



**4 HOCH 2 METHODE**

# Prozessschritte für Krebspatienten

V1 | 25.07.2023

## Die 4 Hoch 2 Methode

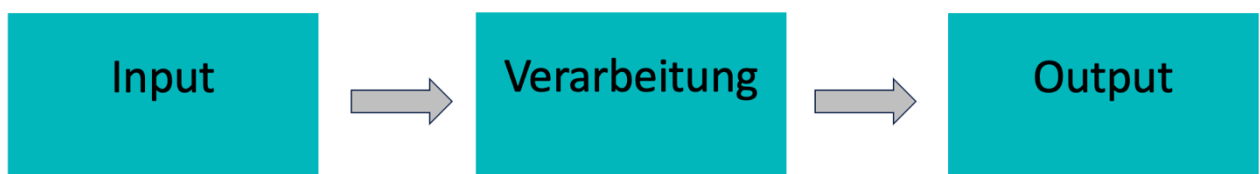
**Das Wichtigste vorweg: 4 hoch 2 verspricht keine Heilung von Krebs oder eine Verbesserung der Prognose. Nur die Lebensqualität für dich und deine Familie und Freunde kann während des Krankheitsverlaufs mit dieser Methode optimiert werden.**

Ziel der 4 Hoch 2 Methode ist es, in jeder Situation optimale Lösungen anzubieten. Egal ob du reich oder arm bist, talentiert bist, im Lotto gewonnen hast oder ein schweres Schicksal zu verkraften hast. Dazu verwendet die Methode eine Struktur, die du nutzen kannst, um immer einen optimalen Überblick über deine Möglichkeiten zu haben.

**4 Hoch 2 bieten dir eine Struktur, um den Überblick zu behalten und die für dich besten Entscheidungen zu treffen. Gerade in Stresssituationen, wie z.B. bei einer dramatischen Diagnose, hilft es, den Überblick zu behalten.**

## Die Struktur der 4 Hoch 2 Methode

Jeden Tag geschieht etwas: Informationen, Eindrücke, Gefühle, Erlebnisse. Wir benennen das unter dem Sammelbegriff: Input. Auf diesen Input reagieren wir, bewusst oder unbewusst. Wenn wir darüber nachdenken, wie wir reagieren, nennen wir das: Verarbeitung. Was wir schließlich aus dem Input machen, nennen wir: Output.



Informationsverarbeitung im Alltag und wie wir darauf reagieren

Dieser Prozess läuft meist automatisch und unreflektiert ab. Teilweise ist das gut, weil wir uns nicht mit unwichtigen Alltagsfragen beschäftigen müssen. Zum Teil ist das schade. Denn nur wenn wir unser Verhalten hinterfragen, können wir Einfluss darauf nehmen.

**Input, Verarbeitung und Output haben unterschiedliche Erscheinungsformen. Grob gesagt können alle drei positiv, neutral oder negativ sein.**

	Input	Verarbeitung	Output
negativ			
neutral			
positiv			

Einfacher Überblick der Struktur, wie Menschen im Alltag Reize ausgesetzt sind und darauf reagieren.

Es gibt verschiedene Reaktionsmuster. Wird man bei der Arbeit beleidigt (Input negativ) und fühlt man sich beleidigt (Verarbeitung negativ), ist die Reaktion meist entsprechend (Output negativ). Bleibt man trotz Beleidigung (Input negativ) „cool“ (Verarbeitung neutral) und reagiert sachlich (Output neutral), dann hat man den Sachverhalt auf eine andere Ebene gehoben. Eine lobenswerte Leistung. Und schon ist der stark vereinfachte Kern unserer Methode erreicht. Statt Opfer der Umstände zu sein, kann man die Umstände verändern.

Wenn man einige Techniken der 4 Hoch 2 Methode beherrscht, wird das Leben weniger stressig. Bleibt man bei einer Beleidigung (Input negativ) ruhig und souverän (Verarbeitung neutral), kann man gleichzeitig die negative Energie in etwas Positives umwandeln (Outcome positiv).

“ Auf den gleichen Input: Diagnose Krebs reagieren Menschen völlig unterschiedlich. Du kannst deine Reaktion (Output) steuern. Je früher du dir dessen bewusst wirst, desto besser.

