



Prozessoptimierung Diagnose Krebs

V1 | 25.07.2023

Die 4 Hoch 2 Methode

Empfehlungen für Betroffene

Auf so was ist keiner vorbereitet.

Von einem Tag auf den anderen ist alles anders. Das Vertrauen in deinen Körper ist weg. Der Glaube an die Zukunft zerstört. Die schöne Familienharmonie torpediert. Die private und berufliche Situation neu geordnet.

Kein Wunder, dass die Gefühle hochkochen. Trauer, Wut, Verzweiflung. Wie man mit einer schweren Diagnose umgeht, lernt man nicht in der Schule. Als ob Diagnose und Therapie nicht schon genug wären. Die Informationen, die auf einen einprasseln, sind zahlreich, hart und manchmal schwer zu verdauen.

Diese Broschüre soll dir helfen, dich zu informieren und Entscheidungen zu treffen, damit du die kommende Zeit besser bewältigen kannst.

Denn was manche Menschen beruflich oder privat durchmachen, passt kaum noch unter den Begriff Unwissenheit. Das zeigen die Erfahrungen von Betroffenen.

“ Ich kam mir vor wie in einer Autowerkstatt, wie mir die Diagnose vermittelt würde. So sachlich und kühl. Das hat mich ganz schon aufgebracht.

”

“ Die vielen gutgemeinten Tipps haben mich eher gereizt als geholfen. Ich fühlte, als ob ich mich rechtfertigen musste, meiner eigenen Strategie zu folgen.

”

“ Die unterschiedlichen Aussagen der Mediziner haben mich verzweifelt.

”

“ Positives Denken?!?! Einfacher gesagt als getan. Die Chemotherapie sollte mein Schutzengel sein. So fühlte es sich anschließend nicht an.

”

“ Es war schon hart, dass einige „Freunde“ sich gar nicht mehr gemeldet haben.

”

Sicherlich hast du selbst diesen Aussagen etwas hinzuzufügen, was dich emotional belastet.

Was kann dir **4 Hoch 2** bieten? Die Methode bietet dir eine Struktur, mit der du bessere Entscheidungen im Krankheitsprozess treffen kannst. Dadurch wird deine Lebensqualität besser als ohne diese Methode. Das betrifft auch die Lebensqualität deines Partners und der Menschen in deiner Umgebung.

Wir werden nicht allen Betroffenen helfen können. So unterschiedlich wie die Krebsarten sind auch die Behandlungsmöglichkeiten und die Krankheitsverläufe. Und noch vielfältiger sind die Persönlichkeiten der Betroffenen. Dieses Informationsblatt erhebt sicher nicht den Anspruch, für jeden Menschen, jede Diagnose oder jeden Zeitpunkt im Krankheitsverlauf das richtige Vorgehen anbieten zu können.

Vielmehr wollen wir einen fundierten Überblick darüber geben, wie unterschiedlich Krebspatienten auf ihre Diagnose reagieren. Dennoch hoffen wir, dass jeder zumindest einen oder mehrere Hinweise erhält, um bessere Entscheidungen treffen zu können, die seine Lebensqualität und die seiner Angehörigen verbessern. Die Mission von **4 Hoch 2** ist es, Erfahrungen von Patienten für Patienten weiterzugeben, damit Betroffene bessere Entscheidungen treffen können.

Die 4 Hoch 2 Methode erhebt den Anspruch, den Krankheitsverlauf auf psychischer, sozialer und seelischer Ebene für die Betroffenen und ihr Umfeld zu optimieren

Wir versuchen, uns auf Informationen zu beschränken, die jeder Betroffene sofort in die Praxis umsetzen kann.

Natürlich sind wir kritisch. Wenn es Lücken in unseren Empfehlungen gibt, dann lass es uns bitte wissen. Kontakt unter: info@vierhochzwei.com

So können noch mehr Menschen von unserer Methode profitieren können.

Die Wirksamkeit der 4 Hoch 2 Methode bezieht sich ausschließlich auf die psychischen und sozialen Aspekte der Krankheit, nicht auf die medizinischen

Intro

Jetzt erst was Allgemeines. Was alle Menschen betrifft: Gesund oder krank. Fangen wir logisch an. In deinem Leben passiert etwas. Du hörst etwas, du siehst etwas, du fühlst etwas, du schmeckst etwas. Alles, was auf dich einwirkt, nennen wir Input. Dann kommt es darauf an, wie du diese Information verarbeitest.

Ein Beispiel:

Du ziehst in eine fremde Großstadt und bekommst eine Wohnung in einem Mehrfamilienhaus. Kaum bist du eingezogen, sieht es im Eingangsbereich und im Treppenhaus immer schlimmer aus. Überall liegen Plastikverpackungen herum. Bonbonpapiere und alte Werbezeitungen lagern neben dem Briefkasten, es wird von Tag zu Tag schlimmer.

Verschiedene Reaktionsmuster sind:

- Ein negativer Output: du ärgerst dich von Tag zu Tag mehr, du resignierst, du nimmst eine Gleichgültigkeitshaltung ein. Aus Frust nimmst du das gleiche Verhalten an und wirfst ab und zu dann auch eben Müll auf den Boden.
- Ein neutraler Output: Du schaust weg und machst das Problem nicht zu deinem Problem. Du machst die Wohnungstür hinter dir zu und widmest dich den schönen Dingen des Lebens.
- Der positive Output: Du wendest dich an die Hausverwaltung und forderst eine Verbesserung der Situation unter Fristsetzung. Die Hausverwaltung entschuldigt sich und sagt, dass alle Reinigungsfirmen unter Personalmangel leiden.
- Der erweiterte positive Output: Du stellst dich bei allen Nachbarn vor. Du erklärst das Problem des Personalmangels und schlägst eine gemeinsame Aktion vor, um das Chaos zu beseitigen. Anschließend organisierst du ein kleines Picknick im gemeinsamen Garten.

