

# **MATERIALIEN ZUR PSYCHOEDUKATION**

**Handouts für Patientinnen und nützliche  
Zusatzinformationen für Coaches**



# Übersicht



## zu diesen psychooedukativen Merkblättern

Dieser Leitfaden beinhaltet Materialien zur Psychoedukation für Patientinnen mit Brustkrebs und Coaches, welche an der PaTyp\*-Studie teilnehmen.

### Das Material liegt jeweils in zwei Versionen vor:

- Handout zur (eigenständigen) Bearbeitung durch die Patientinnen
- Zusätzliche Informationen zum Handout und behandelten Thema für die Coaches

### Inhalt des Leitfadens:

|                                     |         |
|-------------------------------------|---------|
| Generelle Informationen für Coaches | Seite 4 |
|-------------------------------------|---------|

### Krebsspezifische Information

|  |             |
|--|-------------|
| Psychische Belastung durch die Krebserkrankung | Seite 6 - 7 |
|--|-------------|

|                       |         |
|-----------------------|---------|
| Selbsthilfe bei Krebs | Seite 8 |
|-----------------------|---------|

### Ziele und Motivation

|              |               |
|--------------|---------------|
| SMARTe Ziele | Seite 10 - 12 |
|--------------|---------------|

|  |               |
|--|---------------|
| Extrinsische und intrinsische Motivation | Seite 13 - 15 |
|--|---------------|

### Akzeptanz und Achtsamkeit

|           |               |
|-----------|---------------|
| Akzeptanz | Seite 17 - 18 |
|-----------|---------------|

|             |               |
|-------------|---------------|
| Achtsamkeit | Seite 19 - 20 |
|-------------|---------------|

# Übersicht

## zu diesen psychooedukativen Merkblättern



### **Entspannung, Ressourcen und positive Aktivitäten**

|                      |               |
|----------------------|---------------|
| Entspannung          | Seite 22 - 25 |
| Ressourcen           | Seite 26 - 28 |
| Positive Aktivitäten | Seite 29 - 30 |
| Fatigue              | Seite 31      |
| Selbstwirksamkeit    | Seite 32 - 34 |

### **Emotionen**

|           |               |
|-----------|---------------|
| Emotionen | Seite 36 - 38 |
| Hoffnung  | Seite 39 - 41 |

### **Schwierige Situationen im Coaching**

|                    |          |
|--------------------|----------|
| Kitteltaschenkarte | Seite 43 |
|--------------------|----------|

# Generelle Informationen

## Informationen für Coaches



Die psychoedukativen Handouts, die Sie in diesem Dokument finden, dienen als wertvolle Instrumente für Coaches, die Patientinnen mit Brustkrebs begleiten. Die Handouts sind in zwei Versionen verfügbar: eine für die/den Coach\*in und eine für die Patientin. Die **Patientinnen-handouts** bieten eine prägnante Einführung in verschiedene psychoedukative Themen im Zusammenhang mit der Brustkrebsdiagnose und beinhalten in der Regel begleitende Übungen zu den jeweiligen Themen. Das **Coacheshandout** enthält darüber hinaus Zusatzinformationen sowie eine Anleitung zur effektiven Anwendung des Patientinnenhandouts.

### Anwendungshinweise

Es ist entscheidend, dass Coaches sich vor der Anwendung der Handouts eingehend mit deren Inhalten vertraut machen. Es wird empfohlen, nicht nur das Coacheshandout im Vorfeld genau zu lesen, sondern auch das Patientinnenhandout sorgfältig zu studieren, bevor es an die Patientinnen weitergegeben wird.

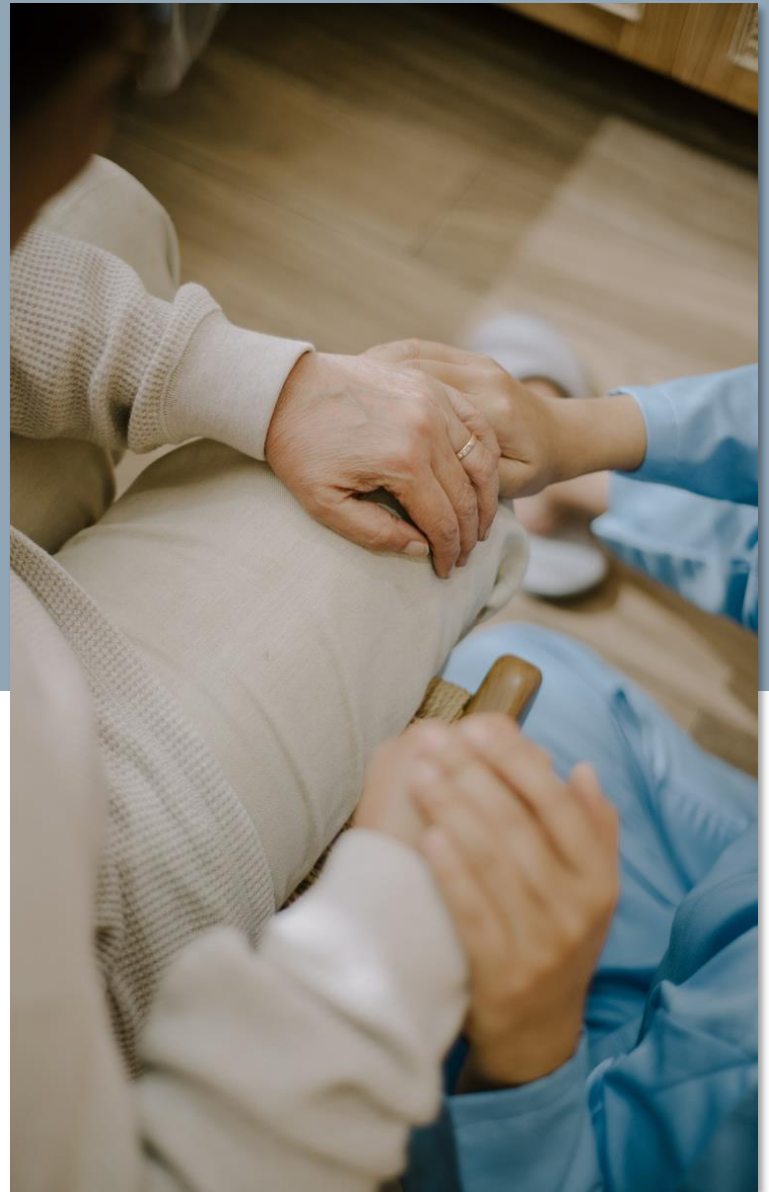
Die Handouts können entweder **gemeinsam** mit der Patientin **oder** von der Patientin **allein** ausgefüllt werden, abhängig von deren persönlichen Präferenzen und Bedürfnissen der Patientin. Die Flexibilität in der Nutzung ermöglicht eine maßgeschneiderte Anpassung an die spezifische Situation jeder Patientin.

Nachdem die Patientin das Handout gelesen bzw. bearbeitet hat, ist es sinnvoll, **Rückmeldung zum** Handout von der Patientin einzuholen. Coaches sollten die Patientin dazu ermutigen, ihre Erfahrungen zu teilen und eventuelle Fragen zu klären. Dieser Dialog fördert nicht nur die Anpassung der weiteren Begleitung, sondern stärkt auch die Coaches-Coachee-Beziehung.

In manchen Coacheshandout sind **Sicherheitshinweise** enthalten, die beachtet werden sollten, um sicherzustellen, dass die psychoedukativen Handouts in einem förderlichen und sicheren Rahmen genutzt werden. Coaches sollten sich dieser Hinweise bewusst sein und bei Unsicherheiten entsprechende Fachleute oder Ressourcen konsultieren.

Das Coach-Handout enthält nicht nur eine Zusammenfassung des Patientinnenhandouts, sondern auch erweiterte Informationen, die es dem Coach ermöglichen, die spezifischen Bedürfnisse der Patientin besser zu verstehen und weiterführende Informationen bereitzustellen. Zusätzlich werden Bedienungshinweise gegeben, die sicherstellen, dass der Coach das Handout effektiv in die Begleitung der Patientin integrieren kann.

# Krebs- spezifische Information



**Dieser Abschnitt beschäftigt sich mit der Vermittlung von krebsspezifischen Inhalten an die Patientinnen und umfasst die folgenden Informationsmaterialien:**

Generelle Information

Psychische Belastung durch die Krebserkrankung

Selbsthilfe bei Krebs

Pragmatische Lösungsansätze bei  
Behandlungsanforderungen

Zusatzinformation Coaches

Patientinnenhandout

Patientinnenhandout

Zusatzinformation Coaches

# Psychische Belastung durch die Krebserkrankung

## Zahlen und Fakten

- **Jede:r zweite** deutsche Krebspatient:in verspürt das Bedürfnis nach Unterstützung für die eigene psychische Belastung
- Ängste und Depression treten bei Krebspatient:innen bis zu **viertel häufiger** auf als in der Allgemeinbevölkerung
- Krebsbedingte Fatigue, extreme Müdigkeit und Erschöpfung ist **weit verbreitet**
- In Deutschland haben Krebspatient:innen **Anspruch auf psychoonkologische Unterstützung**

Im Laufe einer Krebserkrankung erleben **viele Betroffene** nicht nur körperliche, sondern **auch psychische Belastungen**. Mit diesem Handout können Sie **reflektieren**, wie diese Faktoren **Sie persönlich** beeinflussen.

## Wie kann Krebs die Psyche belasten?

- Die Mitteilung, an Brustkrebs erkrankt zu sein, kann Angst, Unsicherheit und Trauer auslösen.
- Die medizinischen Maßnahmen wie Operation, Chemotherapie und Bestrahlung können körperlich und emotional belastend sein.
- Die sichtbaren Veränderungen durch Operationen, Haarausfall und Gewichtsschwankungen können das Selbstwertgefühl beeinträchtigen.
- Die Angst vor einem Wiederauftreten der Krankheit oder die Sorge um die Lebensqualität nach der Behandlung können belastend sein.
- Das Fehlen von ausreichender Unterstützung durch Familie und Freunde kann die Belastung erhöhen.
- Medizinische Kosten und der Verlust von Arbeitszeit können finanzielle Sorgen verursachen.
- Psychische Belastung kann auch durch die Nebenwirkungen von Medikamenten wie Hormontherapien oder Antidepressiva entstehen.

## Ihre individuelle Situation

**Jetzt sind Sie gefragt!** Bitte reflektieren Sie Ihre persönliche Situation. Auf der nächsten Seite haben Sie Platz, Ihre Antworten zu notieren.

- Wie hat sich Ihre Erkrankung entwickelt?
- Welche Beschwerden haben Sie im Rahmen Ihrer Krebserkrankung erfahren?
- Welche Belastungen machen Ihnen aktuell zu schaffen?
- In welchen Phasen oder Situationen haben oder hatten Sie besondere Schwierigkeiten?

## Wie gehe ich mit meinen Belastungen um?

- Reflektieren Sie, welche Strategien Sie bisher verwendet haben, um mit körperlichen und psychischen Belastungen umzugehen.
- Notieren Sie, welche dieser Strategien Ihnen kurzfristig und langfristig geholfen haben.

**Besprechen Sie Ihre Antworten, wenn Sie möchten, gerne mit Ihrer/m Coach:in.**

# Psychische Belastung durch die Krebserkrankung



## Ihre individuelle Situation – Platz für Ihre Überlegungen

Ihre Erfahrungen

Wie gehe ich mit meinen Belastungen um?

**Kurzfristige Lösungen:**

**Langfristige Lösungen:**



# Selbsthilfe bei Krebs



## Was Sie für Ihre Genesung tun können



Selbsthilfe spielt eine wichtige Rolle bei der Genesung von Krebserkrankungen. Dieses Handout bietet Informationen und Ressourcen, um Ihnen bei der Suche nach Unterstützung zu helfen. Erinnern Sie sich daran, dass Sie nicht alleine sind. Die Unterstützung von medizinischem Fachpersonal, Freunden, Familie und Selbsthilfegruppen kann Ihnen helfen, den Weg der Genesung zu gehen. Krebs ist eine Herausforderung, die Sie bewältigen können

### 1) Informieren Sie sich über Brustkrebs:

- Sprechen Sie mit Ihrem Behandlungsteam über alle Ihre Fragen zu Ihrem Brustkrebs und dem individuellen Verlauf Ihrer Erkrankung.
- Nutzen Sie vertrauenswürdige Quellen wie das Deutsche Krebsforschungszentrum (DKFZ) oder das Nationale Centrum für Tumorerkrankungen (NCT) für weitere Informationen über Brustkrebs.

### 2) Unterstützen Sie Ihre Gesundheit:

- Achten Sie auf gesunde Ernährung, Bewegung, ausreichender Schlaf zur Immunstärkung
- Nutzen Sie Stressabbautechniken wie Yoga, Meditation und Atemübungen.
- Vermeiden Sie es zu rauchen und übermäßigen Alkoholkonsum.
- Steigern Sie Ihre Lebensqualität durch motivierende Ziele.

### 3) Die Bedeutung von Selbstuntersuchungen:

- Regelmäßige Selbstuntersuchungen Ihrer Brust können helfen, Veränderungen frühzeitig zu erkennen. Bitten Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin um Anleitung zur Selbstuntersuchung.

### 4) Unterstützung durch Selbsthilfegruppen:

- Treten Sie einer Selbsthilfegruppe für Brustkrebspatient:innen bei. Hier können Sie sich mit anderen Betroffenen austauschen, Erfahrungen teilen und emotionale Unterstützung finden.

### 5) Psychologische Unterstützung:

- Eine Krebsdiagnose kann emotional belastend sein. Suchen Sie professionelle psychologische Unterstützung, um Ihre Ängste und Sorgen zu bewältigen.
- Personen, die an Krebs erkrankt sind, haben ein Anrecht auf Psychotherapie

### 6) Hilfe im Alltag:

- Scheuen Sie sich nicht, Freunde und Familie um Hilfe zu bitten, sei es im Haushalt oder bei der Kinderbetreuung.
- Erkunden Sie Möglichkeiten für Pflegedienste und Unterstützung in Ihrer Region.

### 7) Rechtliche und finanzielle Unterstützung:

- Informieren Sie sich über Ihre Ansprüche auf Krankengeld, Rehabilitation und Sozialleistungen.
- Klären Sie rechtzeitig Vorsorgevollmachten und Patientenverfügungen.

