

CHECKLISTE



nach Deiner Krebserkrankung

zurück ins

Leben

25 Fragen,

die Dir schnell und einfach Klarheit liefern, in welchen Bereichen Du bereits jetzt, nach/mit Deiner Krebserkrankung den Weg zurück in ein erfülltes Leben gefunden hast und in welchen noch Herausforderungen auf Dich warten.

Finde heraus, welche Bereiche deine Aufmerksamkeit brauchen um **Dein "neues" Leben** mit **Lebensfreude, Stärke, Vertrauen** und **Energie** zu gestalten.



DEINE CHECKLISTE

nach/mit Deiner KREBSERKRANKUNG
zurück ins LEBEN



Du hattest/ hast eine **KREBSERKRANKUNG**?



Du hast die (akut) Krebs-Therapie beendet aber das **Gefühl ein Berg an Herausforderungen** steht noch vor Dir?



Du möchtest Dein "neues" Leben bewusst gestalten, so das es zu **Dir** passt. Du wünschst Dir **Lebensfreude, Stärke, Vertrauen** und **Energie** für **Dich** und **Dein LEBEN**?

**Dann ist diese Erfolgs-Checkliste
genau das Richtige für Dich!**



Hey, ich bin Mara und ich freue mich, dass Du nach dieser schweren Zeit Deiner Krebserkrankung die Entscheidung getroffen hast, Dein "neues" Leben ganz bewusst und erfüllt zu gestalten.

Durch meine eigene Krebserkrankung, aber auch durch die Arbeit als Physiotherapeutin und Psycholog. Beraterin mit Krebspatientinnen weiß ich wie herausfordernd diese Zeit nach der Therapie ist. Eine Krebserkrankung verändert oft das Denken und die Einstellung zum Leben. Es braucht ein bisschen Zeit um sich und den eigenen Platz neu zu finden.

Diese Checkliste wird Dir dabei helfen.





Diese Checkliste hilft Dir, einen Überblick zu gewinnen.

Innerhalb weniger Minuten wirst Du wissen, an welchen Punkten Du ansetzen kannst, um Lebensfreude, Stärke, Vertrauen und Energie in Dein Leben zu bringen.



Vielleicht spürst oder erahnst Du sogar, wo Veränderungen angebracht sind. Doch im Trubel des Alltags ist es nicht einfach, die Weichen neu zu stellen. Doch damit ist jetzt Schluss. Du mach genau jetzt den so wichtigen ERSTEN SCHRITT....



Herzlichen Glückwunsch! Du hast Dich entschieden, es anzugehen. Für DICH, Deine Angehörigen, Dein Umfeld,... für DEIN wertvolles "neues" Leben. Weil wir nie wissen wie viel Zeit uns bleibt...

Gratuliere, jetzt beginnt der erste wichtige Schritt zu Deinem erfüllten Leben...



Nimm Dir nun in Ruhe einige Minuten Zeit, um die Checkliste auszufüllen. Und sei ehrlich! Denn nur wenn Du ehrlich in Dich hineinhörst und den Ist-Zustand analysierst, kannst Du die Schwachstellen erkennen, die Weichen neu stellen und daraus wachsen.



Jetzt geht es los...