Mit der letzten erweiterten Variante investierst du Energie und Zeit, erhöhst aber gleichzeitig die Chance auf nette Kontakte in sonst anonymen Mehrfamilienhäusern. Das soll nur zeigen, dass in jedem negativen Ereignis eine Chance steckt, etwas Positives daraus zu machen.

Manche werden bestimmt sagen: „Ich soll deren Müll aufräumen? Niemals!“
Das ist dein gutes Recht. Aber vielleicht hast du andere positive Lösungen im Kopf.

Die Art und Weise, wie du Informationen verarbeitest, kann in negative, neutrale oder positive Verarbeitung unterteilt werden.

Ob die Verarbeitung negativ, neutral oder positiv ist, hängt davon ab, ob deine Entscheidungen dir und deiner Umgebung schaden oder nützen. Wenn es weder eine positive noch eine negative Folge gibt, ist deine Verarbeitung neutral.

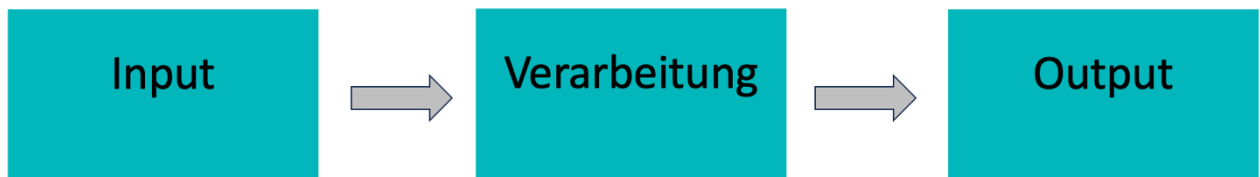
Alle Möglichkeiten, die du dir in der Verarbeitung vorstellen kannst, nennen wir deine Verarbeitung (dein Betriebssystem). Das Betriebssystem wird von allem gebildet, was du bisher gelernt und erfahren hast.

Der erste Vorteil, den du von der **4 Hoch 2 Methode** haben wirst, ist, dass sich dein Betriebssystem enorm erweitern wird. Außerdem wirst du viele gute Ideen bekommen, auf die du sonst nie gekommen wärst.

Die 4 Hoch 2 Methode hat den Anspruch, im Alltag viel mehr und viel bessere Entscheidungen zu treffen.

Die Verarbeitung denkt sich die verschiedensten Möglichkeiten aus. Was am Ende herauskommt, nennen wir Output. Dieser kann wiederum als positiver, neutraler oder negativer Output eingeteilt werden.

Was dir oder deiner Umwelt schadet, wird als negativ interpretiert. Dabei ist es egal, ob es sich um den Input, die Verarbeitung oder den Output handelt. Was dir oder deiner Umwelt guttut, wird als positiv empfunden. Dies gilt sowohl für den Input als auch für die Verarbeitung und den Output. Was dich oder deine Umwelt nicht beeinflusst, gilt als neutral. Dies gilt für den Input, die Verarbeitung und den Output.



Informationsverarbeitung im Alltag und wie wir darauf reagieren

Der Mensch ist mehr als ein Computer

Dieses Schema - Input > Verarbeitung > Output - ist ein Begriff aus der Informatik. Die Abläufe werden stark durch das „Betriebssystem“ bestimmt. Alles, was du in deinem Leben gelernt und erfahren hast. Zwei weitere Faktoren, die den Prozess beeinflussen, sind dein Charakter und deine Vorstellungskraft.

Die unterschiedlichen menschlichen Reaktionen auf ein Ereignis sind deshalb so vielfältig. Das oberste Ziel der **4 Hoch 2 Methode** ist es, dass man in jeder Situation eine optimale Entscheidung treffen kann.

Folglich können die Umstände an drei Fronten optimiert werden:

1. Wissen

Die **4 Hoch 2 Methode** gibt dir eine Struktur, die die vielen Weisheiten des Lebens abdeckt. Es zeigt dir Lösungen, an die du bestimmt noch nie gedacht hast. Gerade diejenigen, die meinen „alles“ zu wissen, sollten sich unbedingt vom Gegenteil überzeugen lassen. Damit dein Betriebssystem mit den effektivsten Techniken auf den neuesten Stand gebracht wird.

2. Blockaden lösen

Den Charakter entwickeln. „Niemand ist perfekt.“ Die **4 Hoch 2 Methode** gibt dir einen Einblick in deinen Charakter und zeigt dir, wie du deine Blockaden am besten erkennst, auflöst und durch konstruktive Strategien ersetzt.

3. Optimierte deine Vorstellungskraft

Fantasie ist eine der am meisten unterschätzten Ressourcen des modernen Menschen. Die **4 Hoch 2 Methode** motiviert dich und zeigt dir, welches ungenutzte Potential in dir geweckt werden kann.

Die 4 Hoch 2 Methode setzt auf Optimierung des Wissens, das Lösen von charakteristischen Blockaden und das Verwenden und Ausbauen der Fantasie

Auch die Fantasie kann eingeteilt werden, in negative, neutrale und positive Fantasie. Horrorvisionen können z.B. der negativen Fantasie zugeteilt werden, Geschichten ausdenken der neutralen Fantasie, umsetzbare Zukunftspläne der positiven Fantasie.

Um all diese Faktoren optimal einsetzen zu können bedient sich die **4 Hoch 2 Methode** einer Struktur.

