



MATERIALIEN ZUR PSYCHOEDUKATION

Handouts für Patientinnen und nützliche
Zusatzinformationen für Coaches



Druckversion

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 **viermal 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 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.

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

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.

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

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

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

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

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.

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.

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.

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

Schnell-
übersicht

SITUATION	BESCHREIBUNG	ANSÄTZE
<p>(Progredienz-)Angst</p> <p>Kann sich auch äußern durch:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bagatellisierung aus Angst vor Stigmatisierung, Pathologisierung, Selbstwertschädigung • Dramatisierung aus Angst vor der Erkrankung, Verantwortungsabgabe 	<p>Ängste im Bezug auf Veränderung in der Familie, Arbeitsunfähigkeit, Scham, Behandlungsfolgen, Fortschreiten/Wiederauftreten der Krankheit (Progredienzangst), Hoffnungslosigkeit, usw.</p> <p>Veränderungsmotivation kann durch Angst blockiert sein</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Raum und Zeit zum Erzählen geben, versuchen, Sorgen zu verstehen • Anerkennung der Belastung • passende Information/Aufklärung für inhaltliche Sicherheit geben • Problemfokussierung durch Fragen nach Ausnahmen, Erfolgen, Ressourcen aufweichen • Erst auf einzelne stellvertretende Problemsituation beschränken; Angstaustöser schrittweise bearbeiten • Emphatisch Hoffnung aufzeigen (Erfahrung mit anderen Patienten, Wirksamkeitsbelege)
<p>Resignation</p> <p>insbesondere bei Rezidiven zu beachten</p>	<p>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.</p> <p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Wohllosiert, anschlussmöglich Hoffnung vermitteln; Coach muss authentisch vom eigenen Vorgehen überzeugt sein • Positivbeispiele aus vergangenen Coachings oder Therapie- und Begleitforschung geben • Nach Ausnahmen suchen, bei denen eigene Mühen/Hoffnung nicht enttäuscht wurden • Erfolgserlebnisse durch einfache "Hausaufgaben" vermitteln • Erarbeitung von neuem Mut in kleinen Schritten, nicht an "Mamutaufgabe" scheitern
<p>Trauer</p>	<p>Patientin kann ggf. um krankheitsbedingte Verluste (bspw. Freizeitbeschäftigungen, Arbeitsplatz, soziales Umfeld, Handlungsfähigkeit, usw.) trauern</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Raum geben, Verlust zu spüren und zu trauern, gemeinsam Schmerz aushalten • Kreative Trauerverarbeitung anleiten, bspw. Brief schreiben, Gegenstände sammeln

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

Empathisches, behutsames Fragen:

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