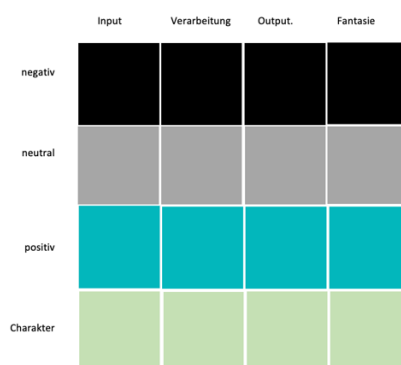


**Du bist kein willenloses Opfer der Umstände. Du kannst über viele wichtige Dinge entscheiden.**

Die Basisstruktur mit 9 Felder wird durch 7 Hauptfelder in zwei Feldreihen vervollständigt: Charakter und Fantasie. Beide sind wichtige Aspekte innerhalb der Verarbeitung von Schicksalen. Fantasie ist ein mächtiges Werkzeug. Negative Fantasie ist gefährlich und destruktiv mit einer negativen Dynamik. Neutrale Fantasie wird gebraucht, um den Alltag und Krankheitsverlauf zu beschönigen. Wenn sie

konstruktiv eingesetzt wird, ist Fantasie vielleicht das wichtigste Instrument, das du momentan brauchst, um deine Lebensqualität zu verbessern.

Jeder Mensch wird mit einem individuellen Charakter (Input) geboren und wir beginnen unser Leben mit den Fähigkeiten, die durch unsere Gene und unsere frühe Erziehung bestimmt werden. Was wir aus dieser Ausgangssituation machen (Output), wird durch unsere Gedanken (die Verarbeitung) und nicht zuletzt durch Schicksale bestimmt. Auch hier ist die **4 Hoch 2 Methode** hilfreich deinen Charakter positiv zu stärken. (Charakter Output).



Die schematische Darstellung der 4 Hoch 2 Methode.

### Damit besteht die Struktur unserer Methode aus 16 Feldern oder 4 Hoch 2.

Die **4 Hoch 2** Struktur bietet nach einiger Übung für jeden negative, neutrale oder positive Input mehrere Lösungen. Aus dieser Vielfalt kann die beste genutzt werden, um deine Lebensqualität zu optimieren.

Die Methode in Kürze: Die negative Dynamik kann als rote Kugel dargestellt werden. Die positive Dynamik) kann als grüne Kugel dargestellt werden. Der Rückblick auf einen Krankheitsverlauf ist umso erfolgreicher, je voller der Behälter mit den grünen Kugeln und je leerer der Behälter mit den roten Kugeln ist. Dabei ist es unmöglich, jede Situation geschickt zu meistern. Aber jede Verschiebung zu Gunsten der grünen Kugeln führt zu mehr Zufriedenheit.



Einfache Darstellung der positiven und negativen Dynamik

## Negative Input: was kannst du machen?

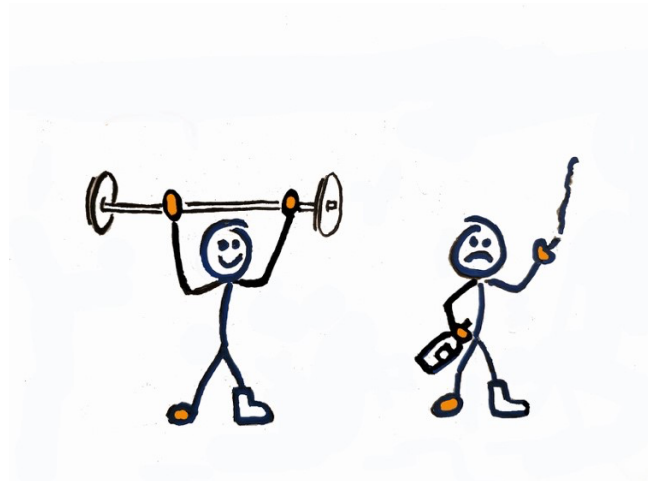
### Deine Diagnose

Die Diagnose ist für jeden Betroffenen ein schwerer Schlag. Egal, wie einfühlsam die Diagnose vermittelt wurde, die Tatsache bleibt die gleiche.

Bei einer schweren Diagnose scheint nichts mehr so zu sein, wie es einmal war. Jeder braucht seine Zeit, um eine neue Einstellung zum restlichen Leben zu finden. Jedes Jahr wird bei über 400.000 Menschen in

Deutschland Krebs diagnostiziert. Manche geraten in einen negativen Strudel, andere wiederum können die Diagnose nutzen und sogar an ihr wachsen. Und damit eine positive Kettenreaktion auslösen.