### 8) Behandlungsoptionen und Entscheidungen:

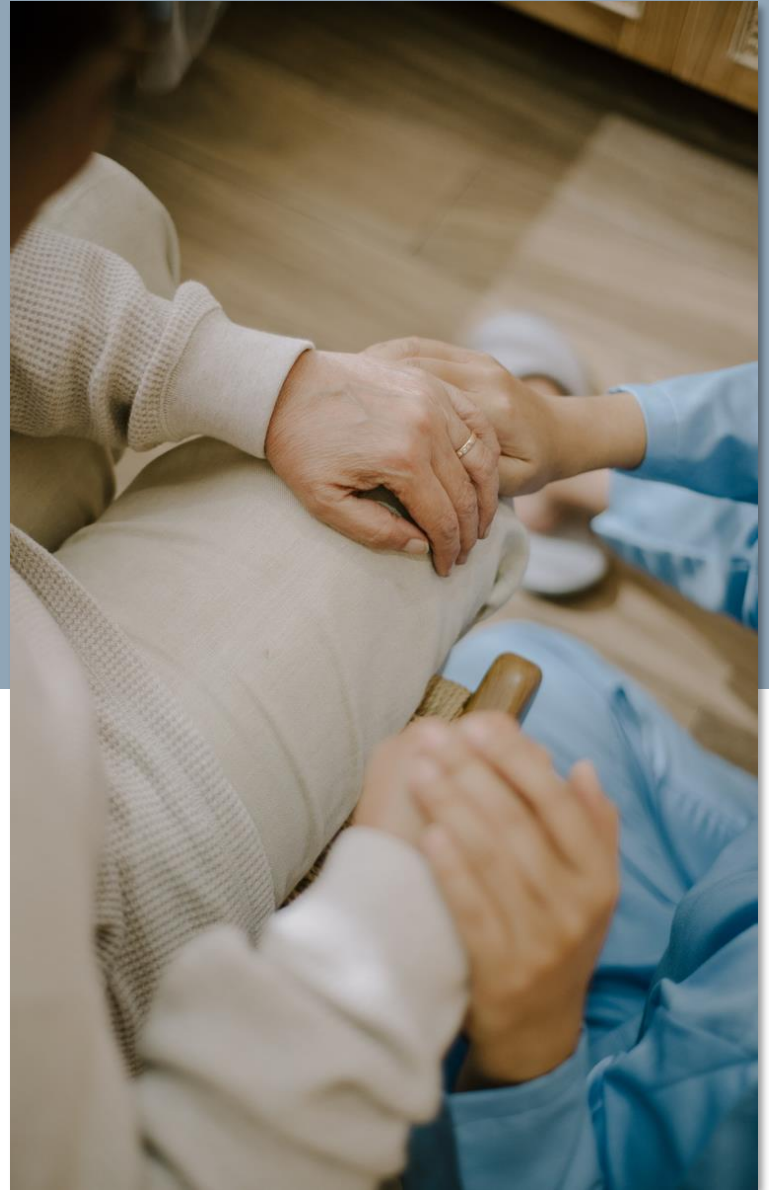
- Besprechen Sie alle Behandlungsoptionen mit Ihrem medizinischen Team, um fundierte Entscheidungen zu treffen

### 9) Apps

- Es gibt eine Vielzahl an geeigneten Apps, welche Personen mit Krebs unterstützen können. Fragen Sie bei Interesse bei ihrer/m Coach:in nach.



# Ziele und Motivation



**Dieser Abschnitt beschäftigt sich mit der Vermittlung von Informationen zu Zielen und Motivation an die Patientinnen und umfasst die folgenden Informationsmaterialien:**

SMARTe Ziele

Patientinnenhandout

Zusatzinformation Coaches

Extrinsische und intrinsische Motivation

Patientinnenhandout

Zusatzinformation Coaches

# SMARTe Ziele

## Informationen für Coaches



Dieses Handout dient dazu, Sie dahingehend zu instruieren, gemeinsam mit Ihren Patientinnen SMARTe Ziele zu setzen. Erfahren Sie hier, was SMARTe Ziele sind und welchen Beitrag sie zu deren erfolgreichen Etablierung leisten können. Außerdem finden Sie eine kurze Merkhilfe, welche Ihnen dabei helfen kann, einzuschätzen, ob SMARTe Ziele für Ihre Patientinnen geeignet sind oder nicht.

**SMART** steht dabei als Abkürzungen für: **Spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch und terminiert**

| Buchstabe       | Bedeutung  |
|-----------------|--|
| S = Spezifisch  | Ihr Ziel sollte klar und genau definiert sein, ohne Platz für Missverständnisse.                                     |
| M = Messbar     | Sie sollten in der Lage sein, den Fortschritt und Erfolg Ihres Ziels zu messen, indem Sie klare Kriterien festlegen. |
| A = Attraktiv   | Ihr Ziel sollte für Sie persönlich bedeutsam und sinnvoll sein.  |
| R = Realistisch | Stellen Sie sicher, dass Ihr Ziel unter den gegebenen Bedingungen erreichbar ist.                                    |
| T = Terminiert  | Setzen Sie eine klare Frist oder Zeitrahmen für die Erreichung Ihres Ziels.  |

### Wie können Sie mit den Patientinnen SMARTe Ziele setzen?

1. Besprechen Sie die Bedürfnisse und Prioritäten Ihrer Patientinnen und notieren Sie diese auf deren Handout
2. Definieren Sie gemeinsam anhand der Vorlage auf deren Handout klare, spezifische und messbare Ziele. Beachten Sie, zunächst kleinschritt vorzugehen und mit einem Ziel zu starten. Später können weitere Ziele hinzugenommen werden.
3. Legen Sie gemeinsam einen Zeitrahmen für die Zielerreichung fest.
4. Unterstützen Sie Ihre Patientinnen bei der Umsetzung und dem Monitoring ihrer Fortschritte.

### Für wen sind SMARTe Ziele (un)geeignet?

#### Geeignet, für Patientinnen, die ...

- Einen klaren Fokus auf ihre Genesung und Lebensqualität haben.
- Motiviert sind, ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu verbessern.
- Ihre Fortschritte und Erfolge nachvollziehbar dokumentieren möchten.
- Offen für aktive Beteiligung an ihrem Genesungsprozess sind.

#### Möglicherweise ungeeignet, für Patientinnen, die ...

- Schwere körperliche oder psychische Einschränkungen haben, die es schwer machen, spezifische und messbare Ziele zu setzen.
- Überfordert oder ängstlich in Bezug auf ihren Gesundheitszustand sind. In solchen Fällen kann es hilfreich sein, zunächst kleinere Schritte ohne enge Zeitvorgaben zu setzen.

**Obwohl SMARTe Ziele viele Vorteile bieten, sollten Sie sich auch der potenziellen Risiken bewusst sein:**

- **Überforderung:** Unrealistische Ziele können zu Überforderung führen und den Stress erhöhen, was sich negativ auf die Genesung auswirken kann.
- **Enttäuschung:** Wenn Ziele nicht erreicht werden, kann dies zu Frustration und Entmutigung führen. Es ist wichtig, realistische Erwartungen zu setzen.
- **Vernachlässigung anderer Aspekte:** Zu viel Fokus auf die Zielerreichung kann dazu führen, dass andere wichtige Aspekte des Lebens vernachlässigt werden.

# SMARTe Ziele

## Wie das Erreichen gesetzter Ziele wahrscheinlicher wird

### Was sind SMARTe Ziele?

Die **SMART-Zielsetzung** ist eine einfache und effektive Methode, um klare und erreichbare Ziele festzulegen. Studien haben gezeigt, dass Ziele, die nach der SMART-Methode formuliert werden, eher umgesetzt werden als Ziele, die ohne diese Methode formuliert sind.

**SMART** steht dabei als Abkürzung für: **Spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch und terminiert**

| Buchstabe       | Bedeutung  |
|-----------------|--|
| S = Spezifisch  | Ihr Ziel sollte klar und genau definiert sein, ohne Raum für Missverständnisse.                                      |
| M = Messbar     | Sie sollten in der Lage sein, den Fortschritt und Erfolg Ihres Ziels zu messen, indem Sie klare Kriterien festlegen. |
| A = Attraktiv   | Ihr Ziel sollte für Sie persönlich bedeutsam und sinnvoll sein.  |
| R = Realistisch | Stellen Sie sicher, dass Ihr Ziel unter den gegebenen Bedingungen erreichbar ist.                                    |
| T = Terminiert  | Setzen Sie eine klare Frist oder Zeitrahmen für die Erreichung Ihres Ziels.  |

### Warum werden SMARTe Ziele wahrscheinlicher umgesetzt?

- Klarheit: SMART-Ziele geben Ihnen eine klare Vorstellung davon, was Sie erreichen möchten.
- Messbarkeit: Sie ermöglichen es Ihnen, Ihren Fortschritt zu verfolgen und den Erfolg zu messen.
- Motivation: Die Festlegung eines Zeitrahmens kann Ihre Motivation steigern.
- Fokussierung: SMART-Ziele helfen Ihnen, Ressourcen effizient zu nutzen und sich auf das Wesentliche zu konzentrieren.

### Werden Sie selbst aktiv

Auf der nächsten Seite haben Sie die Möglichkeit, selbst SMARTe Ziele zu setzen. Hier finden Sie ein Beispiel, wie ein SMART-formuliertes Ziel aussehen kann:

"Ich werde mehr Bewegung in meinen Alltag integrieren, indem ich jeden Tag 20 Minuten spazieren gehe **(S)**. Nach jedem Spaziergang werde ich ein Häkchen in meinen Kalender setzen **(M)**. Dieses Ziel ist erreichbar, da ich gerne in der Natur bin und direkt nach meinem Feierabend Zeit dafür freiräumen kann **(A)**. Das Ziel ist für mich relevant, da ich meine allgemeine Fitness und mein Wohlbefinden fördern möchte **(R)**. Mein Ziel ist es, diese Gewohnheit dauerhaft in mein Leben zu integrieren, und ich werde in den nächsten 30 Tagen damit beginnen **(T)**."

# SMARTe Ziele

Wie das **Erreichen gesetzter Ziele** wahrscheinlicher wird

## Setzen Sie Ihre eigenes SMARTes Ziel

Identifizieren Sie Ihr Hauptziel oder Ihren Wunsch:

Präzisieren Sie Ihr Ziel anhand der SMART-Methode:

**Spezifisch**

**Messbar**

**Attraktiv**

**Realistisch**

**Terminiert**

Formulieren Sie einen zusammenhängenden Zielsatz:

Notieren Sie, was Sie bereits jetzt für die Erreichung des Ziels tun können:

# Extrinsische und intrinsische Motivation

## Informationen für Coaches

In Ihrer Rolle als Unterstützer:innen von Brustkrebs-Patientinnen werden Sie mit verschiedenen Motivationsproblemen konfrontiert. In diesem Handout erfahren Sie, wie Sie Patientinnen, die extrinsische Motivation benötigen, am besten unterstützen können.

### Situation: Notwendigkeit von extrinsischer Motivation

Ihre Patientinnen zeigen Anzeichen von Unsicherheit und benötigt äußere Anreize, um ihre Motivation im Umgang mit ihrer Diagnose und Genesung aufrechtzuerhalten. Die intrinsische Motivation fällt ihr schwer, und sie sehnt sich nach äußeren Belohnungen und Anreizen.

### Mögliche Reaktion der/des Coaches:

- **Verständnis zeigen:** Zeigen Sie Verständnis für die mangelnde intrinsische Motivation Ihrer Patientinnen. Anerkennen Sie ihren Wunsch nach äußeren Anreizen zur Steigerung ihrer Motivation.
- **Gemeinsame Zielsetzung:** Arbeiten Sie mit Ihren Patientinnen daran, klare und spezifische Ziele zu setzen, die sie erreichen möchte. Diese Ziele sollten mit ihrer Gesundheit und Genesung in Verbindung stehen. Falls Ihre Patientinnen mehr Information zum Thema „Ziele setzen“ benötigen, können Sie Ihnen das Handout „SMARTe Ziele“ bereitstellen.
- **Entwicklung eines Belohnungssystems:** Helfen Sie bei der Entwicklung eines Belohnungssystems. Dieses System kann kleine Erfolge und Meilensteine im Genesungsprozess anerkennen und belohnen. Ermutigen Sie Ihre Patientinnen, die Belohnungen als Anreiz zu sehen, um ihre Ziele zu erreichen.
- **Überblick über Ressourcen:** Weisen Sie auf externe Ressourcen hin, die den Patientinnen bei der extrinsischen Motivation helfen können. Das können Unterstützungsgruppen, Angehörigen-Unterstützung oder Belohnungen im Rahmen ihrer Behandlung sein. Falls Ihre Patientinnen mehr Information zum Thema Ressourcen benötigen, können Sie Ihnen das Handout „Ressourcen“ bereitstellen.
- **Langfristige Perspektive:** Betonen Sie die Bedeutung intrinsischer Motivation als langfristige Triebfeder. Ermutigen Sie Ihre Patientinnen, nach und nach ein tieferes Verständnis für ihre eigene Gesundheit und ihre Beweggründe für die Genesung zu entwickeln.
- **Regelmäßiges Feedback und Anpassung:** Bieten Sie Ihren Patientinnen regelmäßiges Feedback und passen Sie die extrinsische Motivation anhand ihrer Fortschritte und Bedürfnisse an. Dies gewährleistet eine kontinuierliche Unterstützung.

### In manchen Situationen ist besondere Vorsicht geboten:

- **Risiko der Abhängigkeit von äußeren Belohnungen:** Achten Sie darauf, dass Ihre Patientinnen nicht ausschließlich von äußeren Belohnungen abhängig wird. Arbeiten Sie gemeinsam an der allmählichen Stärkung ihrer intrinsischen Motivation.
- **Mögliche Frustration:** Patientinnen könnten frustriert sein, wenn Belohnungen ausbleiben oder Ziele nicht erreicht werden. Ermutigen Sie dazu, Rückschläge als Lernmöglichkeiten zu betrachten und die Motivation beizubehalten.
- **Langfristige Ziele nicht aus den Augen verlieren:** Stellen Sie sicher, dass die extrinsische Motivation nicht die langfristigen Gesundheitsziele überdeckt. Ermutigen Sie Ihre Patientinnen dazu, intrinsische Motivation als langfristige Triebfeder zu entwickeln.

# Extrinsische und intrinsische Motivation



Es gibt **zwei** Arten der **Motivation**

## Extrinsische Motivation

... bezieht sich auf die Motivation, die von äußeren Faktoren oder Belohnungen beeinflusst wird. Das bedeutet, dass Sie motiviert sind, etwas zu erhalten oder zu vermeiden, wie Lob und Anerkennung, oder um negativen Konsequenzen aus dem Weg zu gehen.

