



# Lebens-Lust-Helfer

Kleiner Ratgeber für Frauen mit Krebs.

<b>20</b>	Psycho-
<b>JAHRE</b>	onkologische
	Beratung

## **Liebe Frauen,**

zuerst die schlechte Nachricht: Nach der Diagnose Krebs ist vieles schlagartig anders. Die private und berufliche Lebenssituation stellt sich plötzlich völlig verändert dar. Angst, Schmerz, Wut, Traurigkeit, Einsamkeit und Überforderung tauchen immer wieder auf. Frauen kämpfen sich durch anstrengende Therapien, Arztgespräche und schlaflose Nächte. Neben der Behandlung der Krankheit müssen Job, Familie, Kinder, Freunde, Partnerschaft und Haushalt auch noch gemeistert werden.

Jetzt die gute Nachricht: **Es gelingt!**

Wir, 6 Expertinnen, sprich 6 Frauen, die selbst an Brustkrebs erkrankt waren oder sind, haben uns über unsere Stärken, Rituale und Selbstheilungskräfte ausgetauscht und als Lebenslust-Strategien für schwierige Situationen, Gefühle und innere Herausforderungen gesammelt. Wir wollen Frauen mit den von uns erprobten „Hilfen“ Mut machen, Glücksmomente schaffen, die Lebensqualität verbessern und unsere Erfahrungen weiter geben. Über eines waren wir uns alle einig: die Krebserkrankung hat unser Leben verändert und wir uns mit ihr.

Viel Lebensfreude wünschen

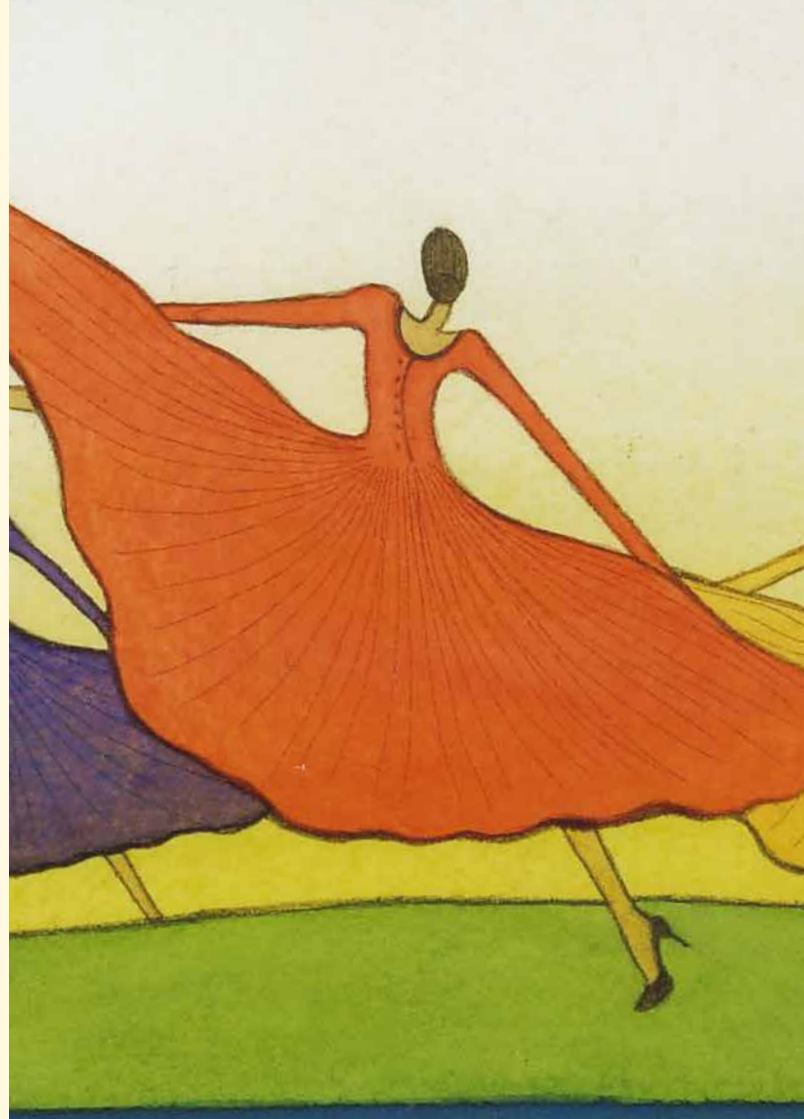
Andrea Länger, Barbara Paul, Christine Salzgeber  
Edeltraud Heller, Jane Anselmino, Stephanie Weiss