1. Ich kann meine Krebserkrankung akzeptieren und hadere nicht mit dem Schicksal

nicht gegeben	-		+	voll gegeben
---------------	---	--	---	--------------

2. Ich habe mich durch die Erkrankung mit meinem eigenen Tod auseinandergesetzt.

nicht gegeben	-		+	voll gegeben
---------------	---	--	---	--------------

3. Ich habe genug Raum für mich, um mich mit meiner Erkrankung und alles Gefühlen auseinanderzusetzen

nicht gegeben	-		+	voll gegeben
---------------	---	--	---	--------------

4. Ich nehme meine Bedürfnisse wahr und kann sie gut kommunizieren

nicht gegeben	-		+	voll gegeben
---------------	---	--	---	--------------

5. Mein Leben ist in einer guten Balance. Ich erhole und entspanne mich regelmäßig um immer genug Energie zu haben.

nicht gegeben	-		+	voll gegeben
---------------	---	--	---	--------------

6. Ich habe Träume, Ziele und Ideen wie ich mein Leben gestalten möchte und arbeite daran sie umzusetzen

nicht gegeben	-		+	voll gegeben
---------------	---	--	---	--------------

7. Ich habe Menschen, mit denen ich offen über meine Krebserkrankung, Sorgen, Ängste und Gefühle sprechen kann.

nicht gegeben	-		+	voll gegeben
---------------	---	--	---	--------------



„ jeder SCHATTEN ist auch immer ein WEGWEISER zum LICHT “

(Chinesisches Sprichwort)

8. Schuldgefühle aufgrund meiner Erkrankung kenne ich nicht.

nicht gegeben



voll gegeben

9. Ich fühle mich in meinem Umfeld wohl und verstanden. Meine Erkrankung hat keinerlei Auswirkungen auf meine Beziehung/ Familie/ Sozialleben

nicht gegeben



voll gegeben

10. Ich habe Lust und die nötige Energie hinauszugehen und mich mit anderen Menschen zu treffen.

nicht gegeben



voll gegeben

11. Ich fühle mich nicht einsam oder alleine.

nicht gegeben



voll gegeben

12. Ich bin beruflich glücklich und nach meiner Erkrankung wieder voll angekommen

nicht gegeben



voll gegeben

13. In meinem Körper fühle ich mich rundum wohl.

nicht gegeben



voll gegeben

Super, die Hälfte hast Du schon geschafft!





wichtiger als alles
was andere sagen ist,
das DU
Dein "neues" LEBEN
nach Deinen
Vorstellungen
gestaltest

14. Ich habe körperlich genug Energie, um alles zu schaffen was am Tag ansteht.

nicht gegeben



voll gegeben

15. Körperliche Symptome wie Schmerzen, Sensibilitätsstörungen, Narben, verminderte Leistungsfähigkeit schränken mich in keiner Weise

ein. nicht gegeben



voll gegeben

16. Meine Erkrankung hat in keinsten Weise das Gefühl mich weiblich, attraktiv und als Frau zu fühlen beeinträchtigt.

nicht gegeben



voll gegeben

17. Meine Narben oder körperliche Veränderungen belasten mich in keiner Weise.

nicht gegeben



voll gegeben

18. Ich habe ein erfülltes Sexualleben.

nicht gegeben



voll gegeben

19. Ich bewege mich regelmäßig

nicht gegeben



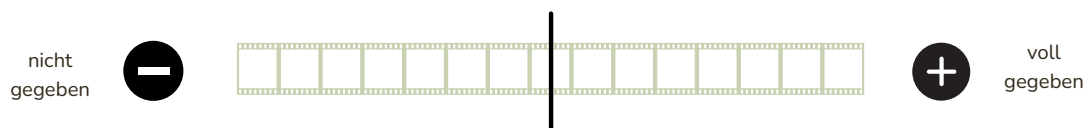
voll gegeben



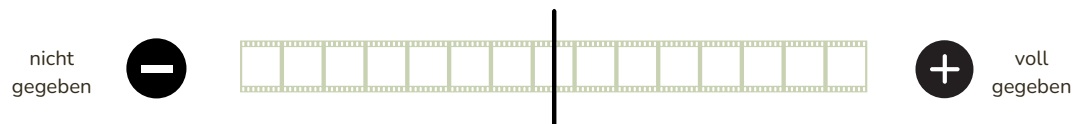


wenn
DU etwas in
Deinem LEBEN
verändern möchtest
gehe los,
JETZT!

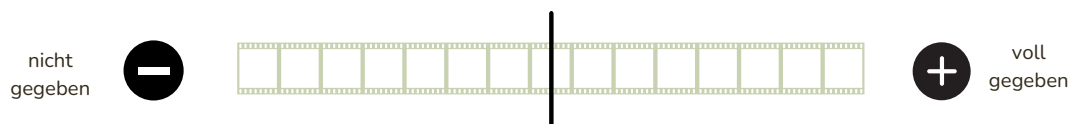
20. Ich ernähre mich gesund und ausgewogen.



