

SOS Trauerfall



by Tanja Knoll

AUTORIN BRUSTKREBSMENTORIN



Willkommen

Ich bin Tanja Knoll, Autorin und Mentorin für Brustkrebs.

Ich helfe Frauen in ihrer schwierigsten Zeit, mit Brustkrebs,

Ich habe in meiner dunkelsten Zeit die Lebensleichtmethode entwickelt, die mir und anderen Frauen mit Brustkrebs geholfen hat:

Ängste
Panikattacken
Depressionen
Schlafstörungen

in den Griff zu bekommen.



Content

Der Tod

was man wissen sollte...

04

Umgang mit Trauernden

was muss ich beachten...

06

Der SOS Notfall Guide

wie handeln?

07

Häufige Fragen

Häufige Fragen geklärt

11

Der Tod



**„Den eigenen Tod stirbt man
nur,
mit dem des anderen muss
man leben“ Mascha Kaléko -**

**Ein geliebter Mensch ist weg –
und kommt nie wieder.**

Alles verändert sich und wir
fragen uns, wie wir je den Verlust
überwinden können.

Kennt ihr das auch?

- Kopfschmerzen,
- Magenschmerzen,
- ein Kloß im Hals
- Druck auf der Brust,
- kein oder zu viel Appetit,
- kein oder zu viel Schlaf.

Das sind alles Symptome des
Körpers auf die Trauer.



Dabei gleicht die Trauer einem Ozean:

Mal spiegelglatt, mal leichte Wellen und mal große Wellen, die alles zu überschwemmen drohen.

Trauer passt schlecht in unsere Gesellschaft, die es nicht gewohnt ist, mit negativen Gefühlen umzugehen. Wir alle sollen ein gutes, lockeres Leben führen, Erfolg und eine positive Einstellung haben.

Leben ist jedoch Wandel und die Dinge finden ein Ende. Das wird insbesondere uns Krebspatienten bewusst, denn wir müssen durch die Therapien viele Einschränkungen in Kauf nehmen. Trauer ist die Reaktion auf ein Ende. Wie wir damit umzugehen haben, hat uns jedoch niemand beigebracht. Dazu kommt, dass unsere Psyche uns schützen möchte und darum Schmerzen sowie das Unbekannte ablehnt. Trauer ist ein Thema, in dem wir uns hilflos und ohnmächtig fühlen.



Umgang mit Trauernden

Zunächst möchte ich euch zeigen, wie Außenstehende mit einer trauernden Person umgehen können, um dann den Notfall-Guide für Trauernde vorzustellen.