### Beispiele für extrinsische Motivation bei der Bewältigung von Brustkrebs können sein:

- Die Hoffnung auf Anerkennung von anderen für Ihre Stärke und Ihren „Kampf“.
- Die Aussicht auf eine Belohnung, wenn Sie bestimmte Ziele erreichen.

## Intrinsische Motivation

... bezieht sich auf die Motivation, die von inneren Werten, persönlichen Interessen und Freude an der Aktivität selbst getrieben wird. Sie handeln, weil Sie es selbst wollen, nicht aufgrund äußerer Belohnungen oder Erwartungen.

### Beispiele für intrinsische Motivation bei der Bewältigung von Brustkrebs können sein:

- Die Freude am Prozess der Genesung und daran, sich selbst Gutes zu tun.
- Das Gefühl von Selbstwert und innerem Frieden, das durch die Bewältigung von Herausforderungen entsteht.

Beide Arten an Motivation eignen sich dafür, Antreiber für Schritte in der eigenen Genesung zu sein. Es besteht grundsätzlich keine Bewertung beider Motivationsarten, in dem Sinne, dass eine Art besser als die andere ist. Im Folgenden finden Sie zwei Übungen, die Sie dabei unterstützen können, Ihre extrinsische und intrinsische Motivation besser kennen zu lernen und zu nutzen,

## Übung zur extrinsischen Motivation: „Motivations-Collage“

1. Sammeln Sie Zeitschriften, Bilder, Zitate und andere Materialien, die Dinge repräsentieren, die Sie motivieren. Dies können Bilder von Ihren Liebsten, inspirierende Sprüche, Bilder von Belohnungen oder Erfolgen sein.
2. Erstellen Sie eine Collage, die all diese Elemente enthält. Platzieren Sie Ihre Collage an einem gut sichtbaren Ort.
3. Jedes Mal, wenn Sie sich motivieren müssen, schauen Sie sich Ihre Motivations-Collage an. Denken Sie darüber nach, wie die Belohnungen und positiven Erwartungen Sie antreiben.
4. Nutzen Sie die Extrinsische Motivation, um Meilensteine und Ziele in Ihrer Genesung zu erreichen. Belohnen Sie sich, wenn Sie diese erreichen, und feiern Sie Ihre Erfolge.

# Extrinsische und intrinsische Motivation



## Übung zur intrinsischen Motivation: „Werte-Kompass“

1. Finden Sie einen ruhigen Ort, an dem Sie ungestört sind.
2. Denken Sie darüber nach, was Ihnen im Leben wirklich wichtig ist. Das könnten Dinge wie Gesundheit, Familie, Freiheit, Abenteuer oder Selbstentfaltung sein. Dies sind Ihre persönlichen Werte.

3. Überlegen Sie, wie Sie Ihre Genesung bisher bewältigt haben, und finden Sie heraus, wie Sie Ihre Genesung mit Ihren persönlichen Werten verbinden können. Welche Ziele oder Handlungen passen zu Ihren Werten?

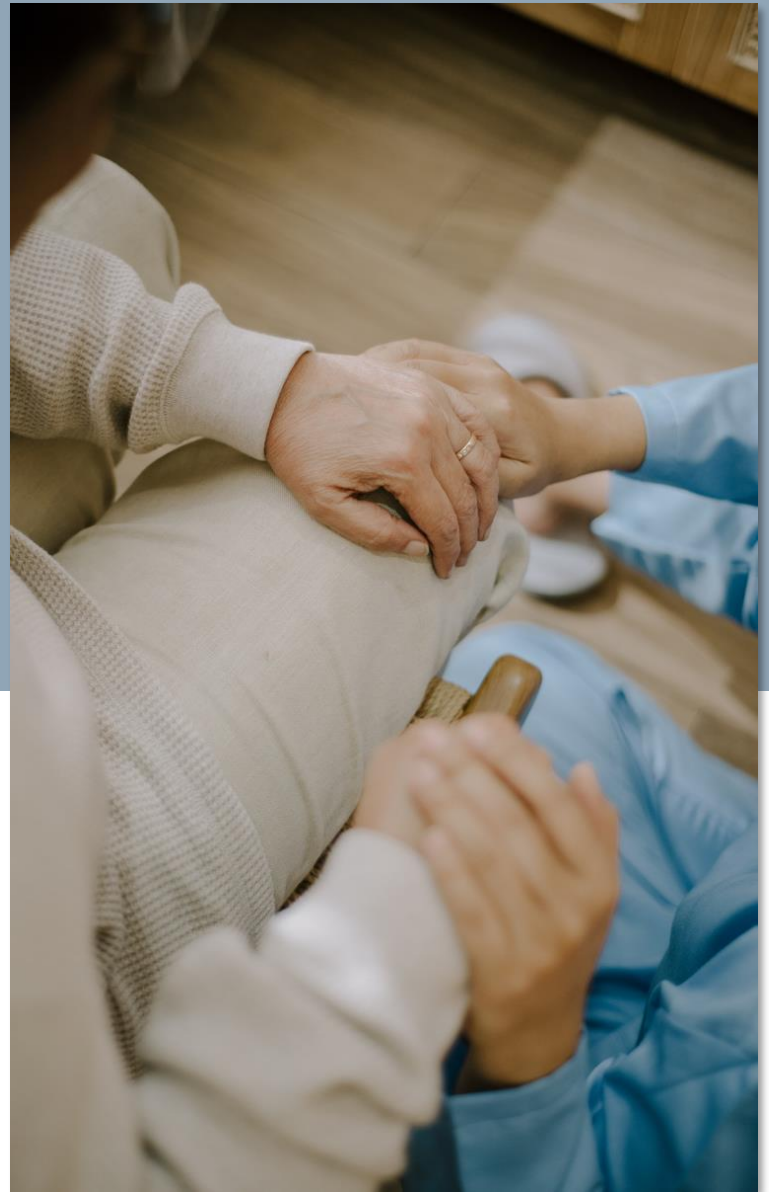
4. Setzen Sie sich nun klare Ziele für Ihre Genesung, die von Ihren inneren Werten geleitet werden.

5. Nutzen Sie Ihren "Werte-Kompass", um sich immer wieder daran zu erinnern, warum Ihnen Ihre Genesung wichtig ist, und um Ihre Ziele im Einklang mit Ihren Werten zu erreichen.

Die "Werte-Kompass"-Übung konzentriert sich darauf, was Ihnen persönlich wichtig ist und soll Sie so von innen heraus motivieren. Im Gegensatz dazu betont die "Motivations-Collage"-Übung äußere Belohnungen und äußere Anreize. Beide Übungen sind nützlich, um eine ausgewogene Motivation für den Umgang mit Brustkrebs zu entwickeln.



# Akzeptanz und Achtsamkeit



**Dieser Abschnitt beschäftigt sich mit der Vermittlung von Informationen zu Akzeptanz und Achtsamkeit an die Patientinnen und umfasst die folgenden Informationsmaterialien:**

Akzeptanz

Patientinnenhandout

Zusatzinformation Coaches

Achtsamkeit

Patientinnenhandout

Zusatzinformation Coaches

Die **Akzeptanz** der Brustkrebsdiagnose ist **entscheidend** für die **Bewältigung der Krankheit**. Hier sind einige Tipps, wie Sie Ihre Patientinnen unterstützen können.

### Warum ist Akzeptanz wichtig?

Akzeptanz ist der erste Schritt zur Bewältigung von Brustkrebs. Wenn Patientinnen die Krankheit akzeptieren, können sie besser mit den physischen und emotionalen Herausforderungen umgehen. Es hilft, Ängste zu reduzieren und das Selbstbewusstsein zu stärken. Akzeptanz ermöglicht es den Patientinnen, aktiv an ihrem Genesungsprozess teilzunehmen und die Kontrolle über ihr Leben zurückzugewinnen.

### Wie können Sie Ihre Patientinnen unterstützen?

1. **Offene Kommunikation:** Schaffen Sie Vertrauen und bieten Sie Raum für den Austausch von Gedanken und Gefühlen. Hören Sie aufmerksam zu und zeigen Sie Empathie.
2. **Information und Aufklärung:** Bieten Sie verständliche Informationen über die Krankheit und Behandlungsmöglichkeiten an. Dies kann Ängste reduzieren und Patientinnen dabei helfen, fundierte Entscheidungen zu treffen.
3. **Emotionale Unterstützung:** Zeigen Sie Empathie und ermutigen Sie zur Bewältigung von Stress. Das Ermutigen zum Ausdruck von Gefühlen und das Anbieten von Strategien zur Stressbewältigung sind entscheidend.
4. **Individuelle Bedürfnisse:** Erkunden Sie die einzigartigen Bedürfnisse jeder Patientin und passen Sie die Unterstützung an. Jede Patientin ist einzigartig, daher ist es wichtig, maßgeschneiderte Unterstützung anzubieten.

### Worauf müssen Sie achten?

1. **Grenzen respektieren:** Respektieren Sie die individuellen Grenzen Ihrer Patientinnen. Jede Person geht unterschiedlich mit der Krankheit um, und es ist wichtig, die persönlichen Grenzen zu respektieren. Es gibt bei Akzeptanz keine Einheitslösung.
2. **Geduld haben:** Akzeptanz kann Zeit erfordern. Seien Sie geduldig und unterstützend, wenn Ihre Patientinnen Zeit brauchen, um die Krankheit zu akzeptieren.

### Risiken und Herausforderungen

- Akzeptanz kann emotional herausfordernd sein.
- Seien Sie auf Phasen der Verleugnung, Wut oder Trauer vorbereitet und bieten Sie Unterstützung an.

**Ihre Rolle als Coach ist von großer Bedeutung. Vielen Dank für Ihr Engagement!**

## Wie das Annehmen Ihrer Erkrankung Ihren Weg ebnen kann

### Was ist Akzeptanz?

Akzeptanz bedeutet, für Dinge offen zu sein, die man nicht mag oder nicht ändern kann, und sie anzunehmen, in einem selbst, in anderen Menschen und der Welt um einen herum. Die Metapher 'Das Monster' kann Ihnen dabei helfen, dieses Konzept zu verstehen.

### In welchen Situationen kann mir Akzeptanz helfen?

Akzeptanz kann der richtige Weg sein, wenn Sie sich in Situationen wiederfinden, die Sie nicht ändern können. Zum Beispiel, wenn es regnet, können Sie sich freuen, denn wenn Sie sich nicht freuen, regnet es auch.

### Das Monster

Stellen Sie sich vor, Sie stehen vor einem **großen Loch**. Auf der anderen Seite des Loches steht ein **Monster**. Das Monster verkörpert **all Ihre Belastungen**: Negative Gefühle und Gedanken, Probleme, aber auch Wut, Ärger und Trauer. Sie und das Monster **ziehen an einem Seil**. Ein endloses Tauziehen, aber keiner will nachgeben. Die Situation scheint ausweglos. Sie können nichts anderes machen, sondern sind voll und ganz auf den Kampf fokussiert. Und der ist anstrengend. Ihre **Kräfte schwinden** immer mehr.

**Was sollen Sie nur tun?** Ziehen Sie weiterhin an dem Seil? **Akzeptanz** ermöglicht Ihnen, sich diesem Monster zu stellen und dadurch mehr Zeit für **andere, wichtige Dinge** in Ihrem Leben zu haben. Wenn Sie das Monster **akzeptieren** und **nicht mehr ständig Tauziehen**, haben Sie Hände und Füße wieder frei für Dinge, die Sie in Ihrem Leben wirklich wollen.

**Akzeptanz ist ein aktiver Prozess:** Man ist bereit, auch negative Dinge zu erleben, um dadurch seinen Lebenszielen näher zu kommen. Akzeptanz heißt nicht, aufzugeben, oder veränderbare Dinge nicht verändern zu wollen! Stattdessen soll der Kampf mit unveränderbaren Dingen aufgegeben werden.

### Selbstreflexionsübung: "Mein Akzeptanzbrief"

Setzen Sie sich an einen ruhigen Ort und schreiben Sie einen kurzen Brief an sich selbst, in dem Sie Ihre Gedanken und Gefühle im Zusammenhang mit Ihrer Brustkrebserkrankung ausdrücken. Verwenden Sie den Brief als Gelegenheit zur Selbstreflexion und zur Annahme Ihrer Situation.

- Schritt 1**      Beginnen Sie den Brief, indem Sie sich selbst ansprechen. Zum Beispiel: "Liebe [Ihr Name]"
- Schritt 2**      Schreiben Sie offen und ehrlich über Ihre Gefühle, Gedanken und Ängste im Zusammenhang mit Ihrer Brustkrebserkrankung.
- Schritt 3**      Reflektieren Sie darüber, wie sich Ihre Einstellung im Laufe der Zeit verändert hat und wie Sie Akzeptanz entwickelt haben.
- Schritt 4**      Schreiben Sie sich selbst eine Botschaft der Ermutigung und Akzeptanz. Zum Beispiel: "Ich akzeptiere, was ist, und finde Wege, damit umzugehen."
- Schritt 5**      Beenden Sie den Brief mit einer positiven Note und einem Ausdruck der Selbstliebe. Zum Beispiel: "Du bist stark, und ich bin stolz auf dich."
- Schritt 6**      Lesen Sie den Brief laut für sich selbst vor und nutzen Sie ihn als Werkzeug zur Selbstreflexion und Akzeptanz.

Achtsamkeit kann eine wertvolle Ressource für Brustkrebspatientinnen sein, um mit den **physischen und emotionalen Herausforderungen** der Krankheit umzugehen. In diesem Handout erfahren Sie, wie Sie Ihre Patientinnen bei der Entwicklung von Achtsamkeit unterstützen können, und welche Überlegungen bei der Anwendung dieser Praxis wichtig sind.

## Was ist Achtsamkeit?

Achtsamkeit ist die Fähigkeit, bewusst im gegenwärtigen Moment präsent zu sein, ohne zu urteilen. Sie kann dazu beitragen, Stress zu reduzieren, die emotionale Resilienz zu stärken und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern.

### Für wen kann Achtsamkeit hilfreich sein?

**Für Patientinnen, die Stress und Angst erleben:** Achtsamkeitspraktiken wie Meditation und Atemübungen können dabei helfen, Stress und Ängste zu bewältigen, die oft mit der Krebsdiagnose verbunden sind.

