere von meinem langjährigen Erfahrungsschatz und meiner engen Zusammenarbeit mit Onkologen, Krebsberatungsstellen und in psychoonkologischen Arbeitsgruppen.

In diesem kleinen aber wertvollen E-Book möchte ich Dir zeigen, dass Deine Ängste bei einer Krebsdiagnose völlig normal und ok sind und welche Rolle Deine Ängste dabei haben. Anschließend möchte ich Dir die ersten Tipps zum Umgang mit Deinen Ängsten geben und einen Ausweg aufzeigen. Besonders freue ich mich darauf, Dir die Kleeblatt-Technik näher zu bringen, damit es Dir ab heute wenigstens ein wenig besser geht.

Dieses E-Book bietet Dir allerdings nur einen ersten Impuls. Eine Lösung für Deine individuellen Herausforderungen und Deine persönlichen Ängste bekommen wir nur gemeinsam im persönlichen Gespräch hin. Wenn Du gern mit mir zusammen arbeiten möchtest, klicke jetzt auf <https://katja-schiffke.de/> und trage Dich für ein kostenloses unverbindliches Erstgespräch ein. Du kannst mir alternativ auch gerne eine E-Mail an katja@katja-schiffke.de zusenden oder mich direkt per WhatsApp ([+49 1517 3029191](https://wa.me/4915173029191)) kontaktieren.

Warum ich Dir helfen kann?



Mein Name ist Katja Schiffke und ich lebe zusammen mit meinem Mann, meinen 2 Kindern und meiner Ridgeback-Hündin auf der wunderschönen Insel Töplitz.

Seit der Eröffnung meiner Praxis 2018 habe ich mehr als 300 Patienten begleitet. Davon haben es nur 3 Patienten nicht bis zur Heilung geschafft, 297 wurden jedoch wieder gesund und leben ein neues Leben.

Ich freue mich darauf, Dich schon bald kennenzulernen!

1. Die Krebsdiagnose



Die Diagnose Krebs löst oft eine komplexe Reihe von Emotionen aus, die sich über die Zeit verändern und entwickeln können. Die emotionale Reaktion auf eine Krebsdiagnose ist für jeden Menschen tiefgreifend und individuell, das hast du sicherlich auch bei dir selbst gespürt. Dabei durchläuft jede/r Krebspatient/in bestimmte emotionale Muster und Stadien. Hier ist ein Überblick über die emotionale Reise, die viele Patienten/innen durchlaufen - von der Diagnose,

über die Behandlung, aber teilweise auch danach. Sicherlich wirst du dich darin wiederfinden und ich möchte dir sagen: Das ist alles ganz normal, natürlich und wichtig.

Erster Schock und Verleugnung: Unmittelbar nach der Diagnose sind bei Dir vielleicht intensive Gefühle von Schock und Nichtwahrhabenwollen aufgetreten. Du fühlst Dich betäubt oder dissoziiert, als ob die Nachricht nicht wirklich über Dein eigenes Leben spricht. Diese Phase der Verleugnung kann ein vorübergehender Schutzmechanismus sein, der es jedem Einzelnen (so auch Dir) ermöglicht, die erste Welle des emotionalen Stresses zu bewältigen.

Konfrontation mit der Realität und Angst: Nachdem der anfängliche Schock nachgelassen hat, beginnst Du sicherlich, Dich mit der Realität Deiner Situation auseinanderzusetzen. Dies wird oft intensive Angstgefühle auslösen, einschließlich Angst vor Schmerzen, Angst vor dem Tod, Angst vor den Auswirkungen der Krankheit auf die Familie und Angst vor dem Verlust der Unabhängigkeit und Kontrolle. Gefühle der Ohnmacht sind in dieser Phase häufig, da Du mit der Ungewissheit und Unkontrollierbarkeit der Situation konfrontiert wirst.