<b>Sich Zeit nehmen</b>	<b>4</b>
<b>Persönliche Inseln schaffen</b>	<b>6</b>
<b>Verbinde dich mit der Natur</b>	<b>8</b>
<b>Veränderungen annehmen</b>	<b>10</b>
<b>Erlaube dir, zu versagen</b>	<b>12</b>
<b>Schreiben hilft</b>	<b>14</b>
<b>Umgang mit Ängsten</b>	<b>16</b>
<b>Wenn du Entscheidungen treffen musst</b>	<b>18</b>
<b>Zusammen tanzen</b>	<b>20</b>
<b>Glücksmomente sammeln</b>	<b>22</b>
<b>Träume leben</b>	<b>24</b>
<b>Bewegung und Entspannung</b>	<b>26</b>

Illustrationen mit freundlicher Genehmigung von Adi Pfeil, Utting a.A.

# Sich Zeit nehmen

- Mache kleine Schritte und eins nach dem anderen.
- Nimm dir Zeit auch für nicht so schöne Momente.
- Gib dich den Situationen im Hier und Jetzt hin.
- Plane Ruhepausen in deinem Kalender ein.
- Gönn dir etwas Schönes.
- Ritualisiere deinen Alltag so lange, bis Mittagspause, Meditation, Yoga oder Sport zu einem eigenen Bedürfnis werden.
- Feiere Therapieabschlüsse mit einem kleinen Fest, Picknick, Essen gehen, Freunde einladen.



# Persönliche Inseln schaffen

- Gib dir die Erlaubnis, „Inseln“ zu haben, wo du mit dir sein kannst.
- Suche dir neue Hobbys.
- Schaffe dir Ruhezeiten.
- Stärke dein Selbstbewusstsein durch Dinge, die du gut kannst und die dir Spaß machen.



# Verbinde dich mit der Natur

- Täglich einen Spaziergang in den Wald, um dein Inneres zu spüren.
- Mache Ausflüge in die Berge, um die Adlerperspektive einzunehmen und von oben auf dein Leben zu schauen.
- Setz dich an einen Fluss oder See und erzähle ihm deine Sorgen und erfahre die reinigende Wirkung des Wassers.



# Veränderungen annehmen

- Interessiere dich für Neues. Besuche einen Kurs, der dich schon lange interessiert.
- Gehe auf völlig neue Situationen bewusst zu.
- Nimm dir die Freiheit, gut für dich zu sorgen und nimm dich selbst ernst. Du stehst nun an erster Stelle, kümmere dich nicht mehr so sehr um die anderen.
- Lerne dich selbst zu lieben und mit der Diagnose leben.
- Du darfst dich ändern und musst nicht mehr die „Gewohnte“ sein.
- Führe täglich ein Vorhaben durch, das dir gut tut, z.B. Qi Gong, Pilates, Musik, Meditation.
- Dinge, Menschen und Situationen dürfen sich ändern.