**Für Patientinnen, die emotionale Unterstützung benötigen:** Achtsamkeit fördert das emotionale Wohlbefinden und kann Patientinnen dabei unterstützen, mit Trauer, Wut und anderen emotionalen Reaktionen umzugehen.

**Für Patientinnen, die mit Schlafproblemen kämpfen:** Achtsamkeit kann Schlafstörungen lindern und zu einem erholsameren Schlaf beitragen.

### Für wen ist Achtsamkeit weniger geeignet?

**Bei schwerwiegenden psychischen Erkrankungen:** Bei schwerwiegenden psychischen Erkrankungen wie Schizophrenie oder schwerer Depression sollte Achtsamkeit nur unter ärztlicher/psychotherapeutischer Aufsicht in Erwägung gezogen werden.

**Bei Patientinnen, die sich unwohl oder überfordert fühlen:** Einige Patientinnen könnten sich anfangs unwohl oder überfordert fühlen, wenn sie Achtsamkeitspraktiken anwenden. Hier ist es wichtig, den individuellen Bedürfnissen und Komfortzonen der Patientinnen Raum zu geben.

**Für Patientinnen, die Schmerzen oder körperliche Beeinträchtigungen haben:** Achtsamkeit kann dabei helfen, Schmerzen besser zu kontrollieren. Eine starke Fokussierung auf den Körper durch Achtsamkeitsübungen kann aber auch hinderlich sein.

## Wie können Sie Ihre Patientinnen unterstützen?

- 1. Bildung und Aufklärung:** Erklären Sie den Nutzen von Achtsamkeit und wie es bei der Bewältigung der Krankheit helfen kann.
- 2. Praktische Übungen:** Führen Sie Ihre Patientinnen in einfache Achtsamkeitsübungen wie Atemtechniken oder Meditation ein.
- 3. Individuelle Anpassung:** Passen Sie die Übungen an die individuellen Bedürfnisse und Fähigkeiten Ihrer Patientinnen an.
- 4. Ermutigung und Geduld:** Ermutigen Sie Ihre Patientinnen, kontinuierlich an ihrer Achtsamkeitspraxis zu arbeiten, und seien Sie geduldig, wenn sie Schwierigkeiten haben.

**Die Entwicklung von Achtsamkeit erfordert Zeit und Übung.**

**Ihre Unterstützung als Coach:in kann einen positiven Einfluss auf das Wohlbefinden Ihrer Patientinnen haben.**

# Achtsamkeit

## Ein hilfreiches Tool für Klarheit und Entspannung

### Was ist Achtsamkeit?

Achtsamkeit ist eine innere Haltung, die gelernt und anhand von Übungen (bspw. Fünf-Finger Methode) ausgebaut werden kann.

Der Grundgedanke dabei ist, jede innere und äußere Erfahrung bewertungsfrei wahrzunehmen und zuzulassen. Das bedeutet:

- Offen sein für das, was Sie spüren.
- Nicht kategorisieren oder bewerten, was Sie fühlen.
- Als Beobachter von wertenden Gedanken Abstand nehmen.

Achtsamkeit kann Ihnen in vielerlei Hinsicht helfen:

- Sie bleiben bei der Sache und im Moment.
- Ihre Konzentration verbessert sich.
- Sie stärken den Bezug zu Ihrem eigenen Körper.
- Sie entwickeln eine nicht wertende Haltung, die Ihre Selbstakzeptanz und Akzeptanz gegenüber anderen fördert.
- Sie lernen, besser mit Grübeln, Sorgen und belastenden Gefühlen umzugehen.

### Wieso wirkt Achtsamkeit?

- Studien zeigen, dass Achtsamkeit die Aktivität der Hirnzellen verändert und bei verschiedenen Problemen wie Ängsten und depressiven Verstimmungen hilfreich sein kann.
- Oft denken wir über die Vergangenheit oder die Zukunft nach und vergessen dabei den gegenwärtigen Moment. Doch das Leben findet im Jetzt statt. Achtsamkeit hilft Ihnen, bewusster im Moment zu leben und das Leben mehr zu genießen.
- Mit Achtsamkeit ersetzen Sie automatische Reaktionen durch bewusstes Handeln. Das führt zu mehr Lebenszufriedenheit, Ausgeglichenheit und einer gesteigerten psychischen Flexibilität. Es kann Ihnen helfen, besser mit Stress oder veränderten Anforderungen umzugehen.

### Achtsamkeit in der Praxis: Die Fünf-Finger-Methode

Die Fünf-Finger-Methode ist eine einfache Achtsamkeitsübung, die Ihnen hilft, im Hier und Jetzt anzukommen. Schauen Sie sich Ihre Handinnenfläche an. Jeder Finger steht für eine Frage. Nehmen Sie sich Zeit, um diese Fragen bewusst zu beantworten. Erinnern Sie sich daran, ohne Bewertung wahrzunehmen:



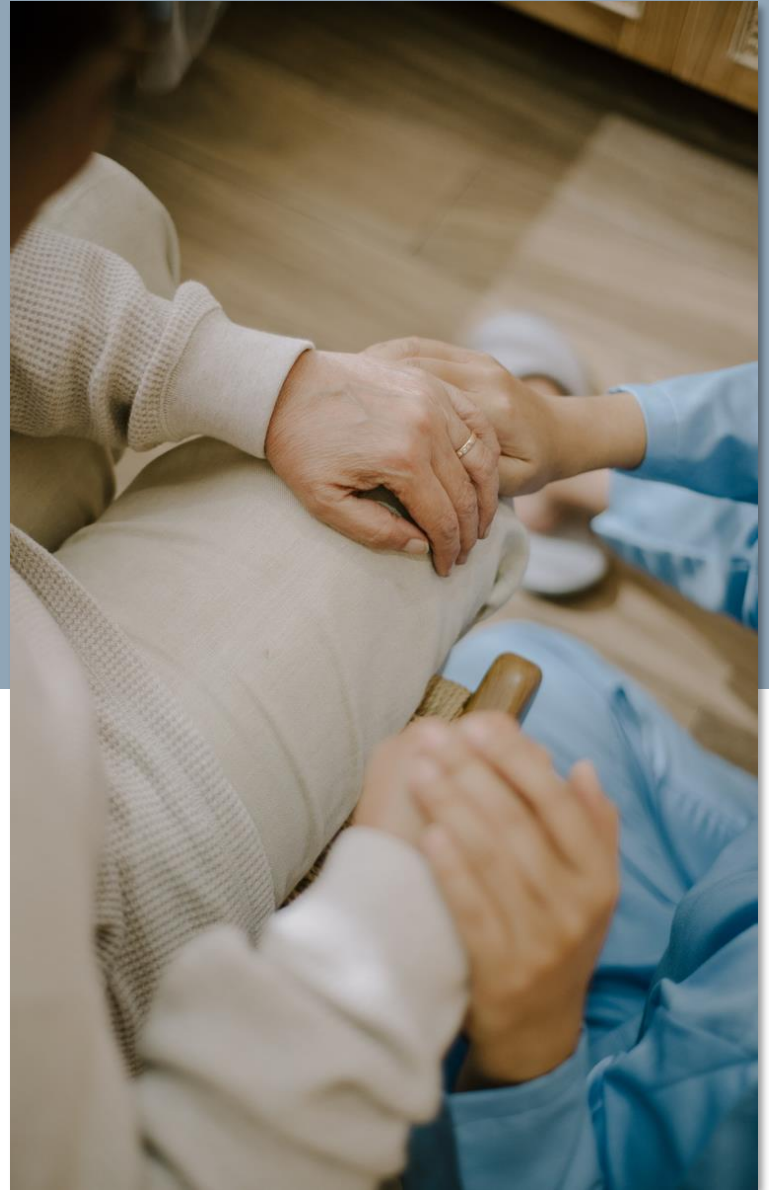
- Daumen: Was hören Sie in diesem Moment?
- Zeigefinger: Was sehen Sie in Ihrer Umgebung?
- Mittelfinger: Riechen Sie etwas? Woher kommt der Duft?
- Ringfinger: Wie fühlt sich Ihr Körper an?
- Kleiner Finger: Was schmecken Sie?

Achtsamkeitsübungen sind insbesondere wirksam, wenn diese regelmäßig in den Alltag integriert werden. Überlegen Sie sich wann und wie häufig sie vergleichbare Übungen durchführen wollen. Wenn sie weitere Übungen machen möchten, kann Ihr/e Coachin sie dazu beraten.





# Entspannung, Ressourcen und positive Aktivitäten



**Dieser Abschnitt beschäftigt sich mit der Vermittlung von Informationen zu Entspannung, Ressourcen und positive Aktivitäten für die Patientinnen und umfasst die folgenden Informationsmaterialien:**

Entspannung

Ressourcen

Positive Aktivitäten

Selbstwirksamkeit

Fatigue

Jeweils:

Patientinnenhandout

Zusatzinformation Coaches

# Entspannung

## Informationen für Coaches

Entspannung ist ein wesentlicher Bestandteil der **ganzheitlichen Betreuung** von Brustkrebspatientinnen. In diesem Handout finden Sie **Informationen zur Unterstützung** der Patientinnen bei der Entspannung.

Dieses Handout enthält zudem eine kurze Erklärung zu den Entspannungsübungen „Autogenes Training“ und zur „Progressiven Muskelentspannung“, welche im **Handout der Patientinnen angeleitet** werden.

### Was ist das Autogene Training?

Das Autogene Training ist eine Entspannungstechnik, bei der Patientinnen lernen, sich auf innere Suggestionen und Atemkontrolle zu konzentrieren. Diese Methode fördert sowohl körperliche als auch mentale Entspannung und kann Stress und Ängste reduzieren.

### Was ist die Progressive Muskelentspannung?

Die Progressive Muskelentspannung ist eine Übung, bei der die Patientinnen nacheinander verschiedene Muskelgruppen im Körper anspannen und dann bewusst entspannen. Dies hilft, Muskelverspannungen zu lösen und Stress abzubauen.

## Anleitung für Coaches

- **Informieren Sie die Patientinnen:** Erklären Sie den Patientinnen die Vorteile von Entspannungstechniken wie dem Autogenen Training und der Progressive Muskelentspannung. Betonen Sie die Bedeutung regelmäßiger Übungen.
- **Praktische Anleitung:** Geben Sie den Patientinnen in Ihrem Handout klare und verständliche Anleitungen für das Autogene Training und der Progressive Muskelentspannung. Fügen Sie Texte und Audios hinzu, um ihnen die Durchführung zu erleichtern.
- **Individuelle Bedürfnisse:** Berücksichtigen Sie die individuellen Bedürfnisse und Fähigkeiten Ihrer Patientinnen. Ermutigen Sie sie, die Technik zu wählen, die am besten zu ihnen passt.
- **Regelmäßige Übung:** Betonen Sie die Wichtigkeit regelmäßiger Übungen und ermutigen Sie die Patientinnen, die erlernten Techniken in ihren Alltag zu integrieren.
- **Monitoring und Anpassung:** Verfolgen Sie den Fortschritt der Patientinnen und passen Sie die Übungen bei Bedarf an. Bieten Sie Unterstützung und Klärung von Fragen an.

**Das Autogene Training und die Progressive Muskelentspannung sind wertvolle Werkzeuge, um Brustkrebspatientinnen bei der Entspannung zu unterstützen. Indem Sie diese Techniken vermitteln und anleiten, tragen Sie dazu bei, ihr Wohlbefinden zu steigern und ihren Genesungsprozess zu fördern.**



# Entspannung

## Zwei Übungen für Ihren Alltag

### Was bedeutet Entspannung?

#### Wann fühlen Sie sich "entspannt"?

Es ist allgemein bekannt, dass Entspannung wichtig ist, aber in unserer hektischen Welt vernachlässigen viele Menschen diese notwendige Auszeit zugunsten von Produktivität. Dennoch ist Entspannung entscheidend, da anhaltender Stress ohne Erholung langfristig zu körperlichen und psychischen Beschwerden führen kann. Aus diesem Grund möchten wir Ihnen heute Entspannungs- und Stressbewältigungstechniken vorstellen.

### Warum ist Entspannung wichtig?

Ein Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung ist entscheidend für das Gleichgewicht in Ihrem Leben. Es geht um mehr Ruhe und Wohlbefinden auf körperlicher und emotionaler Ebene.

### Entspannungsverfahren

- Vielleicht haben Sie bereits von **progressiver Muskelentspannung oder Autogenem Training** gehört. Wenn nicht, keine Sorge, Sie werden auf der **nächsten Seite** mehr darüber erfahren. Beide Methoden haben dasselbe **Ziel**: Sie sollen in die Lage versetzt werden, sich selbst **gezielt in einen entspannteren Zustand zu versetzen** und eine **Entspannungsreaktion hervorzurufen**.
- **Die Wirkungen von Entspannungsverfahren sind vielfältig:**
  - Sie erlernen den Umgang mit Stress und Belastungen.
  - Sie können körperliche Belastungsreaktionen beeinflussen und bewältigen.
  - Sie lernen, Ihren Fokus auf körperliche Vorgänge zu lenken.
  - Entspannungsübungen können als Einschlafhilfe dienen.
  - Positive Veränderungen treten nicht nur auf psychischer, sondern auch auf körperlicher Ebene auf (z.B. Lösen von Verspannungen, niedrigerer Puls, veränderter Stoffwechsel).

### Ihre Rolle in der Umsetzung

Wenn Sie feststellen, dass Ihnen die Übungen guttun, können Sie diese in Ihren Alltag integrieren. Sie werden schrittweise mehr Eigenständigkeit entwickeln und können die Übungen ohne Anleitung durchführen. Das Führen eines Entspannungsprotokolls hilft, Ihre Erfolge und Herausforderungen festzuhalten und zu besprechen.

In der Umsetzungsphase werden Sie Expertin oder Experte in Entspannung sein und in stressigen Situationen gezielt einen Entspannungszustand herbeiführen können. Eine großartige Vorstellung, oder nicht?

Versuchen Sie, an jedem Tag der kommenden Woche eine der nachfolgend vorgestellten Übungen durchzuführen. Für welche Sie sich entscheiden, ist Ihnen überlassen. Wichtig ist, dass Sie sich mit der Übung wohlfühlen und sie durchführen. Planen Sie an welchem Tag und zu welcher Uhrzeit Sie die Entspannungsübung durchführen möchten. Das macht das „In die Tat umsetzen“ wahrscheinlicher:

Folgende Übung \_\_\_\_\_ werde ich

am \_\_\_\_\_ (Tag) um \_\_\_\_\_ (Uhrzeit) durchführen.