Schematisch sieht diese Struktur so aus:

- 4 negative Felder: Input – Verarbeitung – Output – Fantasie
- 4 neutrale Felder: Input – Verarbeitung – Output – Fantasie
- 4 positive Felder: Input – Verarbeitung – Output – Fantasie
- 3 Felder des Character: Input – Verarbeitung – Output
- 1 Spezielles Feld Bingo. Synergie von Character und Fantasie



	Input	Verarbeitung	Output	Fantasie
negativ				
neutral				
positiv				
Charakter				

Die schematische Darstellung der 4 Hoch 2 Methode.

Wir werden jedes Feld Unter der Lupe nehmen, um den Wert der Methode zu zeigen.

Die Wirksamkeit der 4 Hoch 2-Methode wird gefestigt durch die Erfahrungen vieler Menschen

Negativer Input

Der negative Input – das sind alle negativen Informationen, Gespräche und Eindrücke, die auf einen einwirken.

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 Leben zu finden. Man fühlt sich allein. Das stimmt nicht ganz. Man hat viele Kolleginnen und Kollegen, die das gleiche Schicksal erlitten haben.

Nobody is perfekt.

Leider ist das Umfeld nicht immer unterstützend. Oft wird die Diagnose zu schnell und ohne Einfühlungsvermögen mitgeteilt. Auch Familie und Freunde sind nicht immer in der Lage, zu beruhigen und Kraft zu geben. Das ist keine Seltenheit. So schwer es auch ist. Du musst Ruhe bewahren und damit leben. In dieser unruhigen Zeit ist nur einer wichtig. Das bist du selbst. Früher oder später wirst du es sein, der den Kurs bestimmt, und du kannst deine Umgebung auf diesem Weg mitnehmen.

Jedes Jahr wird bei über 400.000 Menschen in Deutschland Krebs diagnostiziert. Manche geraten in einen negativen Strudel, verlieren sich selbst und die Kontrolle über ihr Leben. Andere wiederum können die Diagnose nutzen und sogar an ihr wachsen. Und damit eine positive Kettenreaktion auslösen.

Genau hier setzt die **4 Hoch 2 Methode** an. Es geht im Wesentlichen darum, dass jeder die Möglichkeit hat, sich zu entscheiden, welchen Weg er gehen möchte. Schon das reine Bewusstsein, dass du weißt, dass du mehrere Optionen hast, reicht für den Anfang.

Sobald die Neugierde in dir geweckt ist, auf das Konstruktive, bietet dir **4 Hoch 2 Methode** viele Anregungen. Erst wenn die Neugierde geweckt ist, empfehlen wir dir die Prozessoptimierung konzentriert zu studieren. Es wird sich lohnen.

Die ärztliche Diagnose

Einige Patienten berichten von Kommunikationsproblemen mit den Ärzten. Die Diagnose wird manchmal mit wenig Einfühlungsvermögen und Zeit vermittelt. Ärgerlich, aber verständlich. Arzt und Patient haben unterschiedliche Interessen. Der Arzt macht seine Arbeit und der Patient bekommt eine der dramatischsten Mitteilungen seines Lebens.

Tatsache ist, dass Ärzte in der Ausbildung häufig nicht ausreichend in der Patientenaufklärung geschult werden. Die Frustration der Patienten in diesem Bereich ist verständlich.

Nicht jeder Arzt kann wissen, was Patienten wollen. Einige Patienten wollen sofort die ganze Wahrheit hören. Manche Patienten wünschen sich eine „Salamitaktik“. Nach und nach wird die Situation einfühlsam erklärt. Negative Aspekte werden am besten einfühlsam vermittelt. Diskretion im Mehrbettzimmer sollte selbstverständlich sein. Solche Wünsche kannst du auch kommunizieren.

Was hast du davon? Du hast, wie viele andere auch, einen Doppelschlag zu verkraften. Die Diagnose und die suboptimale Aufklärung. In einem ruhigen Moment kommst du zu dem Schluss, dass es keinen Sinn hat, sich über die ärztliche Aufklärung zu ärgern oder zu freuen. Die Situation bleibt die gleiche. Entscheidender ist die Frage, wie du dich in Zukunft positionieren willst.

Deine Freunde und Familie

Wenn schon nicht alle Ärzte in der Lage sind, mit der Krankheit angemessen umzugehen, was kann man dann von seinen Mitmenschen erwarten? Jeder gibt sein Bestes. Aber das Beste kann ganz schön nerven. Deshalb haben wir einen Brief für Freunde und Familie geschrieben. Wenn du dich damit identifizierst, kannst du ihn weitergeben. Denn viele Patienten berichten, wie schwer es ist, sich gegen gut gemeinte Aktionen zu wehren.

Neutraler Input

Der neutrale Input – das sind vor allem Eindrücke, die einem unbedeutend vorkommen.

Welchen Platz nimmt deine Krankheit ein?

Die Krankheit ist da und nimmt einen großen Platz in deinem Bewusstsein ein. Wenn dieser Platz -der Krebs- zu groß wird, musst du dem Gehirn andere Aufgaben geben. Alles, womit sich das Hirn beschäftigt, verdrängt den Platz, den der Krebs einnimmt. Es ist also egal, was du tust, solange du dich ablenkst.

Es funktioniert sogar noch besser, wenn du während der Ablenkung Spaß hast.

Die Abwesenheit von Ablenkung, macht die Anwesenheit der Krankheit nur größer.

In der Regel geht dies mit einer Verstimmung im negativen Sinne einher.

Was fällt dir spontan ein, wie du dich gut ablenken kannst?