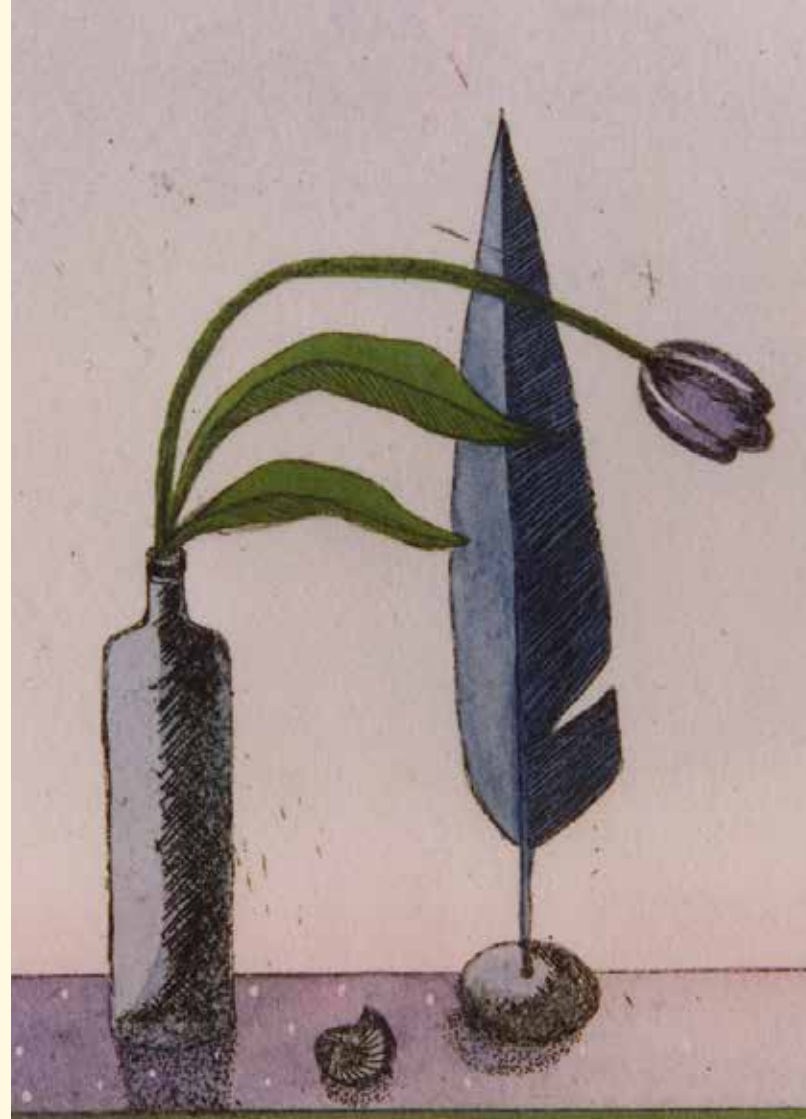
# Erlaube dir, zu versagen

- Überprüfe deine Ansprüche!  
Vermeintliches Versagen kann dich entspannen und stärken.
- Du musst nicht.



# Schreiben hilft

- Kaufe dir ein Buch oder lass es dir schenken, in das du dir deine Sorgen und Ängste vom Herzen schreibst.
- Schreibe dir ermutigende und positive Heilungssätze auf, z.B. „Ich werde gesund!“
- Notiere dir vor Arztbesuchen all deine Fragen, die du hast, dann vergisst du nichts, wenn du aufgeregt bist.