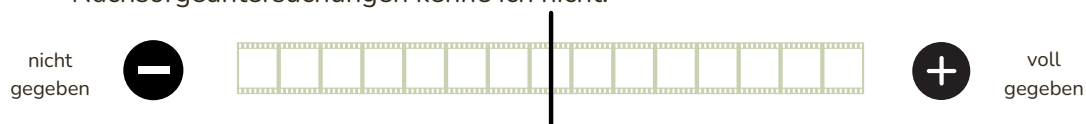
21. Ich habe keinerlei Ängste vor einem Rezidiv



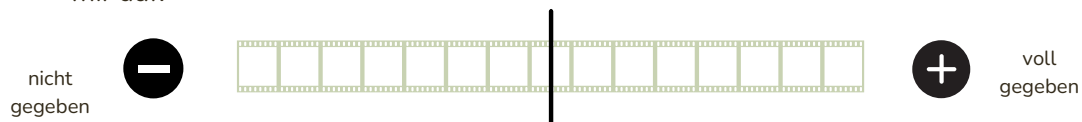
22. Ich habe keine Konzentrations-, Gedächtnis-, Wortfindungsstörungen



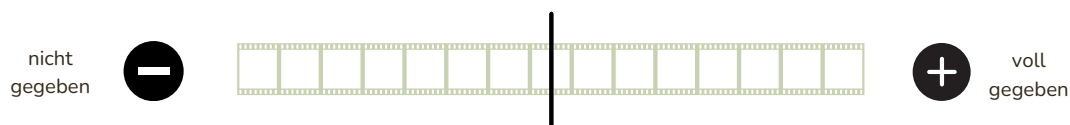
23. Angst und Unbehagen vor besonderen Tagen wie z.B. den Nachsorgeuntersuchungen kenne ich nicht.



24. Der Gedanke an meine Krebserkrankung reißt niemals Wunden in mir auf.



25. Das Gefühl von Leere und Sinnlosigkeit kenne ich nicht.



Gratuliere, du hast es geschafft!





Wie war es für Dich?

Konntest Du spontan aus den Fragestellungen schon erkennen in welchen Bereichen DU ansetzen kannst?

Auswertung

Je öfter Du Dich im Rahmen Deiner Einschätzung im jeweils linken Bereich der Strahlendiagramme befindest, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass genau diese Punkte Dich von Deinem erfüllten Leben nach/ mit Deiner Krebserkrankung abhalten.

Notiere Dir jetzt die Aussagen, die im linken Bereich des Strahlendiagramms am wenigsten gegeben sind und Dir somit signalisieren, dass hier Veränderungspotential besteht.

1 _____

4 _____

2 _____

5 _____

3 _____

6 _____

Nun hast Du einen Überblick, welche Veränderungen für Dich anstehen. Wenn du Diese Gedanken sortieren möchtest, dann mache direkt ein Foto von Deiner Auswertung und schicke es an:

info@praxis-tyralla.de



SCHREIBE MIR JETZT!

Ich helfe Dir in einem kostenfreien Gespräch bei der Auswertung & den ersten konkreten Schritten in Dein "neues" erfülltes Leben.

Dann können wir gemeinsam besprechen, welches für Dich die Maßnahmen sind, die Dir helfen Dein Leben noch wertvoller und erfüllter zu machen.

Schreibe mir direkt eine E-Mail an info@praxis-tyralla.de und schicke mir Deine Auswertung, so dass ich mich optimal auf unser gemeinsames Gespräch vorbereiten kann.

Ich hoffe sehr, dass Dir die Checkliste Klarheit geschenkt hat. Ich freue mich Dich bei den nächsten Schritten zu unterstützen und wünsche Dir von Herzen bis dahin alles Gute.



Herzlichst

Mara

Physiotherapeutin/ Psycholog. Beraterin
Begleiterin für leise Frauen nach einer
Krebserkrankung

info@praxis-tyralla.de
www.praxis-tyralla.de