Hier ein paar Möglichkeiten, die dir sicher guttun:

- Sport
- soziale Kontakte (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 diesem Bereich von Krebs und Lebensstil spezialisiert haben.

Die Philosophie der **4 Hoch 2 Methode** 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.

Vor allem, wenn du es richtig kommunizierst, tust du nicht nur dir selbst, sondern auch allen anderen etwas Gutes.

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

Deine Trümpfe sind:

- gesünderes Essen, moderater Sport
- Entspannung
- gute soziale Kontakte

Sicherlich wirst du mit diesem Schachzug mehr Kraft und Energie entwickeln, um die manchmal anstrengende Therapien gut zu verarbeiten.

Positiver Input

Der positive Input – das sind alle Eindrücke, die dir bewusst oder unbewusst guttun.

Deine Gespräche

Du bist der Kapitän des Schiffes. Wenn ein guter Freund zu Besuch kommt, bestimmst du, worüber gesprochen wird. Natürlich darfst du dein Leid klagen. Das tut sicher gut. Ganz anders wird das Gespräch verlaufen, wenn du alte schöne Erinnerungen ins Gespräch bringst. Oder wenn du aktiv nachfragst, wie sein Urlaub war. Es geht nicht um gut oder schlecht. Es geht darum, sich bewusst zu machen, dass du entscheiden kannst, ob du positive Themen ansprichst oder 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. Vor allem, wenn man sich dieses Mechanismus bewusst ist. Dieser Trend, im Hier und Jetzt zu leben, wird dir trotz Krankheit viele schöne Momente bescheren, die sonst unbemerkt an dir vorübergehen würden.

Sich freuen für anderen

Es gibt immer wieder beeindruckende Beispiele von Betroffenen, die sich trotz schwerer Erkrankung buchstäblich für andere freuen können. Wenn du diese Eigenschaft lebst, kannst du nur gewinnen. Denn diese Eigenschaft bleibt den Menschen um dich herum nicht verborgen. 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 kaum einer tun würde“. Viele haben es schon

getan. Manche erfüllen sich einen lang gehegten Traum: eine Kreuzfahrt, ein besonderes Konzert. Wie wäre es damit, einmal nicht im Mittelpunkt zu stehen? Eine wirkungsvolle und bewährte Aktion ist: Helfen!

Völlig uneigennützig seine Dienste anbieten. Egal was. Wenn es nur das Zuhören ist, wenn jemand etwas Wichtiges mit dir teilen möchte.

Du wirst überrascht sein, welche Bereicherung das für dein allgemeines Wohlbefinden sein kann. Das sind nur kleine Beispiele, um dich zu inspirieren. Etwas Positives.

Das Leben besteht definitiv aus mehr als nur deiner Krankheit. Du solltest natürlich selbst einschätzen was möglich ist und was zu dir passt.

Input Charakter

Der Input Charakter – das ist dein Charakter, der dir mitgegeben ist.

Die Diagnose Krebs und die Behandlung können ein traumatisches Ereignis sein. Menschen reagieren unterschiedlich auf solche Traumata. Es gibt viele Beispiele dafür, wie ein Trauma einen Menschen verändern kann. Der Volksmund sagt: „Er ist ein ganz anderer Mensch geworden“.

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.

Inzwischen werden die Erfahrungen von Patienten gesammelt und versucht, daraus allgemein gültige Ratschläge zu entwickeln. Wir versuchen, diese Erkenntnisse hier weiterzugeben. Es liegt an dir, dass für dich Passende herauszusuchen.

Mittlerweile ist bekannt, dass sich ein aktives Engagement der Patienten lohnt, um positive Charakterveränderungen herbeizurufen. Von Krebspatienten, die sich positiv verändert haben, kam die Rückmeldung, dass 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

Wichtig ist, dass man selbst aktiv wird und die Therapie nicht ausschließlich in die Hände anderer legt. Natürlich reden wir hier nicht über den medizinischen Teil. Sondern über das Wohlbefinden von dir und den Menschen die dir wichtig sind.

Dein Charakter ändert sich ständig. Die größten Änderungen finden nach dramatischen Ereignissen statt. Es ist an dir, ob du aktiv an einer Entwicklung in die positive Richtung arbeiten möchtest

Negative Verarbeitung

Die negative Verarbeitung – das sind alle Gedanken, die sich oder deine Umgebung langfristig schädigen.

Fast alle Patienten empfinden nach der Diagnose Niedergeschlagenheit und innere Unruhe. Auch die Hilflosigkeit gegenüber der Situation und das Gefühl des Ausgeliefertseins bedrücken die Betroffenen. Die ungewisse Zukunft macht vielen Patienten Angst.

Nimmt die Angst zu, fühlen sich die Patienten nicht selten gelähmt und Alltagsentscheidungen fallen schwer. Natürlich empfinden viele auch Trauer. Diese Reaktionen sind normal und Teil des Verarbeitungsprozesses.

Verständlich, aber wenig zielführend ist es, wenn sich manche Patienten zurückziehen und isolieren. Oft liegt dies daran, dass sich die Betroffenen nicht verstanden fühlen. Zu bedenken ist, dass deine Bezugspersonen nicht geübt darin sind mit vielleicht unheilbaren Krankheiten oder Themen wie das Sterben umzugehen.

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 zurückzuziehen ist verständlich, aber nicht zielführend, versuche mit aller Kraft, dich nicht dauerhaft in diese Situation zu verstricken. Und wenn du es nicht alleine schaffst, nimm Hilfe in Anspruch. Du hast ein Recht darauf!