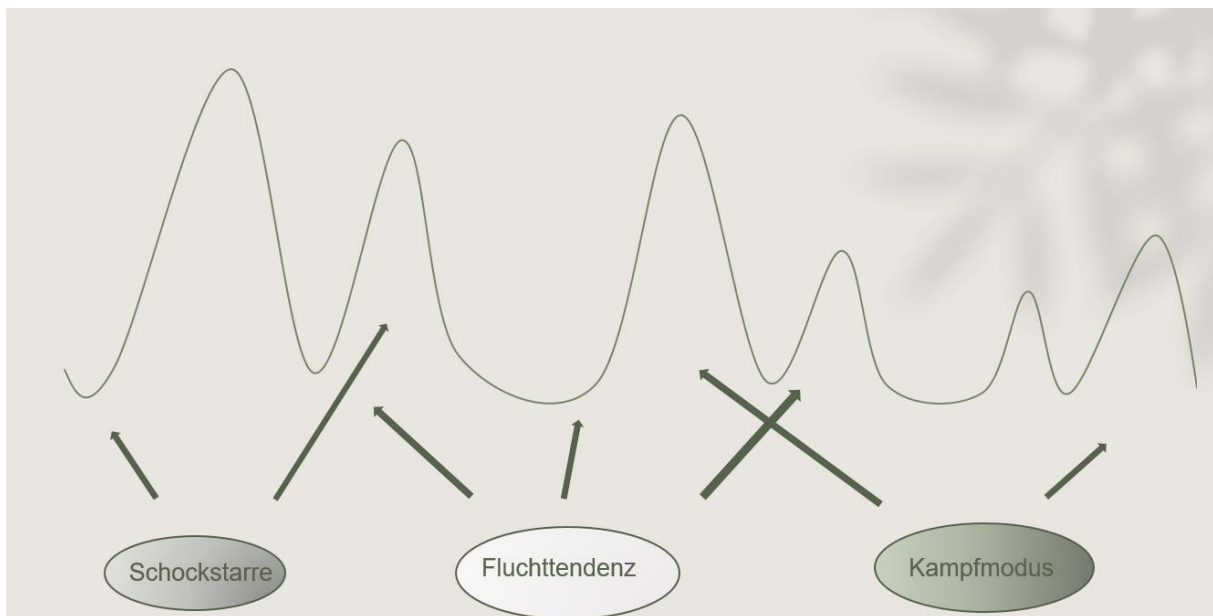
Trauer und Traurigkeit: Die Trauer über den Verlust der Gesundheit und die Veränderungen in Deinem Leben kann tiefgreifend sein. Du wirst sicher, wie die meisten Menschen in Deiner Situation um den Verlust Deiner Zukunftspläne oder um die Veränderungen in Deinem Körper sowie Deiner Lebensweise trauern. Traurigkeit und Depression können bei Dir während dieser Phase auftreten, da Du den vollen Umfang Deiner Situation verarbeiten musst.



Anpassung und Akzeptanz: Mit der Zeit wirst auch Du es schaffen, Dich an Deine neue Realität anzupassen. Dies kann ein schrittweiser Prozess sein, in dem Du lernen wirst, mit der Krankheit zu leben und die notwendigen Veränderungen im Lebensstil und in Deiner Denkweise zu akzeptieren. In dieser Phase beginnst Du vielleicht, aktiv nach Informationen und Unterstützung zu suchen

und Dich auf Behandlungsmöglichkeiten zu konzentrieren. Wichtig ist jedoch immer, dass du mit dir selbst und deinem Körper geduldig bist und bleibst. Alles und vor allem die Genesung und Heilung braucht Zeit.

Aktiver Kampf und Hoffnung: Die Akzeptanz der Situation wird für Dich zu einem Gefühl der Entschlossenheit führen. Wahrscheinlich trittst Du nun in eine Phase ein, in der Du aktiv gegen die Krankheit kämpfen willst. Dieser "Kampfmodus" kann durch den Wunsch nach Überleben, die Sorge um die Familie oder durch persönliche Ziele motiviert sein. In dieser Phase wirst Du (wie viele andere Menschen in Deiner Situation) Deine Angst als Antriebskraft nutzen, um Dich auf die Behandlung zu konzentrieren und alles in Deiner Macht Stehende zu tun, um gesund zu werden. Hoffnung und ein positiver Ausblick, oft unterstützt durch die Liebe und Unterstützung von Familie und Freunden, spielen hierbei für Dich eine entscheidende Rolle.



2. Die Rolle der Angst bei Krebserkrankungen



Angst ist eine natürliche und häufige Reaktion auf die Diagnose und Behandlung von Krebs. Sie kann verschiedene Formen annehmen und hat tiefgreifende Auswirkungen auf Dich, aber auch auf Deine Angehörigen. Die Auseinandersetzung mit Deiner Angst ist ein zentraler Aspekt der psychoonkologischen Betreuung.