# Entspannung

## Zwei Übungen für Ihren Alltag

### Progressive Muskelentspannung

Progressive Muskelentspannung ist eine **Entspannungstechnik**, bei der verschiedene **Muskelgruppen** im Körper nacheinander **angespannt** und dann bewusst **entspannt** werden, um Stress abzubauen und körperliche Verspannungen zu lösen. Sie fördert die Entspannung von Körper und Geist.

### Anleitung

#### 1: Vorbereitung:

- Suchen Sie sich einen ruhigen Ort, an dem Sie ungestört sind.
- Setzen Sie sich bequem oder legen Sie sich hin. Entspannen Sie sich und schließen Sie Ihre Augen.

#### 2: Konzentration:

- Konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig ein und aus.

#### 3: Muskelgruppen identifizieren:

- Arbeiten Sie sich von den Füßen zum Kopf vor, indem Sie alle Muskelgruppen identifizieren.
- Beginnen Sie mit den Zehen und arbeiten Sie sich bis zum Kopf vor.

#### 4: Spannen und Entspannen:

- Konzentrieren Sie sich auf die erste Muskelgruppe, z.B. Ihre Zehen.
- Spannen Sie diese Muskeln bewusst an, indem Sie Ihre Zehen krümmen.
- Halten Sie die Spannung für etwa 5-10 Sekunden und spüren Sie die Anspannung intensiv.
- Lösen Sie die Spannung dann plötzlich und lassen Sie die Muskeln entspannen.
- Konzentrieren Sie sich auf das Gefühl der Entspannung in den Zehen.

#### 5: Wiederholen:

- Gehen Sie zur nächsten Muskelgruppe über und wiederholen Sie den Vorgang (Anspannen für 5-10 Sekunden, dann Entspannen).
- Arbeiten Sie sich systematisch durch den ganzen Körper.

#### 6: Achtsamkeit:

- Während Sie die Übung durchführen, seien Sie achtsam und konzentrieren Sie sich auf die Empfindungen in den angespannten und entspannten Muskeln.
- Atmen Sie ruhig weiter und nehmen Sie die Entspannung wahr.

#### 7: Abschluss:

- Wenn Sie alle Muskelgruppen durchgegangen sind, atmen Sie tief ein und aus und öffnen Sie langsam die Augen.
- Bleiben Sie noch einen Moment entspannt sitzen oder liegen, bevor Sie wieder in den Alltag zurückkehren.

# Entspannung

## Zwei Übungen für Ihren Alltag

### Autogenes Training

Autogenes Training ist eine **Entspannungstechnik**, bei der durch Konzentration auf **innere Suggestionen** und **Atemkontrolle körperliche** und **mentale Entspannung** erreicht wird.

### Anleitung

#### 1: Vorbereitung:

- Suchen Sie einen ruhigen, ungestörten Ort.
- Setzen Sie sich bequem oder legen Sie sich hin.
- Schließen Sie die Augen.

#### 2: Konzentration:

- Konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung. Atmen Sie ruhig und tief ein und aus.

#### 3: Wiederholung von Formeln:

- Stellen Sie sich innerlich Sätze vor, die Entspannung und Ruhe fördern, z.B. "Ich bin ganz ruhig" oder "Mein Körper ist schwer."
- Wiederholen Sie diese Sätze mehrmals, während Sie sich auf deren Bedeutung und die damit verbundene Entspannung konzentrieren.

#### 4: Körperwahrnehmung:

- Fokussieren Sie sich auf verschiedene Körperregionen, beginnend mit den Füßen.
- Stellen Sie sich vor, wie sich die Muskeln in diesen Regionen entspannen und warm werden.

#### 5: Fortsetzung:

- Arbeiten Sie sich langsam nach oben, von den Füßen über Beine, Bauch, Brust bis zum Kopf.
- In jeder Region konzentrieren Sie sich auf Entspannung und Schwere.

#### 6. Achtsamkeit:

- Achten Sie auf die Empfindungen in Ihrem Körper, während Sie die Übung durchführen.
- Atmen Sie ruhig weiter und spüren Sie die Entspannung und Ruhe.

#### 7. Abschluss:

- Öffnen Sie langsam die Augen.
- Verweilen Sie noch einen Moment in der Entspannung, bevor Sie wieder in den Alltag zurückkehren.

**Das Autogene Training ist eine effektive Methode, um Entspannung, Gelassenheit und Stressabbau zu fördern. Es kann regelmäßig praktiziert werden, um die besten Ergebnisse zu erzielen.**

Ressourcen sind alle individuellen und sozialen Faktoren, die dabei helfen, Herausforderungen zu bewältigen und die Lebensqualität während der Krebstherapie zu verbessern. Als Coaches spielen Sie eine entscheidende Rolle dabei, Patientinnen bei der Identifizierung und Nutzung ihrer Ressourcen zu unterstützen. In diesem Handout finden Sie Tipps und Leitlinien, wie Sie dies erfolgreich umsetzen können.

### Warum ist die Arbeit mit Ressourcen wichtig?

- Ressourcen stärken die **Selbstwirksamkeit** und das **Selbstvertrauen** der Patientinnen.
- Sie tragen dazu bei, die emotionale und psychische **Belastung zu reduzieren**. Falls Ihre Patientinnen mehr Information zum Thema "Psychische Belastung" benötigen, können Sie Ihnen das Handout „Psychische Belastung bei Krebs“ bereitstellen.
- Ressourcen können die **physische Gesundheit** und die Fähigkeit zur Bewältigung von Nebenwirkungen **verbessern**.
- Sie fördern die **soziale Unterstützung** und den Austausch in der Gemeinschaft.

**1. Ressourcenidentifikation:** Ermutigen Sie die Patientinnen, ihre persönlichen Ressourcen zu erkennen. Dies können Hobbys, Fähigkeiten, soziale Kontakte, spirituelle Praktiken, oder sogar berufliche Fähigkeiten sein. Fragen Sie nach ihren Stärken und dem, was ihnen Freude bereitet.

**2. Ziele setzen:** Helfen Sie den Patientinnen dabei, klare Ziele zu definieren, wie sie ihre Ressourcen nutzen können. Dies könnte die Reduktion von Stress, die Steigerung der körperlichen Aktivität oder das Finden von Entspannungsstrategien beinhalten. Falls Ihre Patientinnen mehr Information zum Thema „Ziele setzen“ benötigen, können Sie Ihnen das Handout „SMARTe Ziele“ bereitstellen.

**3. Individuelle Ressourcenplanung:** Erstellen Sie gemeinsam mit den Patientinnen einen Plan, wie sie ihre Ressourcen in den Alltag integrieren kann. Dies kann regelmäßige Termine für Hobbys, die Einbindung von Freunden und Familie oder die Teilnahme an Unterstützungsgruppen einschließen.

**4. Kontinuierliche Unterstützung:** Bieten Sie regelmäßige Treffen und Gespräche an, um den Fortschritt zu überwachen und eventuell Anpassungen am Ressourcenplan vorzunehmen. Zeigen Sie Verständnis und Empathie für die Herausforderungen, die die Patientinnen auf ihrem Weg durch die Krebstherapie erleben.

### Tipps für die Ressourcenarbeit:

- Seien Sie einfühlsam und empathisch, wenn Patientinnen über ihre Ängste und Sorgen sprechen. Hören Sie aktiv zu und bieten Sie eine unterstützende Atmosphäre.
- Ermutigen Sie die Patientinnen zur Selbstreflexion, um ihre individuellen Bedürfnisse und Präferenzen besser zu verstehen.
- Helfen Sie dabei, realistische Ziele zu setzen und den Fokus auf erreichbare Schritte zu legen.
- Ermutigen Sie die Patientinnen, ihre sozialen Netzwerke zu aktivieren und Unterstützung von Freunden und Familie zu suchen.
- Da eigene Fähigkeiten häufig nicht erkannt oder negiert werden, hilft die Frage, welche Ressourcen und Fähigkeiten andere Personen in den Patientinnen sehen würden.

# Ressourcen

## Entdecken und Nutzen Sie Ihre Ressourcen

Der Umgang mit Brustkrebs kann eine immense Herausforderung darstellen, die körperlich, emotional und mental sehr anspruchsvoll sein kann. In dieser Zeit ist es wichtig, Ihre **inneren Ressourcen zu entdecken** und **zu nutzen**, um Ihre **Bewältigungsfähigkeiten** zu stärken. Dieses Handout soll Ihnen Informationen bieten und Ihnen bei der Reflektion über Ihre Ressourcen helfen.

### Was sind Ressourcen?

Ressourcen umfassen Ihre persönlichen Stärken, Fähigkeiten und unterstützenden Netzwerke, die Ihnen helfen, die physischen und emotionalen Herausforderungen Ihrer Brustkrebsbehandlung zu bewältigen. Sie dienen als "Kraftquellen", aus denen Sie Energie schöpfen und Erholung finden können. Diese Ressourcen existieren sowohl in Ihnen als auch in Ihrem sozialen Umfeld.

### Welche Ressourcen stehen Ihnen zur Verfügung?

- **Innere Stärke:** Überlegen Sie, welche persönlichen Eigenschaften und Fähigkeiten Sie haben, um Herausforderungen zu bewältigen. Zum Beispiel: Entschlossenheit, Optimismus, Geduld.
- **Soziales Netzwerk:** Denken Sie an Freunde und Familie, die Sie unterstützen und für Sie da sind. Wer kann Ihnen emotionalen Beistand leisten?
- **Gesundheitspersonal:** Ihr medizinisches Team ist eine wichtige Ressource. Welche Fragen oder Anliegen haben Sie, die Sie mit ihnen besprechen sollten?
- **Bewährte Bewältigungsstrategien:** Erinnern Sie sich an Situationen in Ihrem Leben, in denen Sie erfolgreich mit Schwierigkeiten umgegangen sind. Welche Strategien haben Ihnen damals geholfen?
- **Und viele weitere:** Was fällt Ihnen ein?

### Nun sind Sie gefragt

**Innere Stärke:** Schreiben Sie drei persönliche Eigenschaften oder Fähigkeiten auf, die Ihnen helfen können, Ihre Brustkrebsbehandlung zu bewältigen. Welche Eigenschaften dienen Ihnen als "Kraftgeber"?

- 1.
- 2.
- 3.

**Soziales Netzwerk:** Notieren Sie die Namen von drei Menschen in Ihrem Leben, die Ihre Unterstützung und Ihr Vertrauen verdienen.

- 1.
- 2.
- 3.

# Ressourcen

## Entdecken und Nutzen Sie Ihre Ressourcen

### Nun sind Sie gefragt

**Gesundheitspersonal:** Formulieren Sie drei Fragen oder Anliegen, die Sie mit Ihrem medizinischen Team besprechen möchten.

1.

2.

3.

**Bewährte Bewältigungsstrategien:** Denken Sie an eine frühere Herausforderung, die Sie gemeistert haben. Beschreiben Sie, welche Strategien Ihnen geholfen haben, und überlegen Sie, wie Sie diese Strategien in Ihrer aktuellen Situation anwenden können.

Die Entdeckung und Nutzung Ihrer Ressourcen ist ein wichtiger Schritt auf Ihrem Weg zur Bewältigung von Brustkrebs. Nutzen Sie diese Ressourcen, um Ihr Wohlbefinden zu steigern und Ihre Genesung zu unterstützen. Denken Sie daran, dass Sie nicht alleine sind, und dass es Menschen und Unterstützung gibt, auf die Sie zählen können.

# Positive Aktivitäten

## Informationen für Coaches

In diesem Handout möchten wir uns auf die wichtige Aufgabe konzentrieren, Brustkrebspatientinnen dabei zu helfen, positive Aktivitäten in ihren Alltag zu integrieren. Diese Aktivitäten sind von großer Bedeutung, da sie dazu beitragen, das emotionale Wohlbefinden, die Lebensqualität und die Resilienz der Patientinnen zu steigern. In diesem Handout finden Sie praktische Leitlinien und Ratschläge, wie Sie diese unterstützen können.

### Schritte zur Unterstützung bei der Integration positiver Aktivitäten

- 1. Patientinnen ermutigen:** Sprechen Sie mit den Patientinnen über die Bedeutung positiver Aktivitäten und ermutigen Sie sie, diese in ihren Alltag zu integrieren. Klären Sie, dass es keine "richtigen" oder "falschen" Aktivitäten gibt, sondern dass es darum geht, was für sie persönlich am besten ist.
- 2. Interessen und Vorlieben erkunden:** Finden Sie heraus, welche Aktivitäten die Patientinnen interessieren und welche sie gerne ausüben würden. Dies könnte kreative Hobbys, Naturerlebnisse, soziale Aktivitäten oder Entspannungstechniken umfassen.
- 3. Ziele setzen:** Helfen Sie der Patientin dabei, konkrete und erreichbare Ziele für positive Aktivitäten zu formulieren. Diese Ziele sollten auf ihren individuellen Bedürfnissen und Ressourcen basieren. Falls Ihre Patientinnen mehr Information zum Thema „Ziele setzen“ oder „Ressourcen“ benötigen, können Sie Ihnen das Handout „SMARTe Ziele“ bzw. „Ressourcen“ bereitstellen.
- 4. Aktionsplan erstellen:** Gemeinsam mit den Patientinnen erstellen Sie einen Aktionsplan, der die geplanten Aktivitäten, Zeitpläne und Ressourcen zur Umsetzung enthält. Ermutigen Sie die Patientinnen, ihren Plan schriftlich festzuhalten.
- 5. Kontinuierliche Unterstützung bieten:** Bleiben Sie in engem Kontakt mit den Patientinnen, um ihre Fortschritte zu verfolgen und Unterstützung zu bieten. Zeigen Sie Empathie und Verständnis für eventuelle Herausforderungen.

### Besondere Überlegungen

- Berücksichtigen Sie die physische Verfassung und Gesundheit der Patientinnen bei der Auswahl und Planung von Aktivitäten.
- Ermutigen Sie die Patientinnen, Unterstützung aus ihrem sozialen Umfeld zu suchen, um Aktivitäten gemeinsam zu gestalten.
- Betonen Sie die Bedeutung der Selbstfürsorge und Achtsamkeit im Umgang mit den eigenen Bedürfnissen. Falls Ihre Patientinnen mehr Information zum Thema Achtsamkeit benötigen, können Sie Ihnen das Handout „Achtsamkeit“ bereitstellen.