Genau hier setzt **4 Hoch 2** an. Es geht im Wesentlichen darum, dass jeder die Möglichkeit hat, sich zu entscheiden, welchen Weg er gehen möchte. Nur das Bewusstsein, das du weißt, das du mehrere Optionen hast reicht für den Anfang. Sobald die Neugierde in dir geweckt ist, auch auf das Konstruktive, bietet dir **4 Hoch 2** viele Anregungen. Erst dann empfehlen wir dir die Prozessoptimierung konzentriert zu studieren. Es wird sich lohnen.



Gleiche Diagnose. Unterschiedliche Entscheidungen führen zu unterschiedlichen Ergebnissen.

### **Die ärztliche Diagnose**

Viele Patienten berichten immer wieder von Kommunikationsproblemen mit den Ärzten. Die Diagnose wird manchmal mit wenig Einfühlungsvermögen und Zeit vermittelt.

Die Art und Weise, wie die Diagnose mitgeteilt wird. Die Tatsache bleibt die gleiche. Je schneller du sie erkennst, desto schneller kannst du die Zukunft gestalten.

### **Deine Freunde und Familie?**

Jeder in deiner Umgebung gibt sein Bestes. Aber das Beste kann ganz schön nerven. Viele Ratschläge sind unangebracht. Deshalb haben wir einen Brief für Freunde und Familie geschrieben. Einfach selbst kurz durchlesen und weitergeben. Denn viele Patienten berichten, wie erleichternd es ist, dieses Informationsblatt zu verteilen und nicht immer wieder seine Mitmenschen korrigieren zu müssen.

## **Neutrale Input – Was kannst du machen?**

### **Welchen Platz nimmt deine Krankheit ein?**

im Alltag sollte die Krankheit nicht zu viel Platz im Bewusstsein einnehmen. Denn dann ist kaum noch Platz für schöne Erlebnisse. Je mehr angenehme Aktivitäten im Alltag integriert werden, desto besser die Krankheit zu verarbeiten ist.

Gute Bewertungen von Krebspatienten bekommen:

- Sport
- soziale Kontakte pflegen und alte soziale Kontakten auffrischen
- Kunst
- Meditation
- Hörbücher

### **Dein Lifestyle**

Nach der Diagnose stellt sich für die meisten Betroffenen die Frage: Was kann ich tun, damit der Krebs verschwindet oder nicht wiederkommt? Sicherlich sind Sport, Entspannung und Ernährung wichtige Faktoren, die den Krankheitsverlauf beeinflussen. Hier sollte man sich am besten von Fachleuten beraten lassen, die sich auf den Bereich Krebs und Lebensstil spezialisiert haben.

Die Philosophie von **4 Hoch 2** zielt vielmehr darauf ab, die Lebensqualität für dich und dein Umfeld zu optimieren. Sobald du dich für einen gesünderen Lebensstil mit Sport, Entspannung und gesunder Ernährung entscheidest, wirst du dich besser fühlen, als wenn du resignierst. Gleichzeitig signalisierst du deiner Umgebung deine positive Grundeinstellung. Außerdem wirst du mit diesem Schachzug mehr Kraft und Energie entwickeln, um die manchmal anstrengende Therapien gut zu verarbeiten.

**Ein optimierter Lebensstil hat nicht nur körperliche Folgen. Viel mehr fühlst du dich besser und sendest ein positives Signal an deine Familie und Freunde.**

Deine Trümpfe im Bereich der Lifestyle sind:

- gesünderes Essen
- moderate Sport
- Entspannung
- gute soziale Kontakte

## **Positive Input - was Kannst du machen?**

### **Deine Gespräche**

Oft entscheidest du selbst, wie viel Zeit und Energie man in die Auseinandersetzung mit der Krankheit investiert. Mit ehrlichem Interesse am Gegenüber und interessanten Gesprächsthemen muss die Krankheit nicht immer die Hauptrolle spielen. Natürlich darfst du dein Leid klagen. Das tut sicher gut. Es geht nicht um gut oder schlecht. Es geht darum, sich bewusst zu machen, dass du entscheiden kannst, ob du positive Themen ansprichst oder nur die Krankheit das Gespräch dominieren lässt.

### **Deine Gedanken**

Viele Betroffene leben in der Vergangenheit. Machen sich zum Beispiel Gedanken darüber, was sie falsch gemacht haben, dass sie die Krankheit bekommen haben. Andere machen sich Sorgen über den Verlauf der Krankheit, wie es den Angehörigen wohl gehen wird. Das ist alles gut und richtig. Solange man nicht vergisst,

regelmäßig auch den Augenblick zu genießen. Dieser Trend, im Hier und Jetzt zu leben, wird dir trotz Krankheit viele schöne Momente beschern, die sonst unbemerkt an dir vorübergehen würden.