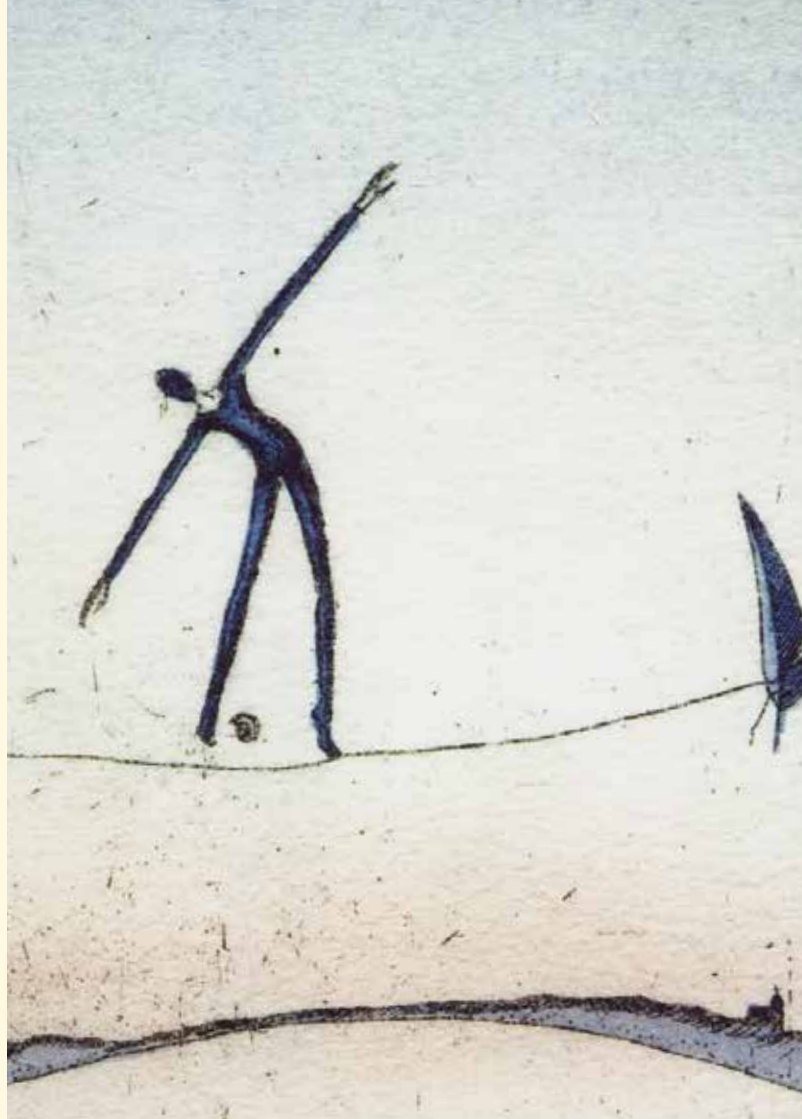
# Umgang mit Ängsten

- Schau die Angst direkt an, dann sitzt sie dir nicht im Nacken und du kannst agieren.
- Gib den Ängsten Raum, nimm sie ernst und sperr sie aber auch wieder weg.
- Spreche mit anderen über deine Ängste, dann relativieren sie sich.
- Halte deine Ängste aus und verhandle mit ihnen.
- Tanze oder laufe deinen Ängste weg oder schreie im Auto, während du laut Musik hörst.
- Schreib alle deine Ängste auf eine lange Liste. Schreib sie dir von der Seele.
- Erlaube dir auch, an das Schlimmste zu denken und mache jetzt das Beste daraus.
- Wenn du Angst vor bestimmten Situationen/Terminen hast, dann nimm jemanden mit.



# Wenn du Entscheidungen treffen musst

- Nimm dir Zeit für wichtige Entscheidungen.
- Informiere Dich genau, hole dir eine zweite Meinung ein.
- Führe Gespräche, um Klarheit zu finden.
- Vertraue auf deine Wahrnehmung, deinen gesunden Menschenverstand und auf dein „Bauchgefühl“, denn es geht um dich.
- Du kannst als Entscheidungshilfe eine Liste mit dem Für und Wider einer Entscheidung notieren und so mehr Klarheit erhalten, welche Entscheidung für dich und deine Lebensqualität richtig ist.