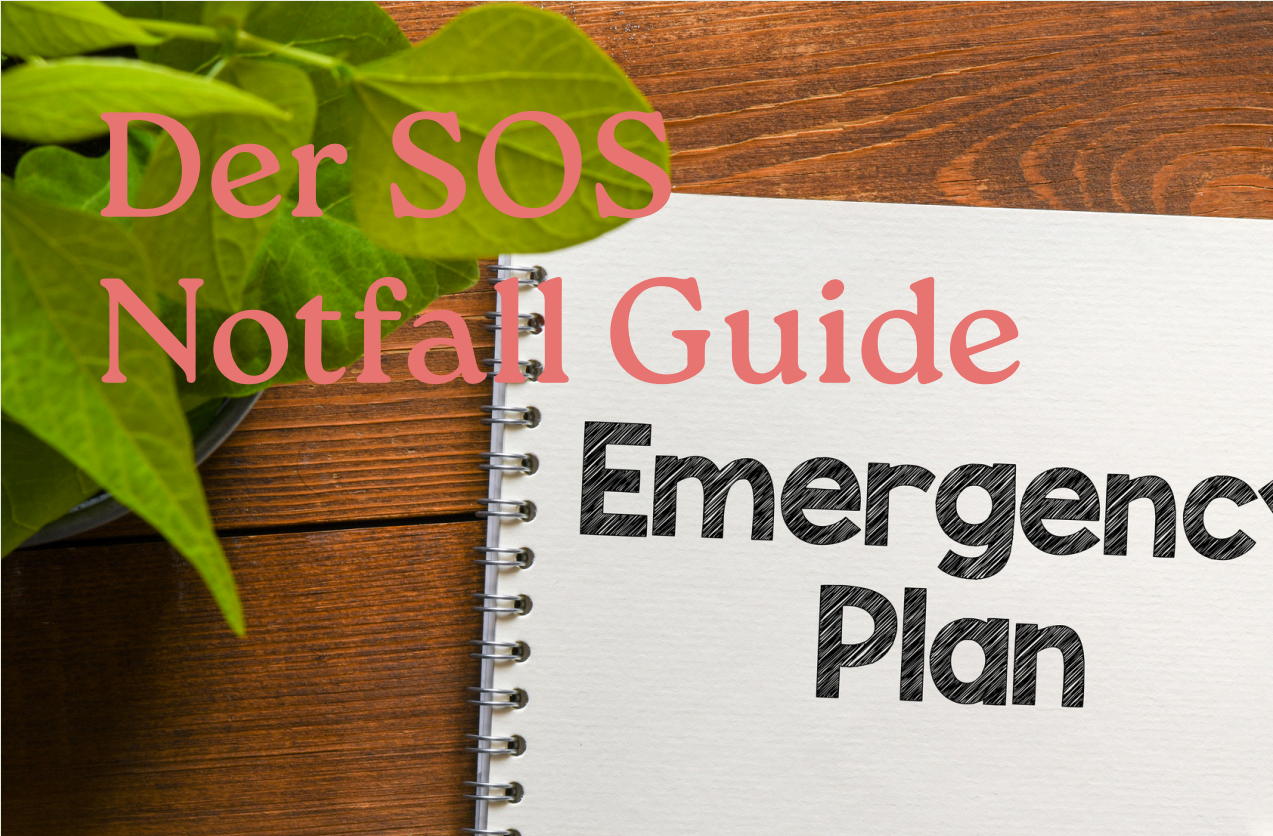
Außenstehende sollten dem Trauernden nicht ignorieren oder aus dem Weg gehen, denn das ist verletzend. Stattdessen ist eine Herz-zu-Herz- Kommunikation wichtig. Es helfen Sätze wie:

- „Es tut mir so leid.“
- „Ich denke an dich.“
- „Ich bete für dich.“
- „Ich bin hier, wenn du etwas brauchst.“

Mehr zu sagen ist nicht notwendig. Seid einfach da und gebt der Person einen sicheren Raum.

Ihr könnt auch praktische Dinge anbieten wie Erledigungen machen oder Behördengänge begleiten. Auch das Animieren zum Essen und zum Trinken oder einen Spaziergang machen ist wichtig für den Trauernden. Wenn derjenige dazu bereit ist, tut auch ein wenig Ablenkung gut. Es sollte nur keine Dauerbespaßung werden. Geht gefühlvoll auf euer Gegenüber ein.





Der SOS Notfall Guide

Emergency Plan



Die Lebensleicht Methode hat sich bereits bei meiner Krebserkrankung, als auch bei anderen Frauen bewährt:

#1) Akzeptiert den Ausnahmezustand:

Macht euch bewusst, dass wir die Vergangenheit nicht mehr ändern können. Das reduziert Stress und lindert die Anspannung.

#2) Gefühle zulassen:

Wir dürfen traurig, wütend, verwirrt oder erleichtert sein. Das ist vollkommen normal. Es ist sogar wichtig für uns, denn unterdrückte Gefühle bedeuten Stress für den Körper. Dadurch entstehen zum Beispiel Entzündungen, Schmerzen, Schlafstörungen und Verdauungsstörungen.



#3) Gefühle ausdrücken:

Wir können kreativ werden, in dem wir malen und zeichnen, wir können uns die Sorgen von der Seele schreiben oder dem Verstorbenen einen Brief verfassen. Bitte macht das handschriftlich, weil so mehr Gehirnregionen angesprochen werden, die uns bei der Verarbeitung helfen.

#4) Bewegung: Sie hilft uns auch emotional in Bewegung zu kommen. Ein guter Trick um das Gehirn auf positiv zu programmieren ist es einfach zu lächeln. Auch wenn uns nicht danach ist, dass Gehirn bekommt das Lächeln mit und speichert das positiv in unserem Unterbewusstsein ab.

Positive Affirmationen helfen ebenso uns positiv zu programmieren.