### **Sich freuen für andere**

Es gibt immer wieder beeindruckende Beispiele von Betroffenen, die sich trotz schwerer Erkrankung buchstäblich für andere freuen können. Empathie wird mit Empathie belohnt. Und das Beste ist, wenn deine Situation gerade nicht so erfreulich ist, bekommst du trotzdem viel Freude geschenkt. Deinem Gehirn ist es egal, woher die Freude kommt, von dir oder von anderen. Freude ist Freude.

### **Deine Handlungen**

So seltsam das klingt, so wirksam ist es. Viele Betroffene verfallen in Selbstmitleid, Antriebslosigkeit, Feindseligkeit. Verständlich, aber sicher kontraproduktiv. Vielleicht liegt die Lösung im paradoxen Handeln: „Was Konstruktives, was kaum einer tun würde bei so eine schwere Diagnose“. Eine wirkungsvolle und bewährte Aktion ist: Helfen. Völlig uneigennützig seine Dienste anbieten. Was Konstruktives als Alternative für Selbstmitleid scheint viele Krebspatienten zu inspirieren.

## **Input Charakter – was kannst du machen?**

Die Diagnose Krebs und die Behandlung gehört zu den traumatischen Ereignissen im Leben. Die Reaktionen darauf sind unterschiedlich. Während die einen negative Veränderungen wie Ängste oder Symptome einer Posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) erleben, erleben andere positive Veränderungen. Diese positiven Veränderungen werden als posttraumatisches Wachstum (PTG) bezeichnet.

Mittlerweile ist bekannt das sich ein aktives Engagement der Patienten lohnt, um positive Charakteränderungen herbeizurufen. Von Krebspatienten, die sich positiv verändert haben, kam die Rückmeldung das unter anderem in folgende Bereiche im Leben mehr Bedeutung bekommen haben.

- eine höhere Wertschätzung des Lebens
- eine veränderte Prioritätensetzung; wärmere, intimere Beziehungen zu anderen Menschen
- ein größeres Gefühl persönlicher Stärke
- das Erkennen neuer Möglichkeiten oder Wege für das eigene Leben
- spirituelle Entwicklung.

**Dein Character ändert sich andauernd. Die größten Änderungen finden nach dramatischen Ereignissen statt. Es ist an dir, ob du aktiv an einer Entwicklung in die positive Richtung arbeiten möchtest. Die Festlegung der Richtung deiner Entwicklung ist ebenfalls deine persönliche Entscheidung.**

## negative Verarbeitung– was kannst du machen?

Fast alle Patienten empfinden nach der Diagnose Niedergeschlagenheit, Hilflosigkeit und innere Unruhe. Diese Reaktionen sind normal und Teil des Verarbeitungsprozesses.

Verständlich, aber wenig zielführend ist es, wenn sich manche Patienten zurückziehen und isolieren.

Die Isolation ist deshalb so destruktiv, weil die meisten Patienten das Bedürfnis haben, ihre Ängste und Sorgen teilen zu können. Regelmäßige gute soziale Kontakte geben das wohltuende Gefühl der Wertschätzung. Auch das Gefühl „Teil einer Gemeinschaft zu sein“ möchte man nicht missen.

Viele Betroffene berichten, dass der soziale Tod (die Einsamkeit) schlimmer ist als der eigentliche Tod.

**Sich isolieren ist verständlich, aber katastrophal. Versuche mit aller Kraft, dich mit Menschen zu umgeben. Und wenn du es nicht allein schaffst, nimm professionelle Hilfe in Anspruch. Du hast ein Recht darauf!**

## Neutrale Verarbeitung– was kannst du machen?

Nach der Diagnose mit einer schlechten Prognose kommt es oft zu einer Krise.

Bis man wieder klar denken kann, vergeht einige Zeit.

Während der Schockphase entstehen manchmal heftige emotionale Reaktionen. Viele reagieren in dieser Phase mit Ablehnung. „Das kann doch nicht wahr sein.“ „Vielleicht haben die sich ja geirrt.“

Mit der Zeit wächst dann doch die Fähigkeit, die Situation realistisch einzuschätzen. Es gelingt, sich mehr zu konzentrieren und mit der Realität auseinanderzusetzen.