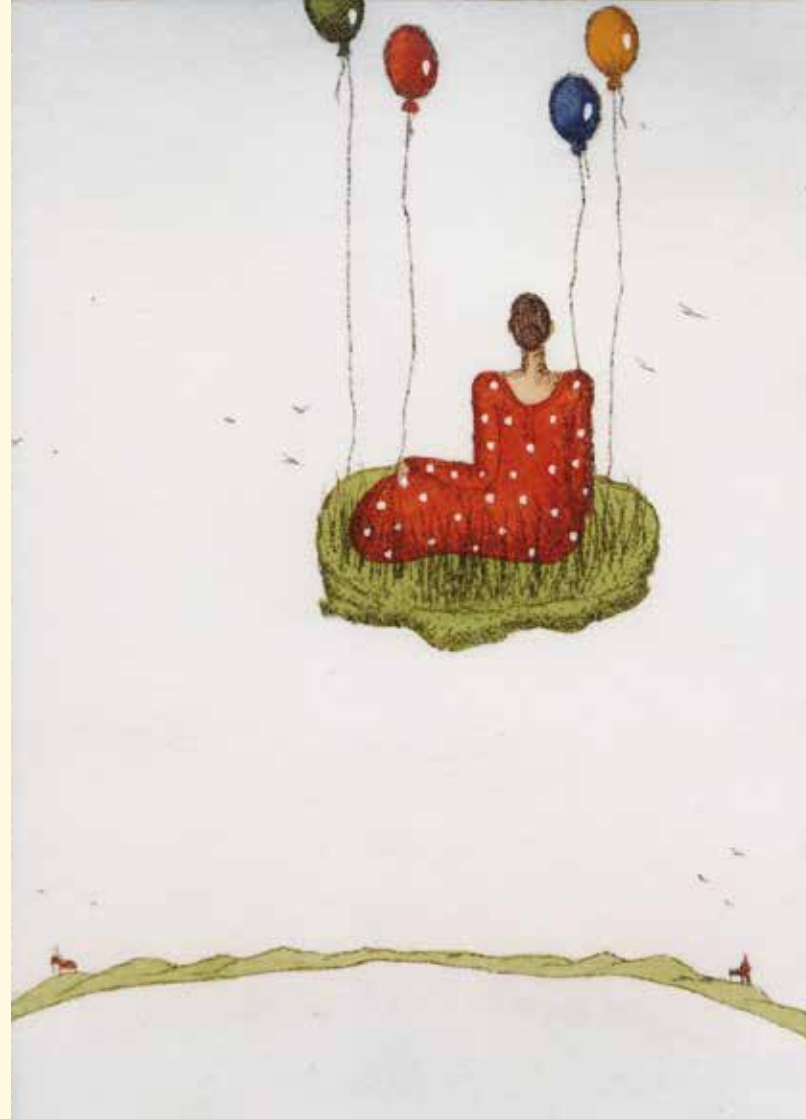
# Zusammen tanzen

- Du bist nicht die Einzige! Du kannst moderierte Gruppen oder Selbsthilfegruppen ausprobieren.
- Suche dir professionelle Hilfe, z.B. gehe zur Psychoonkologischen Beratung in das FrauenTherapieZentrum und lasse dich über Therapieangebote beraten.
- Führe Gespräche mit deinem Partner/-in und Freund/-innen.
- Bitte deine Familie/Freunde um ganz konkrete Dinge, die dir helfen und dich entlasten. Sie sind froh, etwas für dich tun zu können. z.B. Kinderbetreuung, Kochen, Kuchen backen, Besorgungen erledigen.
- Eine Haushaltshilfe kann dich auch entlasten.
- Nimm jemanden Vertrauten mit zu wichtigen Arztgesprächen oder wenn du Ergebnisse bekommst.



# Glücksmomente sammeln

- Lege dir ein Glücksbuch an, in dem du jeden Abend drei glückliche Momente des Tages festhältst.
- Gehe bewusst durch den Tag und sammle die Glücksmomente, stecke z.B. morgens 10 Kaffeebohnen in deine linke Hosentasche und wenn du einen Glücksmoment (z.B. ein lächeln in der U-Bahn, Sonnenschein, ein angenehmes Gespräch) erlebst, nimmst du eine Bohne und steckst sie in die rechte Hosentasche. Am Abend kannst du dann die Glücksmomente zählen.
- Sage für jeden Glücksmoment ein Dankeschön von Herzen an das „große Leben“.



# Träume leben

- Formuliere kleine und große Wünsche.
- Mach verrückte Sachen.
- Schreibe dir eine Liste mit all deinen Träumen und gehe nach und nach die Realisierung an.
- Sei wie ein Kind: spiele, singe, lache, tanze.
- Lass auch mal „alle Fünfe gerade sein“.



# Bewegung und Entspannung

- Suche dir eine Sportart, die dir Spaß macht, um deinen Körper zu spüren und um den Kopf frei zu kriegen.
- Entspannung ist genauso wichtig wie Bewegung.





**FTZ** – Frauentherapiezentrum 1  
Psychoonkologische Beratung  
Güllstraße 3  
80336 München

Tel: 089/747370-15  
[www.ftz-muenchen.de](http://www.ftz-muenchen.de)

Die Psychoonkologische  
Arbeit wird bezuschusst vom:

lebenslust agentur

Andrea Länger  
Georg-Brach-Straße 3  
86152 Augsburg

Tel: 0821/5670430  
[www.lebenslustagentur.de](http://www.lebenslustagentur.de)



Landeshauptstadt  
München  
**Referat für Gesundheit  
und Umwelt**