Der Vertrauensverlust in den Körper und die Wertung der Diagnose als existenzielle Bedrohung fördert Dein Angsterleben und immer, wenn wir Angst erleben, werden automatisch Stresshormone aktiviert und ausgestoßen. Das erlebst Du dann als Ohnmacht und Hilflosigkeit und fragst Dich vielleicht „Warum ich?“ Diese Frage stellt sich jede/r Patient/in und doch kann niemand dir eine 100 prozentige Antwort darauf geben. Es gibt nicht die eine Ursache. Es wirken immer mehrere Faktoren zusammen. Ich verstehe, dass die Frage für dich wichtig ist. Doch im Grunde gehört sie der Vergangenheit an, du kannst es gerade nicht mehr ändern. Aber was du ändern kannst ist, wie du deine

Zukunft leben möchtest. Aber keine Sorge: Es gibt keinen Krebspatienten/in, der aufgibt. Jeder findet den Mut, den Weg der Behandlung zu beginnen und wächst daran. Das sind ganz normale Gefühle, die von Natur aus bedingt sind. Du bist damit nicht allein. Das durchlebt jeder Krebspatient.

Aber auch weitere Themen können Dich gedanklich umtreiben: Die Unsicherheit über die Zukunft, die Angst vor Schmerzen, die Sorge um den Verlust der Autonomie und die Furcht vor dem Tod sind möglicherweise für Dich ebenfalls Auslöser. Auch die Nebenwirkungen der Behandlung, Veränderungen im Körperbild und die Sorge um Deine finanzielle Sicherheit könnten Deine Angstzustände verstärken.

Vielleicht hast Du, wie viele andere Krebspatienten Angst, die zu Schlafstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten, Appetitverlust und einer generell verringerten Lebensqualität führen. Eventuell beeinträchtigt sie auch Deine Fähigkeit, an Behandlungsentscheidungen teilzunehmen, den Behandlungsplan einzuhalten und aktiv an Deiner eigenen Genesung mitzuwirken. Darüber hinaus kann Deine Angst Dein Immunsystem schwächen und somit indirekt Deinen Krankheitsverlauf negativ beeinflussen.

Deine Angehörigen sind vermutlich ebenfalls stark von Ängsten betroffen. Sie sorgen sich um Dein Wohlergehen, fühlen sich oft hilflos und fürchten um Deine Zukunft. Diese Angst kann die familiäre Dynamik belasten, zu Konflikten führen und das emotionale Wohlbefinden von Dir und Deinen Angehörigen beeinträchtigen. Das ist völlig normal. Deshalb ist es super wichtig, dass Du mit Deinen Angehörigen über das Thema kommunizierst und Ihr gemeinsam einen Rahmen setzen könnt, wozu Du bereit bist und was Du selbst leisten möchtest und kannst. Gleiches gilt auch für deine Angehörigen

3. Angst verstehen und akzeptieren

„Ängste wollen für Dich immer nur Gutes. Weil wir sie als bedrohlich wahrnehmen, stoßen wir sie weg. Sie wollen Dich jedoch zu einer Veränderung bewegen.“



Die Auseinandersetzung mit Angst ist ein wesentlicher Bestandteil des menschlichen Lebens. Besonders im Kontext schwerwiegender Erkrankungen wie Krebs ist es wichtig, Angst nicht nur als Bedrohung, sondern auch als möglichen Wegweiser zu verstehen.

Angst möchte niemals etwas Böses. Angst möchte Dich zum Nachdenken anregen. Denn Krankheit ist die Sprache des Körpers, dass er mit etwas unzufrieden ist. Allerdings hören wir nicht auf die vorherigen Signale. Dadurch verstärken sich die Signale und wir hören weiterhin nicht darauf, um etwas zu verändern. Irgendwann kann der Körper einfach nicht mehr anders und schickt Angst, damit Du aufwachst und beginnst, Veränderungen vorzunehmen und bestimmte Dinge, Gewohnheiten und Bedürfnisse vielleicht überdenkst. Deshalb ist es wichtig, auf Dein Inneres zu hören. Somit möchte Angst Dir eigentlich etwas Gutes tun, damit Du auf Deine Bedürfnisse hörst.