Die Integration positiver Aktivitäten kann erheblich dazu beitragen, das Wohlbefinden und die Lebensqualität von Brustkrebspatientinnen zu steigern. Durch Ihre Unterstützung bei diesem Prozess tragen Sie dazu bei, ihre Resilienz zu stärken und ihnen Werkzeuge an die Hand zu geben, um die Herausforderungen der Krebstherapie erfolgreich zu bewältigen.



Während Ihrer Brustkrebsbehandlung ist es wichtig, sich um Ihr seelisches Wohlbefinden zu kümmern. Eine Möglichkeit, dies zu erreichen, ist die Integration von positiven Aktivitäten in Ihren Alltag. Diese Aktivitäten können Ihre Stimmung heben, Stress reduzieren und Ihr allgemeines Wohlbefinden steigern. In diesem Handout finden Sie Anregungen für positive Aktivitäten und eine Übung zur Umsetzung.

## Warum sind positive Aktivitäten wichtig?

- Steigerung des emotionalen Wohlbefindens
- Reduzierung von Stress und Angst.
- Förderung von Entspannung und Selbstfürsorge.
- Verbesserung der Lebensqualität während der Krebstherapie.

## Anregungen für positive Aktivitäten

1. **Kreative Ausdrucksformen:** Versuchen Sie sich in Malen, Schreiben, Musik oder Handarbeit. Das kreative Schaffen kann ein Ausdruck Ihrer Gefühle sein und Ihre Gedanken positiv lenken.
2. **Naturerlebnisse:** Spaziergänge in der Natur, Gartenarbeit oder Picknicks im Freien können beruhigend und erfrischend sein. Die Verbindung zur Natur kann Trost spenden.
3. **Bewegung und Entspannung:** Praktizieren Sie Yoga, Meditation oder Atemübungen, um Stress abzubauen und die innere Ruhe zu fördern. Regelmäßige Bewegung kann auch die körperliche Gesundheit verbessern.
4. **Soziale Aktivitäten:** Treffen Sie sich mit Freunden und Familie, um positive soziale Kontakte zu pflegen. Gemeinsame Aktivitäten können Ablenkung bieten und Freude bringen.
5. **Achtsamkeit und Dankbarkeit:** Führen Sie ein Tagebuch, in dem Sie täglich Dinge notieren, für die Sie dankbar sind. Achtsamkeitsübungen können helfen, den Moment zu schätzen.

## Übung: Mein persönlicher Plan für positive Aktivitäten

1. Notieren Sie drei positive Aktivitäten, die Sie in den nächsten Tagen oder Wochen umsetzen möchten.

a) \_\_\_\_\_

b) \_\_\_\_\_

c) \_\_\_\_\_

2. Legen Sie einen konkreten Zeitpunkt fest, an dem Sie jede dieser Aktivitäten durchführen werden.

\_\_\_\_\_

3. Überlegen Sie, welche Ressourcen oder Unterstützung Sie benötigen, um diese Aktivitäten erfolgreich umzusetzen.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Ursachen für Fatigue bei Brustkrebs

- **Krebsbehandlung:** Chirurgie, Chemotherapie, Strahlentherapie, Hormontherapie, usw. können Fatigue verursachen.
- **Psychische Belastung:** Die Diagnose und Behandlung von Brustkrebs kann stressig sein. Falls Ihre Patientinnen mehr Information zum Thema "Psychische Belastung" benötigen, können Sie Ihnen das Handout „Psychische Belastung bei Krebs“ bereitstellen.
- **Anämie:** Ein niedriger Hämoglobinspiegel im Blut kann Müdigkeit verursachen.
- **Schlafprobleme:** Schmerzen, Angst oder Nebenwirkungen der Behandlung können den Schlaf stören.
- **Mangelnde körperliche Aktivität:** Inaktivität kann zu Müdigkeit führen.

### Was ist Fatigue?

- Fatigue ist ein überwältigendes Gefühl der Erschöpfung und Müdigkeit, das nicht durch ausreichende Ruhe oder Schlaf gelindert wird.
- Es ist eines der häufigsten Symptome bei Menschen mit Brustkrebs und kann körperlich, emotional und geistig belastend sein.

### Risiken im Zusammenhang mit Fatigue

1. **Reduzierte Lebensqualität:** Fatigue kann die Fähigkeit der Patientinnen beeinträchtigen, ihren Alltag zu bewältigen, ihre sozialen Aktivitäten zu genießen und ihre Behandlung erfolgreich zu absolvieren.
2. **Verringerte Therapieadhärenz:** Müdigkeit kann dazu führen, dass Patientinnen ihre medizinischen Termine verpassen oder ihre Medikamente nicht korrekt einnehmen.
3. **Erhöhtes Risiko für Depressionen und Angst:** Patientinnen, die unter starker Fatigue leiden, sind anfälliger für psychische Gesundheitsprobleme.
4. **Verminderte körperliche Aktivität:** Eine geringere Bewegung kann zu körperlicher Schwäche und einem höheren Risiko für Komplikationen führen.

### Beratung von Patientinnen mit Brustkrebs zum Thema Fatigue

1. **Einfühlsames Zuhören:** Hören Sie den Patientinnen aufmerksam zu und zeigen Sie Verständnis für ihre Erfahrungen mit Fatigue.
2. **Erkundigen Sie sich nach Symptomen:** Fragen Sie nach der Art der Müdigkeit, ihrer Intensität und Dauer, um mögliche Ursachen zu identifizieren.
3. **Multidisziplinärer Ansatz:** Arbeiten Sie eng mit dem medizinischen Team der Patientinnen zusammen, um die Ursachen der Fatigue zu ermitteln und geeignete Maßnahmen zu ergreifen.
4. **Lebensstilberatung:** Geben Sie Ratschläge zur Förderung eines gesunden Lebensstils, einschließlich ausgewogener Ernährung, regelmäßiger Bewegung und Schlafhygiene.
5. **Psychosoziale Unterstützung:** Empfehlen Sie psychologische Unterstützung, wie Gesprächstherapie oder Entspannungstechniken, um die emotionale Belastung der Patientinnen zu reduzieren.
6. **Energie-Management:** Helfen Sie den Patientinnen dabei, ihre Aktivitäten zu priorisieren, Energie zu sparen und Ruhepausen einzulegen.
7. **Monitoring:** Ermutigen Sie die Patientinnen, ein Energie-Management-Tagebuch zu führen, um Muster und Fortschritte zu erkennen.
8. **Frühzeitiges Eingreifen:** Betonen Sie die Bedeutung der rechtzeitigen Meldung von anhaltender oder verschlechterter Fatigue an das medizinische Team.

# Selbstwirksamkeit

## Informationen für Coaches



Als Coach:in haben Sie eine wichtige Rolle bei der Unterstützung von Brustkrebspatientinnen in ihrem Genesungsprozess. Ein Schlüsselaspekt ist die Stärkung ihrer Selbstwirksamkeit, das Vertrauen in die eigene Fähigkeit, mit der Diagnose und der Behandlung umzugehen. Dieses Handout bietet Ihnen praktische Anleitungen und Strategien, wie Sie Brustkrebspatientinnen in der Stärkung ihrer Selbstwirksamkeit unterstützen können.

### Warum ist Selbstwirksamkeit für Brustkrebspatientinnen wichtig?

- Die psychische Gesundheit der Patientinnen zu verbessern, indem sie Stress und Angst reduziert.
- Die Lebensqualität zu steigern, indem sie den Patientinnen mehr Kontrolle über ihr Leben gibt.
- Die Fähigkeit der Patientinnen erhöht, mit den Herausforderungen der Behandlung umzugehen und aktiv an ihrer Genesung teilzunehmen.

### Wie können Sie Selbstwirksamkeit fördern?

Als Coach:in können Sie folgende Strategien anwenden:

1. **Empathische Kommunikation:** Zeigen Sie Verständnis und Empathie für die Gefühle und Bedenken der Patientinnen. Lassen Sie sie wissen, dass ihre Emotionen normal sind, und ermutigen Sie sie, darüber zu sprechen.
2. **Information und Aufklärung:** Bieten Sie umfassende Informationen über die Diagnose, die Behandlungsoptionen und den Genesungsprozess. Wissen gibt den Patientinnen mehr Kontrolle.
3. **Gemeinsame Zielsetzung:** Setzen Sie gemeinsam realistische und erreichbare Ziele für die Genesung. Kleine Schritte können zu großen Fortschritten führen.
4. **Positives Feedback:** Ermutigen Sie die Patientinnen, sich selbst auf ihre Erfolge und Fortschritte zu konzentrieren. Positive Verstärkung stärkt das Selbstwirksamkeitsgefühl.
5. **Stressmanagement:** Lehren Sie Techniken zur Stressbewältigung, wie zum Beispiel Entspannungsübungen und Achtsamkeitspraktiken. Betonen Sie die Bedeutung der Selbstfürsorge und Achtsamkeit im Umgang mit den eigenen Bedürfnissen. Falls Ihre Patientinnen mehr Information zum Thema Achtsamkeit benötigen, können Sie Ihnen das Handout „Achtsamkeit“ bereitstellen.
6. **Unterstützungssysteme:** Ermutigen Sie die Patientinnen, soziale Unterstützung von Freunden, Familie und Selbsthilfegruppen in Anspruch zu nehmen.

### Praktische Tipps

- **Individuelle Bedürfnisse:** Jede Patientin ist einzigartig. Passen Sie Ihre Unterstützung an die individuellen Bedürfnisse und den Genesungsweg jeder Patientin an.
- **Kontinuierliche Überprüfung:** Überwachen Sie den Fortschritt der Patientinnen und passen Sie die Unterstützung entsprechend an.
- **Empfehlung von Ressourcen:** Verweisen Sie die Patientinnen auf weitere Ressourcen, wie Psychotherapeut:innen, Ernährungsberater:innen oder Physiotherapeut:innen, die ihre Genesung unterstützen können. Falls Ihre Patientinnen mehr Information zum Thema Ressourcen benötigen, können Sie Ihnen das Handout „Ressourcen“ bereitstellen.
- **Eigene Weiterbildung:** Halten Sie sich über aktuelle Entwicklungen in der Brustkrebsbehandlung und in der Unterstützung von Patientinnen auf dem Laufenden, um Ihre Patientinnen optimal beraten zu können.
- **Geduld und Vertrauen:** Erinnern Sie die Patientinnen daran, dass die Stärkung der Selbstwirksamkeit Zeit in Anspruch nehmen kann. Geduld und Vertrauen in den eigenen Fortschritt sind wichtig.

## Was ist Selbstwirksamkeit?

Selbstwirksamkeit bezieht sich auf den Glauben an die eigenen Fähigkeiten, Herausforderungen zu bewältigen und Einfluss auf das eigene Leben zu nehmen. Bei Brustkrebspatientinnen kann Selbstwirksamkeit eine wichtige Rolle bei der Bewältigung der Erkrankung spielen.

## Warum ist Selbstwirksamkeit wichtig?

- Selbstwirksamkeit stärkt das Selbstvertrauen und die Bewältigungsfähigkeiten.
- Es ermöglicht Ihnen, aktiver an der Entscheidungsfindung und dem Genesungsprozess teilzunehmen.
- Ein starker Glaube an Ihre Fähigkeiten kann die emotionale Belastung reduzieren.

## Strategien zur Stärkung der Selbstwirksamkeit

- **Informationsbeschaffung:** Recherchieren Sie über Brustkrebs, Behandlungsmöglichkeiten und Nebenwirkungen, um besser informiert zu sein.
- **Aktive Beteiligung:** Fragen Sie Ihre:n Arzt:Ärztin nach den Behandlungsoptionen und beteiligen Sie sich aktiv an den Entscheidungen über Ihre Gesundheit.
- **Selbstfürsorge:** Kümmern Sie sich um sich selbst, indem Sie auf eine gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf und körperliche Aktivität achten.
- **Realistische Ziele setzen:** Teilen Sie Ihre Aufgaben in kleine, erreichbare Schritte auf und feiern Sie Ihre Erfolge.
- **Soziale Unterstützung:** Sprechen Sie mit Freunden, Familie oder in einer Supportgruppe über Ihre Gefühle und Ängste.
- **Mentale Bewältigungsstrategien:** Lernen Sie Entspannungstechniken wie Meditation und Atemübungen.

## Selbstwirksamkeit im Alltag

Ein bedeutender Aspekt der Selbstwirksamkeit bezieht sich darauf, wie Sie im Alltag Ihre innere Stärke anwenden können. Im Folgenden finden Sie einige praktische Ratschläge:

- **Tägliche Rituale:** Schaffen Sie feste Tagesroutinen, die Sicherheit und Kontrolle bieten.
- **Entscheidungen treffen:** Beteiligen Sie sich aktiv an Entscheidungen über Ihre Behandlung und Ihren Genesungsweg. Ihre Meinung zählt.
- **Unterstützung suchen:** Zögern Sie nicht, Unterstützung von Therapeuten, Selbsthilfegruppen oder Beratungsstellen in Anspruch zu nehmen. Diese Ressourcen können Ihnen helfen, Ihre Selbstwirksamkeit zu stärken. Falls Ihre Patientinnen mehr Information zum Thema Ressourcen benötigen, können Sie Ihnen das Handout „Ressourcen“ bereitstellen.
- **Achtsamkeit und Entspannung:** Praktizieren Sie Achtsamkeitsübungen und Entspannungstechniken, um Stress abzubauen und Ihr emotionales Wohlbefinden zu fördern.
- **Ziele verfolgen:** Arbeiten Sie kontinuierlich an Ihren Zielen und passen Sie diese an, wenn sich Ihre Bedürfnisse ändern.

# Selbstwirksamkeit

## Reflektionsübung: "Meine Selbstwirksamkeit entdecken"

**1. Ruhiger Ort:** Finden Sie einen ruhigen und ungestörten Ort, an dem Sie sich wohl fühlen und entspannen können. Nehmen Sie ein Notizbuch zur Hand oder nutzen Sie den Platz unten, um Ihre Gedanken festzuhalten.