“

Jan de Cock beschreibt in seinem Buch 'Hotel Prison' (2003) seine Reise um die Welt. Er ließ sich freiwillig in 160 Gefängnissen der Welt einsperren.

Er hat extreme Erfahrungen gemacht. Gruppenunterbringung in Drittweltländern, seine Mitbewohner: Mörder, Drogenhändler, Vergewaltiger.

Aber die schlimmste Erfahrung war das Gefängnis in Holland: Das Einzelzimmer und die damit verbundene Einsamkeit war für ihn viel schlimmer als die Unruhe und die Gewalt in der Zelle mit den vielen Verbrechern.

”

Neutrale Verarbeitung

Die neutrale Verarbeitung – da sind alle Gedanken, die weder negative noch positive Folgen haben.

Nach der Diagnose mit einer schlechten Prognose kommt es oft zu einer Krise. Bis man wieder klar denken kann, vergeht einige Zeit. Kein Wunder: Sowohl die gewohnten Lebensumstände als auch die innere Einstellung und die Erwartungen an das Leben werden auf den Kopf gestellt.

Nach der Schockphase folgen manchmal heftige emotionale Reaktionen, der Betroffene fühlt sich ausgeliefert. Ein Gefühl von Hilflosigkeit und Orientierungslosigkeit ist die logische Folge. Nach einiger Zeit setzt ein Prozess ein, den die meisten Patienten kennen werden. Viele reagieren immer noch 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.

Langsam lassen die extremen emotionalen Reaktionen nach. Und bei vielen Patienten stellt sich die Sinnfrage. „Wie kann ich die kommende Zeit am besten nutzen?“ Sobald diese Frage auftaucht, ist das ein erfreuliches Ereignis. Denn es scheint, als ob du das Gefühl der Kontrolle gewinnst. Du kannst entscheiden, wie du die kommende Zeit verbringen willst.

Dann kommt die Phase, in der du dich gerade befindest. Du lässt dich inspirieren und findest die Möglichkeiten, die am besten zu dir und deiner Situation passen:

Schließlich kommt die Phase, in der du deine Ideen in die Tat umsetzt.

Dieser Prozess vom Schock zum klaren Kopf mit einem Masterplan für die Zukunft wird Zeit brauchen. Die Ideen werden sich ändern, bevor das Schiff auf Kurs ist. Mit der Zeit wirst du auf andere Gedanken kommen, auch weil der Krankheitsverlauf keine gerade Linie ist. Immer wieder wird dein Bestes gefordert sein, um deine Einstellung neu und optimal zu justieren. Ein anstrengender Prozess. Aber die Mühe lohnt sich.

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

Positive Verarbeitung

Die positive Verarbeitung – das sind alle Gedanken, die zu Handlungen führen, die dir und deiner Umgebung guttun.

Für eine positive Verarbeitung braucht man ein realistisches Ziel, das man sicher erreichen kann. 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. Dem du definitiv näher kommst. Wenn du ein solches Ziel vor Augen hast, dann ist der erste Schritt getan.

Ein realistisches Ziel bei der Diagnose Krebs ist, die bestmögliche Zeit für dich und dein Umfeld zu schaffen

In schweren Krisensituationen gibt es immer Menschen, die das Beste aus der Situation machen.

Welche Fähigkeiten brauchst du um das Beste aus deinen Umständen zu machen?

“

Während des Ersten Weltkrieges gab es eine Pattsituation. Deutsche und Franzosen lagen im Schützengraben. Keine Seite konnte die andere vertreiben. Dann kam Weihnachten. Alle wollten, dass der Krieg endlich vorbei sei. Keiner der Soldaten konnte das alleine erreichen. Was sie aber erreichten, war ein Waffenstillstand. Beide Seiten kamen aus den Schützengräben und feierten gemeinsam Weihnachten. Leider ging Anfang Januar das gleiche Elend wieder los.

”

Familienerfahrung

Häufig haben die Familienangehörigen mit der Diagnose ebenso zu kämpfen wie der Patient selbst. Die ganze Familie durchläuft verschiedene Phasen der Anpassung an die Krankheit. Patienten und ihre Angehörigen müssen sich der Herausforderung eines unsicheren Lebens stellen. Behandlungsroutinen, das Risiko eines Rückfalls oder eines Therapieversagens. Die Kinder tragen automatisch die Frage nach den genetischen Folgen mit sich. Diagnose, Therapie, Therapieende, Heilung, Rückfall, Entscheidung zum Therapieabbruch, Krankheit im Endstadium und Tod. Alle diese Punkte stellen eine extreme Belastung dar und können die Stabilität der Familie gefährden. Als ob die Diagnose an sich nicht schon eine große Belastung wäre.

Alle Entscheidungen, die du triffst, betreffen auch das Wohlergehen der Familie

Hoffnung

Hoffnung - eine brotlose Kunst? Sicher nicht. Hoffnung schafft Motivation, sein Ziel zu verfolgen und zu erreichen, und findet Wege, es zu erreichen.

Es lohnt sich, Hoffnung ernst zu nehmen und zu stärken. Mehr Hoffnung führt zu mehr Lebensqualität. Hoffnung ist ein realistisches Ziel.

Optimismus

trainiere eine stabile und beständige Überzeugung, dass mehr gute als schlechte Dinge passieren werden, um dein Ziel zu erreichen.

Im Hier und Jetzt leben

Dies ist eine Übung, die langsam zur Gewohnheit wird.

Dabei konzentrierst du dich auf das, was gerade passiert, ohne es zu bewerten.

Zum Beispiel deine Atmung, deine Bewegungen, das Essen, was du siehst. Die bewusste Wahrnehmung des Augenblicks, ohne ihn zu bewerten.