Deshalb brauchen wir Ängste

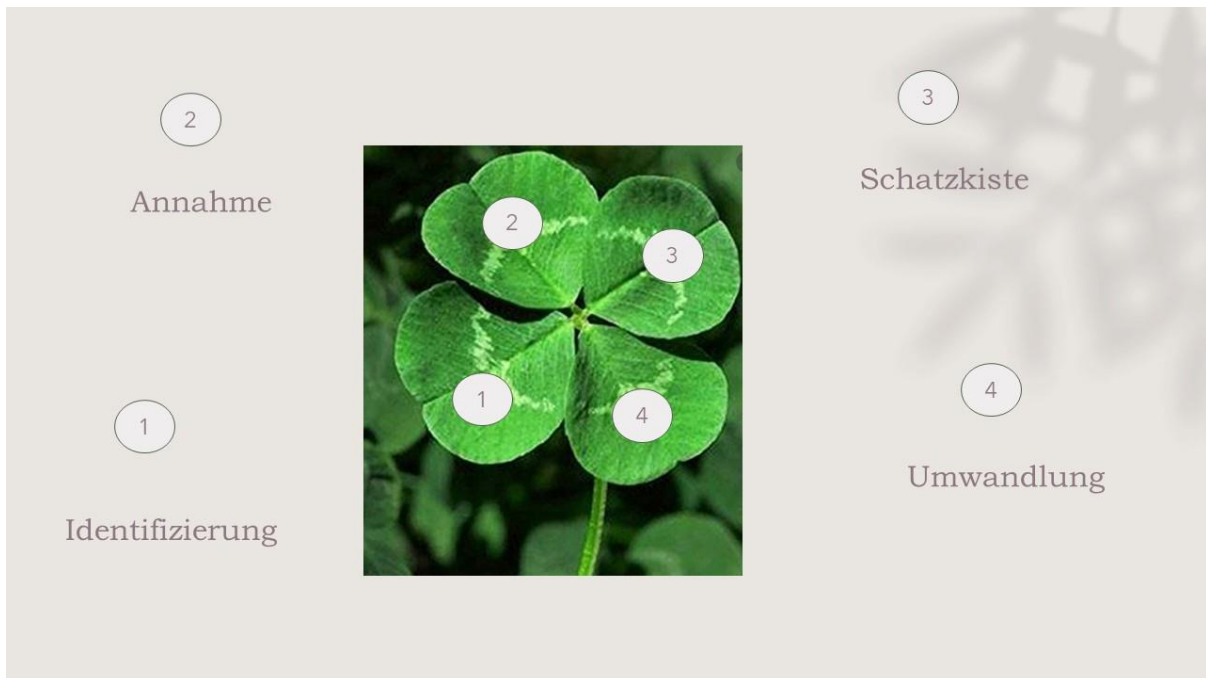
- Ängste sind lebensnotwendig
- Ohne Ängste würden wir Gefahren nicht erkennen
- Ängste haben eine Daseinsberechtigung
- Ängste lehren uns, was wir wollen und brauchen
- Ängste zeigen uns, wo wir vielleicht noch Defizite haben

4. Strategien im Umgang mit Angst

Alle Gefühle sind erlaubt, können sich abwechseln, mal stärker und mal schwächer ausgeprägt sein – mit der Zeit schwächen sie ab!

Der Umgang mit Angst, insbesondere im Kontext Deiner Krebserkrankung, erfordert eine sorgfältige und mitfühlende Herangehensweise. Verschiedene Strategien und Techniken aus der Psychotherapie können Dir helfen, Angst anzuerkennen, ihr zu begegnen und sie in einen konstruktiveren Rahmen zu stellen. Hier sind einige bewährte Methoden für Dich:

Verhaltenstherapie: Bevor wir bei Dir Veränderungen erwirken, schauen wir im Vorfeld zurück, um zu verstehen, woher Deine Ängste kommen. Erst dann bist Du innerlich bereit dazu, Deine Verhaltensmuster und Strategien zu überdenken und neu auszurichten. Dazu nutzen wir sehr viele Ressourcen, die Du selbst mitbringst, Dir aber dessen häufig gar nicht bewusst bist. Genau die wollen wir dann wieder mehr in den Fokus stellen. Deine Heilung, auch die mentale steckt in dir und deinem Verhalten.



Angst ist eine komplexe Emotion, und der Umgang damit erfordert oft eine Kombination verschiedener Strategien. Der Schlüssel zum Erfolg liegt oft darin, eine persönliche Strategie für Dich zu finden, die Deinen individuellen Bedürfnissen, Werten und Lebensumständen entspricht. Durch das Erkennen Deiner Angst, die Annahme, das Erlernen des Umgangs mit ihr und das Umdeuten ihrer Rolle im Leben kann Deine Angst von einem lähmenden Hindernis zu einem Anstoß für Wachstum und Veränderung werden.

Achtsamkeitsübungen: Achtsamkeitsübungen können helfen, das Vertrauen in Deinen Körper wieder aufzubauen, Deinen Geist zu beruhigen, Dich auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren und Dich von Sorgen über die Zukunft oder Bedauern über die Vergangenheit zu lösen. Techniken wie Meditation, Atemübungen und Yoga sind häufige Bestandteile.