**2. Zeit für Selbstreflexion:** Nehmen Sie sich einige ruhige Minuten, um über Ihre bisherigen Erfahrungen im Umgang mit Brustkrebs nachzudenken. Beantworten Sie die folgenden Fragen schriftlich in Ihrem Tagebuch

**Welche Herausforderungen habe ich seit meiner Brustkrebsdiagnose gemeistert?**

**Welche Stärken und Fähigkeiten habe ich in dieser Zeit entwickelt?**

**Welche Unterstützung habe ich erhalten, die mir geholfen hat, Herausforderungen zu bewältigen?**

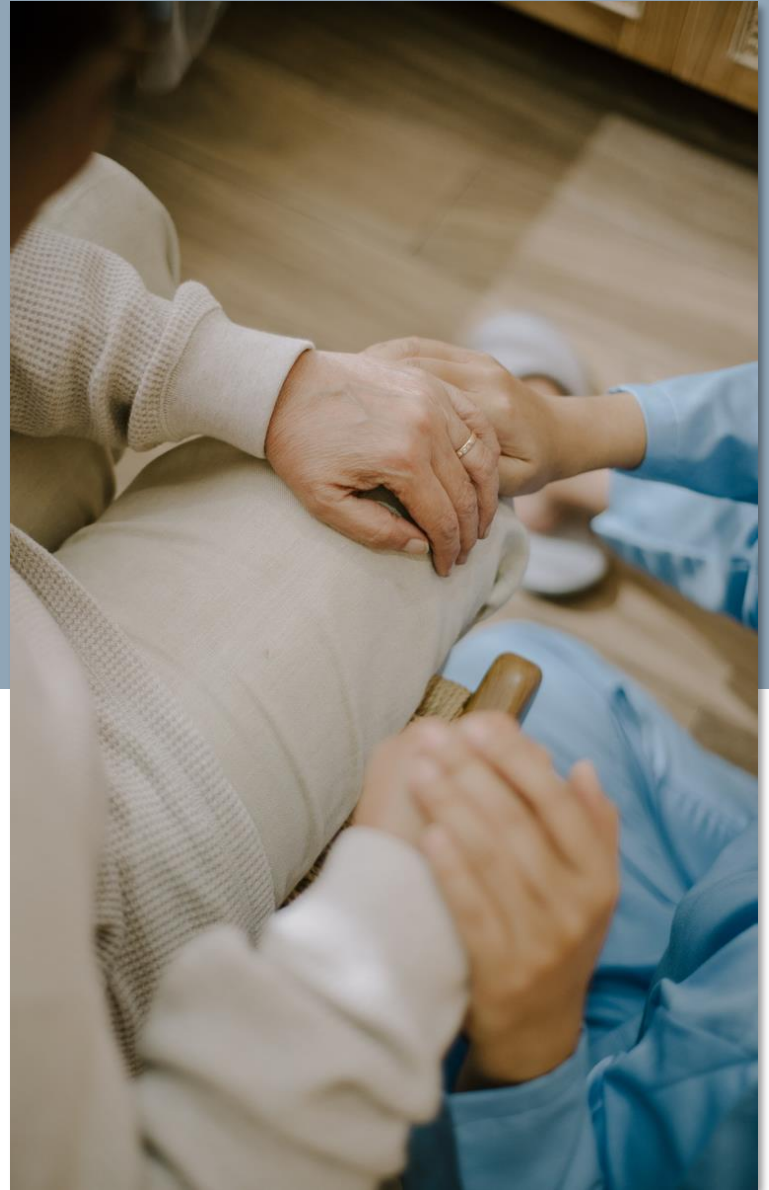
**Gibt es Bereiche, in denen ich mir noch mehr Selbstwirksamkeit wünsche?**

**3. Persönliche Erfolge feiern:** Betrachten Sie Ihre Antworten und identifizieren Sie die Momente, in denen Sie sich besonders selbstwirksam gefühlt haben. Feiern Sie diese Erfolge und erinnern Sie sich daran, wie Sie diese Herausforderungen gemeistert haben.

**4. Zukunftspläne:** Denken Sie darüber nach, wie Sie Ihre Selbstwirksamkeit in Zukunft stärken können. Welche konkreten Schritte können Sie unternehmen, um Ihre Ziele zu erreichen?

**5. Selbstfürsorge:** Selbstfürsorge ist der bewusste und liebevolle Umgang mit den eigenen Bedürfnissen, um das physische, emotionale und mentale Wohlbefinden zu fördern. Erinnern Sie sich daran, wie wichtig Selbstfürsorge ist, um Ihre Selbstwirksamkeit aufrechtzuerhalten. Planen Sie regelmäßige Pausen und Aktivitäten, die Ihnen Energie und Freude bringen.

# Emotionen



**Dieser Abschnitt beschäftigt sich mit der Vermittlung von Informationen zu Emotionen für die Patientinnen und umfasst die folgenden Informationsmaterialien:**

Emotionen

Patientinnenhandout

Zusatzinformation Coaches

Hoffnung

Patientinnenhandout

Zusatzinformation Coaches



Die Diagnose Brustkrebs kann eine überwältigende und emotional belastende Erfahrung sein. Coaches spielen eine entscheidende Rolle bei der Begleitung von Brustkrebspatientinnen, insbesondere in Bezug auf den Umgang mit Emotionen. Dieses Handout soll Ihnen als Coach:in Anleitungen und Empfehlungen bieten, wie Sie Patientinnen, die mit Unsicherheit, Angst und emotionaler Aufruhr konfrontiert sind, unterstützen können.

### Patientinnen in emotionalen Situationen

#### 1) Erkennen der emotionalen Belastung

- Achten Sie auf Anzeichen von Unsicherheit, Angst oder emotionaler Aufgewühltheit, die bei Brustkrebspatientinnen auftreten können.
- Verstehen Sie, dass es in solchen Momenten schwierig sein kann, sich auf fachliche Informationen zu konzentrieren.

#### 2) Priorisierung der emotionalen Unterstützung

- Stellen Sie sicher, dass die emotionale Unterstützung im Vordergrund steht, bevor Sie inhaltliche Informationen liefern.
- Geben Sie den Patientinnen Raum und Zeit, um ihre Gefühle und Sorgen auszudrücken.

#### 3) Einfühlsames Zuhören

- Hören Sie aufmerksam zu und zeigen Sie Mitgefühl für die emotionalen Herausforderungen der Patientinnen.
- Ermutigen Sie sie, über ihre Gefühle zu sprechen, ohne sie zu beurteilen oder zu unterdrücken.

#### 4) Hoffnung aufzeigen

- Zeigen Sie Empathie und vermitteln Sie Hoffnung, indem Sie auf Erfahrungen mit anderen Patientinnen und nachweisbare Wirksamkeit hinweisen.
- Teilen Sie Geschichten von Patientinnen, die ähnliche Herausforderungen erfolgreich gemeistert haben, um die Hoffnung zu stärken.

#### 5) Aufbrechen der Problemfokussierung

- Stellen Sie Fragen nach Ausnahmen, Erfolgen und Ressourcen, um die Patientinnen dazu zu ermutigen, neue Perspektiven zu entwickeln und ihre Gedanken von der Verzweiflung abzulenken.
- Helfen Sie ihr dabei, Ressourcen und Fähigkeiten zu erkennen, die sie zur Bewältigung ihrer Emotionen nutzen kann. Falls Ihre Patientinnen mehr Information zum Thema Ressourcen benötigen, können Sie Ihnen das Handout „Ressourcen“ bereitstellen.

#### 6) Bereitstellung geeigneter Informationen

- Nachdem Sie die emotionalen Bedürfnisse der Patientinnen adressiert haben, können Sie Informationen zur inhaltlichen Sicherheit bereitstellen.
- Erklären Sie klar und verständlich, welche Optionen und Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung stehen, und beantworten Sie Fragen.

Als Coach können Sie eine wichtige Rolle dabei spielen, Brustkrebspatientinnen in emotional herausfordernden Situationen zu unterstützen. Durch einfühlsames Zuhören, das Anbieten von Hoffnung und die gezielte Bereitstellung von Informationen können Sie dazu beitragen, dass die Patientinnen sich besser auf ihre Gesundheit und ihre Behandlung konzentrieren können. Die emotionale Unterstützung, die Sie bieten, kann einen bedeutenden Einfluss auf den Gesamterfolg der Therapie haben. Falls Ihre Patientinnen mehr Information zum Thema Hoffnung benötigen, können Sie Ihnen das Handout „Hoffnung“ bereitstellen.



Die Diagnose Brustkrebs kann eine Vielzahl von Emotionen auslösen, von Angst und Trauer bis zu Wut und Unsicherheit. Es ist normal, diese Gefühle zu haben, und es ist wichtig, Wege zu finden, wie Sie mit ihnen umgehen können. Dieses Handout bietet Informationen und eine praktische Übung, um Ihnen beim Umgang mit Emotionen zu helfen.

## Warum sind Emotionen wichtig?

Emotionen sind eine natürliche Reaktion auf die Herausforderungen, die mit einer Brustkrebsdiagnose und -behandlung einhergehen. Es ist wichtig zu verstehen, dass Emotionen...

- **...normal sind:** Es ist völlig normal, Emotionen zu haben, sowohl angenehme als auch unangenehme.
- **...wichtige Signale sind:** Emotionen können Hinweise darauf geben, wie es Ihnen geht und was Sie brauchen.
- **...Bewältigung fördern können:** Indem Sie Ihre Emotionen anerkennen und verstehen, können Sie bessere Wege finden, um mit ihnen umzugehen.

## Emotionen bei Brustkrebs

### Angst

- Es ist normal, Angst zu empfinden, wenn man von der Diagnose Brustkrebs erfährt.
- Die Angst vor der Zukunft, vor der Behandlung und vor dem Unbekannten kann überwältigend sein.
- Sprechen Sie mit Ihre:m Arzt:Ärztin über Ihre Ängste und Sorgen. Sie können Sie aufklären und Ihnen helfen, die Angst zu reduzieren.

### Trauer

- Die Diagnose Brustkrebs kann zu Trauer führen, da Sie vielleicht Ihre Gesundheit und Ihr normales Leben vermissen.
- Es ist wichtig, Ihre Gefühle der Trauer zuzulassen und sich selbst zu erlauben, zu trauern.
- Unterstützung von Familie, Freunden und professionellen Therapeut:innen kann hilfreich sein.

### Wut

- Sie könnten Wut über die Diagnose, das Unverständnis oder das Gefühl der Ungerechtigkeit verspüren.
- Ausdruck der Wut auf gesunde Weise kann helfen, sie zu bewältigen. Dies kann durch Gespräche, körperliche Aktivität oder kreative Ausdrucksformen erfolgen.

### Verwirrung

- Es ist normal, sich in der Welt der medizinischen Begriffe und Entscheidungen verloren zu fühlen.
- Sprechen Sie mit Ihrem medizinischen Team, um Klarheit über Ihre Behandlungsoptionen und den Krankheitsverlauf zu erhalten.

### Hoffnung

- Trotz der emotionalen Herausforderungen gibt es immer Raum für Hoffnung.
- Konzentrieren Sie sich auf positive Gedanken und Zukunftsperspektiven, um Ihre Hoffnung zu stärken.

# Emotionen

## Reflektionsübung



1. Setzen Sie sich ruhig hin und nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um in sich hineinzuhorchen. Welche Emotionen spüren Sie gerade? Notieren Sie diese. Zum Beispiel: "Ich fühle mich heute ängstlich und überfordert". Notieren Sie auch, wie stark diese Emotionen sind, auf einer Skala von 1 (niedrig) bis 10 (hoch).

2. Fragen Sie sich, ob es einen speziellen Auslöser für diese Emotionen gibt. Zum Beispiel: "Die bevorstehende Behandlung macht mich besonders ängstlich".

3. Schreiben Sie auf, wie Sie sich mit diesen Emotionen fühlen. Gibt es körperliche Empfindungen, die mit ihnen einhergehen? Zum Beispiel: "Mein Herz schlägt schneller, wenn ich ängstlich bin".

4. Überlegen Sie, welche bewältigenden Strategien Ihnen in diesem Moment helfen könnten. Zum Beispiel: "Eine Entspannungsübung könnte mir helfen, meine Angst zu lindern".

5. Schließen Sie Ihre Übung mit einer positiven Bemerkung ab, in der Sie sich selbst ermutigen. Zum Beispiel: "Ich bin stark, und ich werde Wege finden, mit meinen Emotionen umzugehen".

Setzen Sie diese Übung fort, wann immer Sie möchten. Sie können Ihren Aufschrieb regelmäßig aktualisieren, um Ihre Fortschritte zu verfolgen und sich bewusster mit Ihren Emotionen auseinanderzusetzen.

Als Coach:in spielen Sie eine wesentliche Rolle in der Begleitung von Brustkrebspatientinnen, insbesondere in Zeiten, in denen sie mit Passivität, Trägheit und Hoffnungslosigkeit zu kämpfen haben. Dieses Handout bietet Anleitungen und Empfehlungen, wie Sie Patientinnen in solchen Phasen unterstützen können.

### Verständnis für die Situation

#### Einfühlsames Ansprechen der Trägheit

- Zeigen Sie Mitgefühl und Verständnis für die aktuellen Herausforderungen, mit denen die Patientinnen konfrontiert ist.
- Äußern Sie Ihre Bereitschaft, sie in dieser Phase zu unterstützen, ohne sie zu verurteilen.

#### Ermutigung zur Kommunikation

- Ermutigen Sie die Patientinnen, offen über ihre Gefühle und den Energieverlust zu sprechen.
- Schaffen Sie einen Raum, in dem sie ihre Gedanken und Sorgen frei äußern kann.

### Schritt-für-Schritt-Ansatz

#### Betonung kleiner Schritte

- Erklären Sie, dass kleine, schrittweise Veränderungen im Alltag oft effektiver und realistischer sind als große Umwälzungen.
- Helfen Sie den Patientinnen dabei, realistische Ziele zu setzen, die sie trotz ihrer Trägheit erreichen kann. Falls Ihre Patientinnen mehr Information zum Thema „Ziele setzen“ benötigen, können Sie Ihnen das Handout „SMARTe Ziele“ bereitstellen.

#### Gemeinsame Zielsetzung

- Arbeiten Sie zusammen mit den Patientinnen daran, realistische Ziele zu setzen, die ihren individuellen Bedürfnissen und Möglichkeiten entsprechen.
- Unterstützen Sie sie dabei, die Schritte zu planen, die notwendig sind, um diese Ziele zu erreichen.

#### Angebot von Ressourcen

- Weisen Sie die Patientinnen auf verfügbare Ressourcen und Unterstützungsmöglichkeiten hin, die ihr helfen können, ihre Energie zu erhöhen.
- Dies könnte Bewegungstherapie, psychosoziale Unterstützung, oder andere Angebote umfassen.

#### Betonung der langfristigen Genesung

- Erklären Sie, dass Phasen der Trägheit und Passivität in der Behandlung normal sein können.
- Ermutigen Sie die Patientinnen, auf eine langfristige Perspektive der Genesung zu schauen und die Bedeutung von Geduld und Selbstfürsorge zu erkennen.