Bei vielen Patienten stellt sich die Sinnfrage. „Wie kann ich die kommende Zeit am besten nutzen?“ Genau dazu dient dieses Schreiben von **4 Hoch 2**. Damit du die Möglichkeiten findest, die am besten zu dir und deiner Situation passen.

Dieser Prozess vom Schock zum klaren Kopf mit einem Masterplan für die Zukunft wird Zeit brauchen.

**Es braucht Zeit, um nach der Diagnose den richtigen Weg zu finden**



## Positive Verarbeitung – was kannst du machen?

Für eine positive Verarbeitung brauchst du ein realistisches Ziel, das du sicher erreichen kannst. Das Ziel die Krankheit zu besiegen ist verständlich, aber eine Erfolgsgarantie scheint nicht realistisch. Das Ziel, die bestmögliche Zeit für dich und dein Umfeld zu schaffen, ist eine sehr realistische Zielsetzung.

Einige Beispiele positiver Verarbeitung aus der Erfahrung von Krebspatienten sind:

### **Hoffnung**

Hoffnung eine brotlose Kunst? Sicher nicht. Hoffnung schafft Motivation, sein Ziel zu verfolgen und zu erreichen, damit findest du Wege, es zu erreichen. Es lohnt sich, Hoffnung ernst zu nehmen und zu stärken. Mehr Hoffnung führt zu mehr Lebensqualität.

### **Optimismus**

Trainiere eine stabile und beständige Überzeugung, dass dir mehr gute als schlechte Dinge passieren werden, um dein Ziel zu erreichen. Dabei geht es nicht nur um den Krankheitsverlauf, sondern sicherlich auch um die Qualität des täglichen Lebens für dich und dein Umfeld.

### **Akzeptanz**

Wichtig ist es auf Dauer deine Diagnose zu akzeptieren. Aktiveren Patienten scheint dies besser zu gelingen als passive Patienten.

## Verarbeitung Charakter – was kannst du machen?

Positive psychologische Veränderungen können als Reaktion auf ein traumatisches Ereignis auftreten: eine Naturkatastrophe, ein Terroranschlag oder eine Krebserkrankung. Entscheidend ist, einen Sinn darin zu erkennen. Mit anderen Worten. Es ist möglich, diesen Sinn zu definieren. Jeder ist frei, sein bisheriges Verhalten zu hinterfragen und zu schauen, ob jetzt nicht der Zeitpunkt gekommen ist, etwas zu optimieren. Einige Betroffene stellen ihr vergangenes Verhalten zur Diskussion und wollen dies optimieren.

Andere stellen sich die Glaubensfrage und finden Ihren Weg zu Religion.

Andere meinen die Zeit verpasst zu haben sie wollen noch etwas erleben.

Im Abschnitt *Output Charakter* findest du viele inspirierende Beispiele.

## Negative Output – was kannst du machen?

Von Zeit zu Zeit neben der Spur zu sein, wird wahrscheinlich jedem in deiner Position passieren. Wichtig ist, dass du rechtzeitig Muster erkennst, die dir langfristig nicht guttun. Es ist besser zu agieren als zu reagieren. Verhaltensweisen, die in solchen schwierigen Zeiten häufig vorkommen, sind:

### **Unterdrückung von Gefühlen.**

Die Betroffenen versuchen, negative Emotionen wie Angst, Trauer und Groll nicht zu thematisieren. Langfristig ist dies keine optimale Strategie und führt nicht selten zu einer Verschlechterung der allgemeinen Stimmung mit weiteren negativen Folgen, sowohl auf psychischer als auch auf körperlicher Ebene.

### **Negativer Fokus**

Wenn du dich zu sehr auf negative Emotionen konzentriert, löst das eine negative Kettenreaktion aus. Manchmal mit schwerwiegenden Folgen. Die Lösung besteht teilweise darin, sich auf etwas anderes als sich selbst zu konzentrieren.

### **Frust ablassen**

Das Tückische daran ist, dass es sich kurzfristig gut anfühlt. Aber langfristig fühlt man sich noch schlechter.

### **Selbstbeschuldigung**

Nicht selten geben Betroffene sich selbst die Schuld an ihrer Erkrankung. Auch wenn das eigene Verhalten in der Vergangenheit vielleicht nicht optimal war, ist diese Schuldzuweisung nicht produktiv. Die Bewältigung der Krankheit ist angesagt und liegt im Hier und Jetzt sowie in der Zukunft

## **Neutrale Output – was kannst du machen?**

Vieles, was wir tun, tun wir, ohne darüber nachzudenken. Wie anders ist das, wenn man eine Diagnose erhält. Vor allem, wenn die Prognose nicht gut ist. Dann wird die Zeit plötzlich kostbar.