Oft wird die Gegenwart vergessen, die Gedanken kreisen in der Vergangenheit oder in der Zukunft. Am schönsten ist es, wenn man die Zeit genießen kann, mit einem Buch, einem Gespräch oder kreativem Tun.

Akzeptanz

Wichtig ist es auf Dauer seine Diagnose und Körper zu akzeptieren?

Aktiveren Patienten scheint dies besser zu gelingen als passiven Patienten.

Verarbeitung Charakter

Positive psychologische Veränderungen können als Reaktion auf ein traumatisches Ereignis auftreten: eine Naturkatastrophe, ein Terroranschlag oder eine Krebserkrankung.

Ein traumatisches Ereignis allein reicht nicht aus, um eine Persönlichkeitsveränderung zu bewirken. Alle Betroffenen haben über diese Ereignisse nachgedacht. Entscheidend ist, einen Sinn darin zu finden. Erst dann kann es zu psychischen Veränderungen kommen.

Mit anderen Worten. Du bist frei, 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. Hier sind dir keine Grenzen gesetzt.

Viele Patienten haben schon Erstaunliches berichtet.

Einige Betroffene stellen ihr vergangenes Verhalten zur Diskussion und wollen dies optimieren. Anderen stelle sich die Glaubensfrage und finden Ihren Weg zu Religion. Andere meinen einfach viel Zeit verpasst zu haben, und wollen noch was erleben.

Negativer Output

Der negative Output – das sind alle Handlungen, die dir und deiner Umgebung bewusst oder unbewusst nicht guttun.

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 relativ 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 wahrscheinlich zu einer Verschlechterung der allgemeinen Stimmung und hat weitere negative Folgen, sowohl auf psychischer als auch auf physischer Ebene.

Negativer Fokus

Wenn man sich zu sehr auf negative Emotionen konzentriert, löst das eine negative Kettenreaktion aus. Manchmal mit schwerwiegenden Folgen. Die Lösung besteht 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.

Vermeiden

Diese Reaktion betrifft das Verhalten sich der Realität nicht zu stellen. Die Menschen Suchen Ruhe durch falsche Ablenkung: das Vermeiden von Gedanken über den Krebs, und den sozialen Rückzug. Langfristig ist es besser die Erkrankung zu akzeptieren und der Realität ins Auge zu sehen.

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 auch in der Zukunft.

Neutraler Output

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.

Die Krankheit ist immer mit Emotionen verbunden, die einen nicht immer klar denken lassen. Deshalb ist es ratsam, in Ruhe eine Prioritätenliste aufzustellen mit den Dingen, die du noch erledigen möchtest.

Viele Betroffene finden es ratsam, bei der Erstellung der Liste, die „Ich - Wir - Themen - Formel“ zu beachten.

- Ich: Damit man selbst nicht auf der Strecke bleibt, ist es gut, sich selbst Zeit und Raum zu geben
- Wir: Damit das Umfeld nicht vergessen wird, kann man sich Gedanken machen und eine Strategie verfolgen
- Themen: Natürlich müssen einige wichtige Dinge geregelt werden

Positiver Output

Der positive Output – das sind alle Eindrücke, die dir bewusst oder unbewusst guttun.

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:

- 1) Dein materieller Besitz
- 2) Deine Fähigkeiten, auf die du stolz bist
- 3) Was dir an deinem Aussehen wichtig ist
- 4) Was dir wichtig ist im Leben
- 5) 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. Deine Überlebenschancen verringern sich aber auch nicht, wenn du traurig, verzweifelt oder ängstlich bist.

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“.

Das ist eine Empfehlung, die der Realität eher entspricht als eine Phrase.

“

MRI-Untersuchungen sind und bleiben spannend. Ein Ehepaar hat folgende Bewältigungsstrategie. Sollte es zu einer guten Nachricht kommen, wartete ein schöner Abend im Restaurant auf die beiden. Sollte es zu einer schlechten Nachricht kommen, wartete auch ein schöner Abend im Restaurant auf die beiden. Egal was passiert: "Wir machen das Beste aus der Situation" war die Devise.

”

Charakter Output

Es gibt ein Sprichwort: Die Wirklichkeit ist größer als die Fantasie.

Es ist wahr - wenn alle Krankheitsverläufe von Krebspatienten in einer Geschichte verfilmt worden wären.

Ein unglaubliches Potpourri an inspirierenden Ereignissen käme zusammen.

Ich bin mir sicher, dass sich in all diesen Ereignissen alle positiven Eigenschaften der Menschheit wiederfinden würden.

Werfen wir einen Blick auf die Liste:

Die verschiedenen Charaktereigenschaften der positiven Psychologie

Weisheit und Wissen	Courage	Menschlichkeit
<ul style="list-style-type: none"> • Neugier 	<ul style="list-style-type: none"> • Tapferkeit 	<ul style="list-style-type: none"> • Liebe
<ul style="list-style-type: none"> • Aufgeschlossenheit 	<ul style="list-style-type: none"> • Beharrlichkeit 	<ul style="list-style-type: none"> • Freundlichkeit
<ul style="list-style-type: none"> • Lernfreude 	<ul style="list-style-type: none"> • Integrität 	<ul style="list-style-type: none"> • soziale Intelligenz
<ul style="list-style-type: none"> • Perspektive 	<ul style="list-style-type: none"> • Vitalität 	
<ul style="list-style-type: none"> • Kreativität 		

Gerechtigkeit	Mäßigung	Bedeutsamkeit
<ul style="list-style-type: none"> • soziale Verantwortung 	<ul style="list-style-type: none"> • Vergeben und Mitleid 	<ul style="list-style-type: none"> • Dankbarkeit
<ul style="list-style-type: none"> • Fairness 	<ul style="list-style-type: none"> • Demut 	<ul style="list-style-type: none"> • Hoffnung
<ul style="list-style-type: none"> • Führungsstärke 	<ul style="list-style-type: none"> • Bescheidenheit 	<ul style="list-style-type: none"> • Humor
	<ul style="list-style-type: none"> • Besonnenheit 	<ul style="list-style-type: none"> • Spiritualität
	<ul style="list-style-type: none"> • Selbstregulation 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 favorisiert haben. Auch wenn du es dir nicht vorstellen kannst.

