



Andrea Länger

Das Lebenslust- Prinzip

Praktische Strategien für
Frauen mit Krebs

KREUZ

Herausforderung – nicht nur für Krebskranke. Für diese ganz besonders, da durch den Krebs womöglich weniger Zeit zum Leben bleibt.

Mit sich selbst und den eigenen Gefühlen (wieder) in Verbindung zu treten, die eigene Gefühlssprache zu lernen, ist die Aufgabe für jede Frau mit Krebs und letztlich für jede von uns. So wie wir in Beziehungen eine eigene Sprache mit dem Partner oder der Partnerin entwickeln, so können wir die Kommunikation mit uns selbst einüben. Wer dies kann, dem fällt es leichter, Krebsbetroffenen offen und ehrlich zu begegnen und heikle Gefühle anzusprechen. Krisen und schwierige Lebensphasen lassen sich besser

bewältigen, wenn wir uns unseren Gefühlen stellen. Krankheiten und das Sterben bedrohen uns dann nicht mehr so sehr. Im Gegenteil: Wir können durch unsere Verlust-, Todes- und Existenzängste, von unserer Angst vor dem Sterben ebenso lernen wie von unserer Wut, Panik, Verzweiflung, Ohnmacht, Traurigkeit und Trauer. Wir können durch den Krebs für unser Leben lernen: Liebe zu uns selbst, Vertrauen zu uns selbst, bedingungslose Liebe für andere, anderen Vertrauen schenken, Nähe und Verbundenheit zu dem Partner, den Angehörigen, Freundinnen, Freunden und Kollegen.

Mit Ihren Gefühlen und mit Ihrer Seele in Verbindung zu sein hilft Ihnen, sich

selbst (wieder) zu vertrauen, Ihrer Intuition zu folgen, sich über Ihr Handeln bewusst zu werden und die für Sie richtigen Entscheidungen zu treffen. Darin liegt die große Chance für Sie und für andere.

2.
Schwierige
Situationen,
Gefühle
und
Herausforde

Schwierige Situationen gibt es nach der

Diagnose Krebs viele: den Schock verkraften, Arzttermine wahrnehmen, Termine koordinieren, die passende Therapie finden, Entscheidungen treffen, Familie, Partner, Kinder versorgen, Freundschaften pflegen, sich die Krankengeschichten und Tipps anderer anhören sowie festgelegte Nachsorgetermine einhalten.

Noch unter dem psychischen Schock stehend, ist die Terminmühle bereits in vollem Gange: Untersuchungen absolvieren, Operationen bewältigen, Schmerzen aushalten und lindern, Arztgespräche über Diagnosen, Befunde, schulmedizinische und alternative Behandlungsmethoden sowie deren mögliche Nebenwirkungen führen. Alle