Deshalb ist es ratsam, in Ruhe eine Prioritätenliste aufzustellen mit den Dingen, die du noch erledigen möchtest. Viele Betroffene finden es hilfreich, bei der Erstellung der Liste, die **Ich - Wir – Themen - Formel** zu beachten.

- **Die Themen:** Natürlich müssen einige wichtige Dinge geregelt werden (Versicherungen, Erbschaft)
- **Wir:** Damit das Umfeld nicht vergessen wird, kannst du an eine Strategie verfolgen.
- **Ich:** Damit man selbst nicht auf der Strecke bleibt, ist es gut, sich selbst Zeit und Raum zu geben.

## **Positive Output– was kannst du machen?**

Die Liste der positiven Verhaltensweisen ist endlos. Immer wieder gibt es erstaunliche Beispiele von Betroffenen, die trotz der schwierigen Umstände eine unglaublich positive Dynamik entwickelt haben. Wir fassen hier einige zusammen, die Patienten im Rückblick auf ihre Erkrankung als gute Entscheidung erlebt haben.

**Sich neu und positiv positionieren.**

Die Maßstäbe für Lebensglück verändern sich schlagartig. Ansprüche werden heruntergeschraubt. Wenn du es schaffst, dich auf das zu konzentrieren, „was noch geht“ und dabei zu genießen, hast du eine wichtige Erkenntnis gewonnen.

Mit Sicherheit wirst du neue Prioritäten schaffen. Viele berichten, dass die körperliche Leistungsfähigkeit weniger und die Beziehung zu anderen Menschen mehr Bedeutung bekommt. Insgesamt wird deine Lebensqualität von anderen, neuen Faktoren bestimmt. Dein Leben bekommt ein neues Konzept.

**Akzeptieren**

Sobald du deine Krankheit akzeptierst, kannst du leichter die richtigen Entscheidungen für dich treffen. Das gilt auch, wenn dein Tod näher rückt.

Ob durch Alter, Schicksal oder Krankheit, Sterben bedeutet Abschied nehmen. Mit dem Tod müssen wir uns von Dingen verabschieden, die uns im Leben sehr wichtig waren.

- dein materieller Besitz
- deine Fähigkeiten, auf die du stolz bist
- was dir an deinem Aussehen wichtig ist
- Was dir wichtig ist im Leben
- Der Traum den du noch verwirklichen möchtest.

**Gelassenheit**

Krebs ist eine unberechenbare Krankheit. Es gibt kein Patentrezept, um deine Überlebenschancen zu sichern. Kämpfen und positives Denken sind keine Erfolgsgaranten.

Sobald du mit dem schlimmsten Szenario leben kannst, in absehbarer Zeit zu sterben, kannst du dich darauf konzentrieren, das Beste aus deinem letzten Lebensabschnitt zu machen. Was das Beste ist, definierst du selbst.

Diese Gelassenheit brauchst du sicher auch im Umgang mit den Informationen, die du bekommst. Oft hören Patienten eine Prognose, die auf der durchschnittlichen Lebenserwartung basiert. Es gibt eine Gruppe, die Glück hat und viel länger lebt, und es gibt eine Gruppe, die viel kürzer lebt. Mit anderen Worten: Niemand weiß es mit Sicherheit. „Hope for the best, prepare for the worst“.

## Charakter Output – was kannst du machen?

Es gibt ein Sprichwort: Die Wirklichkeit ist größer als die Fantasie. Es ist wahr! Wenn alle Krankheitsverläufe von Krebspatienten in der Geschichte verfilmt worden wären, käme ein unglaubliches Potpourri an inspirierenden Ereignissen zusammen. Ich bin mir sicher, dass sich in all diesen Ereignissen alle positiven Eigenschaften der Menschheit wiederfinden. Werfen wir einen Blick auf die Liste der positiven Eigenschaften.