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

Im Bereich der positiven Vorstellungskraft geben wir dir schon mal ein paar Anregungen, wie dir die jeweilige Eigenschaft auf die Sprünge helfen könnte.

Negative Fantasie

Die negative Fantasie – das sind alle Eindrücke, die dir bewusst oder unbewusst guttun.

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 Prognose. Wenn du mit dieser Tatsache 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

Jede Zeit, die man mit einem Gedanken der Phantasie verbringt, ist ein guter Gedanke. Viele haben noch nie darüber nachgedacht, wie wichtig das ist. Vielleicht könnte dir das jetzt ganz gut passen. 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:

- 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.
- 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. Auch viele Kinder lieben diese Arbeit. Dieses Interesse der Kinder wächst mit deren Alter.
- Überrasche deine Liebsten mit einer unerwartet schönen Geste.
- Bestimmt hast du selbst noch viele Ideen, die viel besser zu dir passen.

“

Ein Komiker mit ernster Krebsdiagnose hat seine eigene Situation einmal so beschrieben: „Der Krebs in mir hat eine Vitalität, die ich in meinem ganzen Leben in meinem Körper noch nicht entdeckt habe“.

”

Positive Fantasie

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

Die folgenden Beispiele sind nicht unsere Meinung, sondern mögliche Strategien, die uns auch von anderen Menschen mitgeteilt wurden.

Die Liste soll dich inspirieren, gute Entscheidungen zu treffen, die dir und deiner Umwelt guttun.

Einige Felder haben wir frei gelassen, damit du dir deine eigenen Gedanken dazu machen kannst. Fällt dir nichts ein?

Du kannst immer deine Familie, Bekannten oder Freunde fragen.

Wir freuen uns auch darüber, wenn du uns deine Ideen schickst.

Beispiele: aus der positiven Psychologie		
1	Weisheit und Wissen	Du bist jetzt mit deiner Krankheit beschäftigt. Du prüfst verschiedene Möglichkeiten, um das Beste aus der Situation zu machen Es gibt viele Informationen auf verschiedenen Ebenen
2	Kreativität	Deine eigene Gedanken
3	Neugier	Deine eigene Gedanken
4	Aufgeschlossenheit	Deine eigene Gedanken
5	Lernfreude	Deine eigene Gedanken
6	Perspektive	Versetze dich in die Lage deiner Besucher, Therapeuten und Ärzte. Nimm nicht alles persönlich

		<p>Wenn der Arzt keine Zeit hat, gibt es vielleicht einen Notfall, wenn er nicht zuhört, ist er vielleicht noch müde von der Nachtschicht. Du wirst auf viele unangemessene Reaktionen stoßen. Manchmal hilft diese Technik</p>
7	Tapferkeit	<p>Mut ist ein guter Wegbegleiter</p> <p>Sie beginnt mit der Diagnose: Sie kann bedeuten, dass man die Diagnose akzeptiert, sich der Krankheit stellt und bereit ist, sich den Herausforderungen zu stellen, die auf einen zukommen</p> <p>Tapferkeit spielt eine große Rolle während der Behandlung: Krebsbehandlungen wie Chemotherapie, Bestrahlung und Operationen sind körperlich und emotional belastend. Tapferkeit bedeutet, die Behandlung mit Entschlossenheit und Ausdauer anzugehen. Während Sorgen und Ängste eher kontraproduktiv sind, ist Tapferkeit der erste Schritt zu einer aktiven Rolle im Krankheitsverlauf</p> <p>Tapferkeit bedeutet, Ängste und Sorgen nicht zu verdrängen, sondern sich diesen Gefühlen zu stellen und dennoch die Kraft zu finden, mit der Krankheit umzugehen</p>
8	Beharrlichkeit	<p>Nicht selten sind große Anstrengungen erforderlich Beharrlichkeit kann helfen, die Hoffnung auf eine optimale Bewältigung auch in schwierigen Zeiten aufrechtzuerhalten</p> <p>Sie wird helfen, die Kraft und Entschlossenheit zu bewahren, die notwendig sind, um mit der Krankheit und ihrem Verlauf umzugehen</p>
9	Integrität	<p>Deine eigene Gedanken</p>
10	Vitalität	<p>Arbeite an deiner Vitalität. Dein Körper und deine Umwelt werden es dir danken. Ernährung, Schlaf, soziale Kontakte, Sport und Entspannung sind wichtige Faktoren</p>
11	Liebe	<p>So unterschiedlich Liebe und Krebs auch sein mögen, beide lösen starke Emotionen aus. Liebe kann Menschen zusammenbringen, Trost spenden und Hoffnung geben. Genau danach sehnen sich die meisten Menschen nach der Diagnose</p> <p>Liebe kann gerade in schwierigen Zeiten eine Quelle der Kraft und Unterstützung sein. Sie kann die Betroffenen motivieren,</p>