In Phasen von Passivität, Trägheit und Hoffnungslosigkeit können Coaches eine entscheidende Rolle spielen, um Brustkrebspatientinnen zu unterstützen und ihnen neue Perspektiven zu eröffnen. Durch einfühlsame Kommunikation, die Betonung kleiner Schritte, gemeinsame Zielsetzungen, die Bereitstellung von Ressourcen und die Betonung der langfristigen Genesung können Sie dazu beitragen, dass die Patientinnen ihre Energie wiederfinden und die Hoffnung auf eine bessere Zukunft bewahren. Gemeinsam werden Sie diese herausfordernde Phase meistern. Falls Ihre Patientinnen mehr Information zum Thema Ressourcen benötigen, können Sie Ihnen das Handout „Ressourcen“ bereitstellen.

Die Diagnose Brustkrebs kann eine der emotionalsten und herausforderndsten Erfahrungen im Leben von Betroffenen sein. Während dieser Reise ist die Hoffnung eine der stärksten Triebfedern, die Ihnen helfen kann, die Schwierigkeiten zu bewältigen. Dieses Handout soll Ihnen dabei helfen, die Hoffnung zu kultivieren und in Ihrem Kampf gegen den Brustkrebs zu stärken.

## Die Bedeutung von Hoffnung

Hoffnung ist ein mächtiges emotionales Werkzeug, das Ihnen ermöglicht:

- **Positiv zu denken:** Die Fähigkeit, positive Gedanken zu hegen und zu pflegen, kann Ihre geistige Gesundheit stärken.
- **Die Kraft zu finden:** Die Hoffnung kann Ihnen die notwendige Energie und Motivation verleihen, um die Herausforderungen der Behandlung zu meistern.
- **Die Zukunft zu gestalten:** Indem Sie hoffnungsvoll in die Zukunft blicken, können Sie Ihr Leben nach der Behandlung planen und Träume verfolgen.

## Wege zur Stärkung der Hoffnung

### 1. Selbstfürsorge

- Pflegen Sie sich selbst und nehmen Sie sich die Zeit, die Sie brauchen, um sich zu erholen.
- Achten Sie auf Ihre körperliche Gesundheit, indem Sie eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Schlaf und regelmäßige Bewegung fördern.

### 2. Positive Gedanken

- Fokussieren Sie sich auf positive Gedanken und ermutigende Affirmationen, die Ihnen Mut machen.
- Vermeiden Sie es, sich in negativen Gedankenspiralen zu verlieren.

### 3. Unterstützung suchen

- Suchen Sie Unterstützung bei Familie, Freunden, und in Selbsthilfegruppen.
- Der Austausch mit Menschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben, kann Hoffnung und Trost spenden.

### 4. Hoffnungstagebuch

- Führen Sie ein Hoffnungstagebuch, in dem Sie Ihre Fortschritte und kleinen Erfolge festhalten.
- Schreiben Sie auf, wofür Sie dankbar sind, und notieren Sie, was Ihre Hoffnung stärkt.

### 5. Zukunftspläne

- Denken Sie an Ihre zukünftigen Pläne und Ziele, die Sie nach der Behandlung erreichen möchten.
- Visualisieren Sie eine Zeit, in der Sie sich wieder wohler fühlen und aktiv am Leben teilnehmen.

## Die Kraft der Gemeinschaft

Sie sind nicht allein in Ihrem Kampf gegen Brustkrebs. Die Gemeinschaft von Brustkrebsüberlebenden, Unterstützern und medizinischem Personal steht an Ihrer Seite, um Ihnen Hoffnung zu schenken und Sie auf Ihrem Weg zu begleiten.

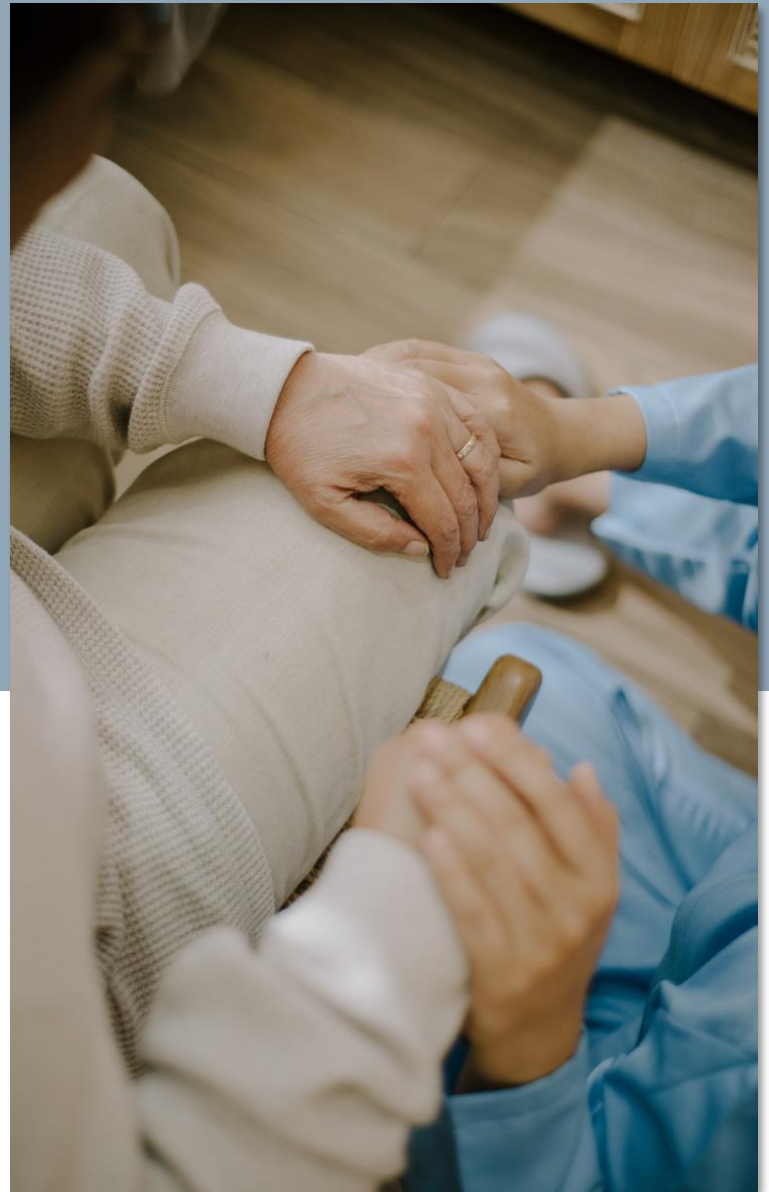
## Übung: Die Hoffnungskette

Eine praktische Übung, um Ihre Hoffnung zu stärken, ist die "Hoffnungskette". Diese Übung kann Ihnen helfen, positive Gedanken zu kultivieren und Ihre Hoffnung zu fördern. Befolgen Sie die folgenden Schritte:

- 1. Wählen Sie ein Symbol:** Wählen Sie ein kleines, symbolisches Objekt, das Ihnen viel bedeutet. Dies kann ein Anhänger, ein Stein, ein Armband oder etwas ähnliches sein.
- 2. Positive Gedanken:** Denken Sie über positive Gedanken oder Zitate nach, die Ihnen Mut und Hoffnung geben. Dies könnten Sätze sein wie "Ich bin stark", "Ich werde diese Herausforderung meistern" oder "Die Zukunft hält Gutes für mich bereit." Schreiben Sie Ihre ausgewählten Gedanken oder Zitate auf kleine Zettel.
- 3. Die Kette erstellen:** Nehmen Sie Ihr symbolisches Objekt und befestigen Sie die kleinen Zettel mit den positiven Gedanken daran. Dies bildet Ihre "Hoffnungskette".
- 4. Tragen Sie es bei sich:** Tragen Sie Ihre Hoffnungskette bei sich, sei es als Armband, Kette oder in Ihrer Tasche. Immer wenn Sie Zweifel oder Unsicherheit verspüren, nehmen Sie Ihre Hoffnungskette in die Hand.
- 5. Reflektieren und ermutigen:** Betrachten Sie die Hoffnungskette und erinnern Sie sich an die positiven Gedanken, die Sie darauf notiert haben. Lassen Sie diese Gedanken Ihre Hoffnung wieder aufleben.

Hoffnung ist ein wertvolles Gut, das Sie auf Ihrem Weg durch die Behandlung von Brustkrebs unterstützen kann. Nutzen Sie die "Hoffnungskette"-Übung, um Ihre Hoffnung zu stärken und positive Gedanken zu kultivieren. Erinnern Sie sich daran, dass Sie nicht allein sind, und dass Hoffnung Ihnen die Kraft verleihen kann, diese Herausforderung zu bewältigen. Bleiben Sie positiv und vertrauen Sie auf Ihre Fähigkeit, diese Reise zu meistern.

# Schwierige Situationen im Coaching



**Dieser Abschnitt beschäftigt sich mit schwierigen Situationen im Coaching und wie diese von der/dem Coach:in bewältigt werden können.**



# SCHWIERIGE SITUATIONEN IM COACHING

**Schnell-  
übersicht**

| SITUATION  | BESCHREIBUNG   | ANSÄTZE  |
|--|--|--|
| <b>(Progredienz-)Angst</b><br><br>Kann sich auch äußern durch: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bagatellisierung aus Angst vor Stigmatisierung, Pathologisierung, Selbstwertschädigung</li> <li>• Dramatisierung aus Angst vor der Erkrankung, Verantwortungsabgabe</li> </ul> | Ängste im Bezug auf Veränderung in der Familie, Arbeitsunfähigkeit, Scham, Behandlungsfolgen, Fortschreiten/Wiederauftreten der Krankheit (Progredienzangst), Hoffnungslosigkeit, usw.<br><br>Veränderungsmotivation kann durch Angst blockiert sein   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Raum und Zeit zum Erzählen geben, versuchen, Sorgen zu verstehen</li> <li>• Anerkennung der Belastung</li> <li>• passende Information/Aufklärung für inhaltliche Sicherheit geben</li> <li>• Problemfokussierung durch Fragen nach Ausnahmen, Erfolgen, Ressourcen aufweichen</li> <li>• Erst auf einzelne stellvertretende Problemsituation beschränken; Angstaustöser schrittweise bearbeiten</li> <li>• Emphatisch Hoffnung aufzeigen (Erfahrung mit anderen Patienten, Wirksamkeitsbelege)</li> </ul> |
| <b>Resignation</b><br><br>insbesondere bei Rezidiven zu beachten   | Patientin fühlt sich um die bereits investierte Mühe oder Hoffnung betrogen. Es kann sich das Gefühl, die Krankheit nicht beeinflussen zu können, einstellen. Dies kann mit Überlegung, die Therapie/das Coaching abzubrechen, Angst und Panik einhergehen.<br><br>Bei einem Rezidiv kann sich ggf. ein Schockzustand, schwere Verzweiflung und depressive Symptome einstellen. Die Anpassung an das Rezidiv ist ggf. schwerer als bei der Erstdiagnose. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wohldosiert, anschlussmöglich Hoffnung vermitteln; Coach muss authentisch vom eigenen Vorgehen überzeugt sein</li> <li>• Positivbeispiele aus vergangenen Coachings oder Therapie- und Begleitforschung geben</li> <li>• Nach Ausnahmen suchen, bei denen eigene Mühen/Hoffnung nicht enttäuscht wurden</li> <li>• Erfolgserlebnisse durch einfache "Hausaufgaben" vermitteln</li> <li>• Erarbeitung von neuem Mut in kleinen Schritten, nicht an "Mamtaufgabe" scheitern</li> </ul>                      |
| <b>Trauer</b>  | Patientin kann ggf. um krankheitsbedingte Verluste (bspw. Freizeitbeschäftigungen, Arbeitsplatz, soziales Umfeld, Handlungsfähigkeit, usw.) trauern  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Raum geben, Verlust zu spüren und zu trauern, gemeinsam Schmerz aushalten</li> <li>• Kreative Trauerverarbeitung anleiten, bspw. Brief schreiben, Gegenstände sammeln</li> </ul>  |

| SITUATION                             | BESCHREIBUNG   | ANSÄTZE   |
|---------------------------------------|--|---|
| <b>Wut und Verbitterung</b>           | Patientin empfindet die Erkrankung als ungerecht und erlebt dadurch Zorn ("Warum ich?"). Das Schicksal löst Frustration aus.       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gefühl zulassen, nicht unterdrücken</li> <li>• Äußerung von Verzweiflung annehmen und aushalten</li> <li>• unrealistische Hoffnung nicht bestärken</li> <li>• Wertschätzung bereits geleisteter Versuche</li> <li>• Orientierung auf gesunde/gelingende Anteile</li> <li>• Zum Gespräch mit Angehörigen und anderen Betroffenen ermutigen</li> </ul>   |
| <b>Prüfendes Verhalten</b>            | Patientin stellt die Wirksamkeit des Coachings und/oder Kompetenz des Coaches in Frage.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prüfen als Ausdruck berechtigter Sorge wertschätzen und ernstnehmen; zugrundeliegende Motive erkennen und eingehen</li> <li>• Sorgen thematisieren und informieren</li> <li>• Zeit in Beziehungsaufbau investieren</li> <li>• eigene Kompetenz durch Selbstreflexion/im Team präzisieren und stärken</li> <li>• nicht rechtfertigen, keine "Verkaufsgespräch" führen</li> </ul>  |
| <b>Abblocken und Bagatellisierung</b> | Patientin ist der Meinung, dass das Coaching in ihrem speziellen Fall nicht wirksam oder notwendig ist und kooperiert daher nicht. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Validierung vorangegangener Versuche</li> <li>• emphatisch Gründe für Motivationshindernisse versuchen zu verstehen</li> <li>• Nicht Widerstand durch "klügere" Argumente brechen</li> <li>• Um Vertrauensvorschuss und Mitmachen am Coaching für eine "Probezeit" bitten, neue Abwägung nach deren Ablauf versprechen</li> <li>• Erarbeiten, wie sich der Alltag durch Verbesserungen in versch. Lebensbereichen verändern könnte</li> <li>• Vage in konkrete Ziele umformulieren, Ziele von Patientin selbst entwickeln und Diskrepanzen aufdecken lassen</li> </ul> |

Empathisches, behutsames Fragen:

- "Korrigieren Sie mich bitte, wenn ich falsch liege ..."
- "Ich habe den Eindruck, ..."
- "Von anderen Patientinnen weiß ich, ..."