## Die verschiedenen Charaktereigenschaften der positiven Psychologie

Weisheit und Wissen	Courage	Menschlichkeit
• Neugier	• Tapferkeit	• Liebe
• Aufgeschlossenheit	• Beharrlichkeit	• Freundlichkeit
• Lernfreude	• Integrität	• soziale Intelligenz
• Perspektive	• Vitalität	
• Kreativität		

Gerechtigkeit	Mäßigung	Bedeutsamkeit
• soziale Verantwortung	• Vergeben und Mitleid	• Dankbarkeit
• Fairness	• Demut	• Hoffnung
• Führungsstärke	• Bescheidenheit	• Humor
	• Besonnenheit	• Spiritualität
	• Selbstregulation	• Wertschätzung von Schönheit und Exzellenz

Wir laden dich ein, dich mit all diesen Eigenschaften zu beschäftigen. Einige wirst du erkennen und bevorzugen. Vielleicht ist es Vitalität, weil du auf deine Ernährung achtest und Sport treibst.

Aber denke daran, dass kluge Menschen aus gutem Grund andere Eigenschaften gewidmet haben. Auch wenn du es dir nicht vorstellen kannst.

Humor? Tatsächlich gibt es nicht wenige Menschen, die ihr Schicksal mit (schwarzem) Humor erträglicher machen.

## Negative Fantasie – was kannst du machen?

Negative Fantasien können für die Betroffenen und ihre Angehörigen sehr belastend sein. Häufig sind sie mit Angst verbunden. Angst vor der Zukunft. Diese Ängste sind berechtigt. Niemand kann genau sagen, wie deine Krankheit verlaufen wird. Entscheidend ist, welchen Raum man diesen Ängsten gibt. Folgende Einsichten haben einigen Patienten gut geholfen.

- Einige Patienten berichten über die Wirksamkeit des „Worst Case Scenario“: das schlimmstmögliche Ergebnis. Wenn du mit diesem Ergebnis leben kannst, bist du am besten vorbereitet. Denn egal, was passiert: Schlimmer kann es nicht werden.
- Die Medizin ist heute so weit, dass viele Ängste unbegründet sind. So hat sich zum Beispiel die Schmerztherapie stark verbessert. Gleiches gilt für die Maßnahmen der Sterbebegleitung, so dass ein Sterben in Würde immer mehr gewährleistet ist.
- Eine offene Kommunikation mit den Angehörigen und ggf. professionellen Helfern ist die Basis für den Abbau von Ängsten. Alle Ängste mit sich selbst ausmachen? Das ist eine verständliche, aber eher unwirksame Strategie.
- Aktivitäten, die Spaß machen und Ablenkung bieten, helfen die Angst zu reduzieren. Dazu gehören Hobbys, Spaziergänge in der Natur, Musik oder künstlerische Aktivitäten.

## Neutrale Fantasie– was kannst du machen?

Jede Zeit, die man mit einem positiven Gedanken der Fantasie verbringt, ist ein guter Gedanke. Viele haben noch nie darüber nachgedacht, wie wichtig Fantasie ist. Vielleicht könnte dir die Fantasie jetzt helfen. Denn wenn die Realität dir im Moment nicht viel Sonnenschein bietet, kann die Fantasie das vielleicht ein wenig ausgleichen.

Die Abteilung Fantasie hat viele Gesichter:

- Manche Betroffene nutzen Humor im Verarbeitungsprozess. Ein niederländischer Komiker hat seine eigene Situation einmal so beschrieben: „Der Krebs in mir hat eine Vitalität, die ich in meinem ganzen Leben noch nicht entdeckt habe“.
- Schreibe deine eigenen Memoiren. Das Interesse der Kinder kommt häufiger erst im höheren Alter.
- Überrasche deine Liebsten mit einer unerwartet schönen Geste.
- Der Tod ist heute immer weniger ein Tabuthema. Es gibt viele Beispiele von Menschen, die ihre eigene Beerdigung planen. Individuell, so wie man es sich wünscht. In eigener Regie, in Absprache mit der Familie oder du lässt dich von Profis inspirieren, die Erfahrung in diesem Bereich haben.
- Bestimmt hast du selbst noch viele Ideen, die viel besser zu dir passen.

## Positive Fantasie – was kannst du machen?

Du kannst, wie viele andere auch, die Eigenschaften der positiven Psychologie nach Belieben einsetzen.

Die Felder haben wir frei gelassen, damit du dir deine eigenen Gedanken dazu machen kannst. Fällt dir nichts ein? Du kannst immer deine Familie, Bekannte oder Freunde fragen. Wir freuen uns, wenn du uns deine Ideen schickst.