		<p>gemeinsam gegen die Krankheit zu kämpfen und sich gegenseitig Halt zu geben</p> <p>Gleichzeitig kann die Krankheit die Beziehung auf eine harte Probe stellen und die Liebenden vor große Herausforderungen stellen. Dennoch stellen die Betroffenen die Liebe fast über alles und versuchen, diese Haltung immer aufrecht zu erhalten</p>
12	Freundlichkeit	Deine eigene Gedanken
13	soziale Intelligenz	Einsamkeit ist keine Option. Gerade in dieser Situation braucht jeder seine Familie, Freunde und Kollegen. Verstehe dein Umfeld und schaffe eine Atmosphäre, in der Menschen gerne zu dir kommen
14	soziale Verantwortung	Deine eigene Gedanken
15	Fairness	Deine eigene Gedanken
16	Führungsstärke	<p>Sicherlich gibt es bei einer schlechten Prognose viel zu regeln. Wenn du dich und deinen Partner nicht in der Lage siehst, alles zu regeln, hol dir Hilfe. Entweder in der Familie oder im Bekanntenkreis, notfalls auch professionell</p> <p>Die Auseinandersetzung mit dem eigenen Tod ist eine große Herausforderung. Ja, da ist Führung sicher sehr hilfreich. Denn vielen Patienten ist es wichtig, die Zeit vor und nach dem Tod nicht dem Chaos oder der Unsicherheit zu überlassen</p> <p>An erster Stelle stehen sicherlich:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Patientenverfügung • Totenfürsorge / Bestattung • Testament • Versicherungen • Passwörter

17	Vergeben und Mitleid	Es ist nicht ungewöhnlich, dass Patienten die Zeit der Krise nutzen, um sich mit bestimmten Situationen aus der Vergangenheit auseinanderzusetzen. Nicht selten wird eine alte Freundschaft, die in die Krise geraten ist, oder ein Familienkonflikt beigelegt
18	Demut und Bescheidenheit	Manche Patienten machen sich und ihre Krankheit unverhältnismäßig groß. Kein Wunder, dass sich manche lieber ein kleines, unbedeutendes Plätzchen suchen
19	Besonnenheit	Deine eigene Gedanken
20	Selbstregulation	Deine eigene Gedanken
21	Wertschätzung	Wertschätzung kann eine wichtige Rolle bei der Bewältigung von Krebs spielen, sowohl für die Betroffenen selbst als auch für ihre Angehörigen. Wenn eine Person mit Krebs konfrontiert ist, kann es schwierig sein, sich selbst und das eigene Leben wertzuschätzen, insbesondere angesichts der Herausforderungen, die die Krankheit mit sich bringt. Im Folgenden werden einige Aspekte der Bedeutung von Selbstachtung im Zusammenhang mit Krebs aufgeführt
22	Schönheit und Exzellenz	Deine eigene Gedanken
23	Dankbarkeit	Deine eigene Gedanken
24	Hoffnung	Deine eigene Gedanken
25	Humor	Mancher Betroffene setzt trotz Erkrankung auf Humor. Manche nutzen es als Verarbeitung, manche als Zerstreuung. Die Auswirkung dieser Haltung, führt zu Entspannung des Umfelds
26	Spiritualität	Viele Betroffene finden irgendeinen Zugang zu Spiritualität. Es spendet Kraft und Zuversicht

Bingo

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. Die **4 Hoch 2 Methode** 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 besser und sinnvoller es ist.

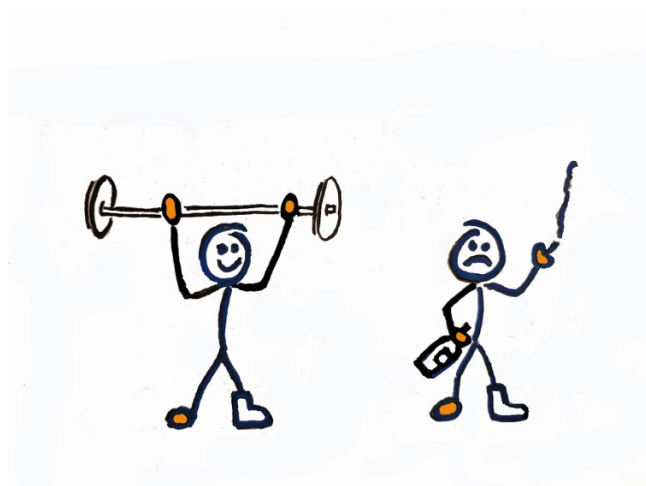
“

Die Rehabilitation der israelischen Armee ist knochenhart. Erleidet ein Soldat eine schwere Verletzung, wie z.B. eine Beinamputation, wird er unmittelbar nach der Operation konfrontiert. Er bekommt zwei Filme zu sehen. Der eine Film zeigt einen Soldaten, der sich hängen lässt. Der andere Film zeigt einen hochmotivierten Soldaten. Die unterschiedlichen Ergebnisse der Rehabilitation sind gut vorstellbar.

Der Patient wird mit der Realität konfrontiert. Der Vergleich mit der Diagnose Krebs hinkt in jeder Hinsicht.

Die Realität zeigt aber, dass es auch nach der Diagnose Krebs eine enorme Bandbreite gibt, wie die Patienten mit der Krankheit umgehen. In jedem Fall bist du selbst der Kapitän des Schiffes und bestimmt den Kurs.

”



Gleiche Diagnose. Unterschiedliche Entscheidungen führen zu unterschiedlichen Ergebnissen.

Fazit

Wir hoffen, dass dir unser **4 Hoch 2 Methoden** -Ansatz etwas gebracht hat. 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

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:

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. Du kennst einige von ihnen. Alle können uns auch folgen auf Instagram oder Facebook.

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

Dein

Esther und Frederik Deemter