Soziale Unterstützung: Der Aufbau eines starken sozialen Netzwerks kann eine wichtige Ressource im Kampf gegen Deine Angst sein. Spreche bitte mit Freunden, Familie oder einer Selbsthilfegruppe. Dies kann Dir emotionalen Halt bieten und die Einsamkeit, die oft mit Deiner Angst einhergeht, verringern.

Selbstpflege: Die Förderung Deiner Selbstpflege ist entscheidend, um Dein Wohlbefinden zu erhalten und Deine Angst zu reduzieren. Ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung, ausreichender Schlaf und Zeit für Hobbys und Entspannung sind für Dich jetzt wichtige Aspekte der Selbstpflege.

5. Bonus: 3 Tipps damit es Dir besser geht

Hier sind 3 Tipps, welche Du jetzt umsetzen kannst, um Dich besser zu fühlen:

1. Spricht zu Dir:

Stell dich vor einen Spiegel, betrachte dich für 1-2 Minuten, nimm dich wahr. Schau dir dann direkt in die Augen und sprich laut zu deinem Spiegelbild: "Ich weiß, dass ich Angst habe. Ich spüre die Angst in meiner Brust, in meinem Bauch, in meinem Kopf. Und jedes einzelne Gefühl ist normal, es darf sein, es ist erlaubt. Ich darf es haben. Ich darf mich ohnmächtig fühlen, Ich darf weinen, Ich darf schweigen. Ich darf brüllen. Jedes einzelne Gefühl darf sein und es wird auch wieder gehen.

Hierbei lernst du, wenn du Gefühle zulässt, haben sie keine Möglichkeit mehr, die Macht über dich zu ergreifen. Somit schwächen sie mit der Zeit ab.

2. Tagebuch:

Viele Angstpatienten klagen häufig über ein sogenanntes Morgentief. In den Morgenstunden werden die Gefühle als besonders erdrückend und intensiv wahrgenommen. Deshalb ist es wichtig, den Fokus anders auszurichten. Schreibe dir also auf einen Zettel oder in ein Tagebuch, was dir heute Mut und Kraft bringen könnte, damit deine Gedanken direkt positiv in den Tag starten. Diese Mut- und Kraftvorstellungen fördern die Leichtigkeit in Brust, Bauch und Kopf.

Was könnte dir denn Mut oder Kraft bringen? Vielleicht ein tolles Gespräch mit einem dir wichtigen Menschen? Ein Ausflug? Ein gesundes Rezept? Eine Yoga-Einheit? Sei kreativ.

3. Spüren lernen

Da die Krebsdiagnose häufig verbunden ist mit einem Vertrauensverlust in den Körper, ist die Stärkung deiner Sinne besonders wichtig. So kannst du zum Beispiel einen Stift oder einen anderen Gegenstand in die Hand nehmen, deine Augen schließen und den Gegenstand ca. 3 Minuten lang abtasten. Deine Konzentration wird dabei auf deine Empfindungen in den Fingern, auf deiner Haut liegen. Und soll ich dir was sagen? Du bist das, der/die das spürt, du und dein Körper. Dein Körper zeigt dir also, dass er durchaus in der Lage ist, dir richtige Empfindungen und Signale zu senden, die du spüren und richtig deuten kannst.

Lass dir sagen: „Alles braucht Übung. Deine Ängste verschwinden nicht plötzlich. Sei geduldig mit dir und deinem Körper. Verzweifle nicht, wenn diese Tipps nicht sofort zu 100 % bei dir funktionieren. Erwähne dich doch mal daran, als du Fahrradfahren gelernt hast. Wie lange hat das gedauert? Du musstest es immer und immer wieder üben. Vertraue dir selbst und dir wird es gelingen.“

6. Gehe jetzt den nächsten Schritt zur Therapie

In meiner Therapie werden wir tiefer Deine Ängste ergründen und Deine persönlichen Lösungen zusammenstellen. Du wirst mit Deinen Ängsten kommunizieren lernen. Durch Achtsamkeitsübungen wirst Du Deinen Körper wieder neu spüren lernen und ein neues Kapitel in Deinem Leben aufschlagen.

Wenn Du gern mit mir zusammen arbeiten möchtest, klicke jetzt auf <https://katja-schiffke.de/> und trage Dich für ein kostenloses unverbindliches Erstgespräch ein. Du kannst mir alternativ auch gerne eine E-Mail an katja@katja-schiffke.de zusenden oder mich direkt per WhatsApp ([+49 1517 3029191](https://wa.me/4915173029191)) kontaktieren.



Liebe Grüße & auf dass es Dir bald besser geht
Deine Katja

Expertin für mentale Verarbeitung von Krebserkrankungen