Eigenschaften der positiven Psychologie		Meine Gedanken zur Umsetzung bei der Erkrankung
1	Weisheit und Wissen	
2	Kreativität	
3	Neugier	
4	Aufgeschlossenheit	
5	Lernfreude	
6	Perspektive	
7	Tapferkeit	
8	Beharrlichkeit	

9	Integrität	.
10	Vitalität	
11	Liebe	
12	Freundlichkeit	
13	soziale Intelligenz	.
14	soziale Verantwortung	
15	Fairness	
16	Führungsstärke	
17	Vergeben und Mitleid	
18	Demut und Bescheidenheit	
19	Besonnenheit	
20	Selbstregulation	
21	Wertschätzung	
22	Schönheit und Exzellenz	
23	Dankbarkeit	
24	Hoffnung	
25	Humor	
26	Spiritualität	

**Wenn dir nicht genug einfällt oder du mehr Inspiration brauchst. Schreib uns. Viele Krebspatienten haben sich viele konstruktive Gedanken gemacht und jede der 26 positiven Eigenschaften in all ihren Facetten gelebt und genossen. Wir lassen dir einige Ideen kostenlos zukommen.**

## Bingo – was kannst du machen?

Wir werden alle einmal sterben. Das ist unausweichlich. Heute sind wir in einer Situation, in der die meisten Menschen in der westlichen Welt in Würde sterben können. Ein Sterben ohne Schmerzen, ohne Angst, ohne Atemnot. Dabei kann die Palliativmedizin eine große Rolle spielen.

Auch du kannst zu deinem Wohlbefinden beitragen. Die vorangegangenen Abschnitte haben dir viele Hinweise gegeben, die dir helfen können, diese Situation zu erreichen. So seltsam es klingen mag: Nicht wenigen Krebspatienten gelingt es, in völligem Frieden mit sich und der Situation zu sterben. Nicht wenige Patienten berichten, dass die Angst vor dem Sterben völlig verschwindet und stattdessen einem unendlichen Gefühl von Freiheit weicht.

Wie es für jeden Einzelnen verläuft, steht in den Sternen geschrieben. Aber die meisten Sterbenden sind sich einig. Das Wichtigste im Leben ist, dass du immer dein Bestes gegeben hast. Das gilt besonders für die letzte Phase deines Lebens. So kannst du ohne Reue zurückblicken. Dieses gute Gewissen bewirkt etwas, was selbst die modernsten Medikamente nicht vermögen. Es schafft Seelenfrieden. Ein erstrebenswerter Zustand. **4 hoch 2** nennt diesen Zustand: Bingo!

**Was die Gesunden und die Schwerkranken miteinander verbindet, ist die Tatsache, dass man sich wie früher mit dem Tod auseinandersetzt, wie es besser ist.**

## Wie geht es weiter?

Natürlich ist diese Info nur eine Zusammenfassung der Erfahrungen anderer Krebspatienten. Jede Diagnose und jeder Patient sind einzigartig. Wir hoffen, dir eine Struktur angeboten zu haben wobei du deine konstruktiven Gedanken unterbringen kann. Wir hoffen das die Beispiele dich inspiriert haben, zu guten Gedanken und Handlungen. Natürlich würden wir uns auch über deine Gedanken freuen, womit wir wiederum andere Patienten inspirieren können. Schreibe gerne deine Erfahrungen wir freuen uns.

Vielleicht hast du noch konstruktive Ergänzungen oder Erfahrungen, die du mit Patienten teilen möchtest. Wir werden diese konstruktiven Hinweise auf jeden Fall berücksichtigen. Schick uns einfach eine Mail an: [info@4hoch2.com](mailto:info@4hoch2.com)



SPENDEN

Natürlich freuen wir uns über jede Spende, die es uns ermöglicht, weitere kostenlose Module zu entwickeln und den Betroffenen kostenlos zur Verfügung zu stellen.

Unser Konto lautet:

Konto Inhaber: Odisado / Frederik Deemter

IBAN: ES66 2100 8139 7902 0004 1008

Zu guter Letzt freuen wir uns über jede Empfehlung, die du über uns aussprichst. Bitte bedenke, dass die **4 Hoch 2 Methode** nicht nur für Patienten gedacht ist, es ist eine effektive Methode für Menschen, die optimale und konstruktive Entscheidungen benötigen. Egal ob du gerade beim Lotto gewonnen hast oder deine Firma insolvent gegangen ist.

Wir wünschen dir viel Kraft für die kommende Zeit, viel liebevolle Unterstützung von deinen Mitmenschen und die bestmöglichen Entscheidungen.

Mallorca, März 2024

Esther und Frederik Deemter