- „Es ist in Ordnung meine Gefühle zu fühlen und sie anzunehmen.“
- „Ich gebe mir die Erlaubnis gut für mich selbst zu sorgen.“
- „Ich erinnere mich an die schönen Momente und halte sie in meinem Herzen fest.“
- „Ich bin nicht alleine, es gibt Menschen, die mich unterstützen.“



#5) Nehmt Unterstützung an: Wir dürfen und sollen Hilfe annehmen. Findet Trauergruppen, Trauerbegleiter oder professionelle Hilfe. Austausch tut gut. Legt euch entsprechende Telefonnummern als Notfallkontakte bereit.

#6) Selbstfürsorge: Essen, trinken, schlafen sollten auf keinen Fall vernachlässigt werden.

#7) Schafft Rituale: Das Anzünden einer Kerze oder das Schreiben eines Briefs an den Verstorbenen ehrt sein Andenken und tut euch gut. Es ist auch vollkommen in Ordnung mit dem Verstorbenen zu sprechen.

#8) Nehmt euch Zeit und habt Geduld: Trauer dauert und ist sehr individuell. Das starre Trauerjahr gibt es nicht. Jeder hat sein Tempo. Rückschläge gehören dazu.

#9) Findet Erholungsinseln zum Kraft

tanken: Dazu gehören kleine Dinge, die euch Freude bereiten z.B. Freunde treffen, ein Spaziergang in der Natur, die Lieblingsmusik hören, tanzen oder ein gutes Buch lesen.

#10) Setzt euch kleine Ziele: Kleine, gut erreichbare Ziele geben Struktur und sorgen für Erfolgserlebnisse. Dazu gehören das Aufstehen und Anziehen am Morgen oder das Zubereiten einer Mahlzeit.



#11) Setzt Grenzen: Für Trauende oder für uns Krebspatienten gilt, wir sind durch die Situation sehr dünnhäutig. Darum ist es wichtig STOP zu sagen, wenn uns etwas zu viel wird.

- „Das möchte ich nicht hören!“
- „Darüber möchte ich jetzt nicht reden!“
- „Das triggert mich zu sehr!“

Und wenn das Gegenüber nicht darauf eingeht, ist es auch gut und richtig, wenn ihr euch umdreht und geht.

#12) Erinnernt euch an die positiven Momente und seid dankbar dafür.



Häufige Fragen

Woraus besteht die Lebensleicht Methode?

Diese Methode verbindet wissenschaftliche Methoden aus Medizin und Psychologie mit fernöstlichen Behandlungsmethoden und Lehren. Es werden Techniken aus der systemischen Verhaltenstherapie, NLP, EMDR und Selbsthypnose genutzt aber ebenso Weisheiten aus Zen und Daoismus, schamanisches Wissen und traditionelle Chinesische Medizin. Ziel ist das reproduzierbares, positives Endergebnis – der Weg zu einem glücklichen und erfüllten Leben voller Zuversicht und Lebensfreude.

Was ist sie nicht?

Hier wird keine Krebsheilung versprochen. Ich bin weder Ärztin, noch Heilpraktikerin und folglich ist die Transformation, die ich biete, mentaler und emotionaler Natur.

Wie wirkt sie?

Die Lebensleicht Methode ist eine nachhaltige Transformation, die Körper, Geist und Seele gleichermaßen einbezieht. Damit die Seele heilen kann und du deinen individuellen Weg zu zu einem glücklichen und erfüllten Leben voller Zuversicht und Lebensfreude gehst. Die Methode wirkt langfristig und kann auch auf ähnliche Situationen übertragen werden.



Häufige Fragen

Wirkt sie dauerhaft?

Auf jeden Fall. Du gehst mit meiner Methode den Weg um eine langfristige und nachhaltige Transformation zu schaffen.

Für wen ist sie nicht geeignet?

Frauen, die sich nicht weiterentwickeln möchten und nicht glücklich und zufrieden sein möchten. Es gibt genug Menschen, die in ihrer Komfortzone aus Leid und Ängsten verbleiben möchten. Diese Methode ist nur für Frauen, die offen sind, neue und gute Wege zu beschreiten und echte Macherinnen sind – eben Brustkrebsheldinnen!

Wie lange geht das Coaching?

Das Coaching ist auf drei Monate ausgelegt. Es gibt auch die Möglichkeit jeden Monat separat zu buchen

Kann ich das erstmal testen?

Sehr gerne! Mein kostenloses Erstgespräch ist ideal dafür um zu schauen, ob es mit uns passt.

Ist die Methode kompliziert?

Nein, ich habe sie für dich einfach, effizient und hoch wirksam gestaltet und jeder kann sie erlernen.

Einfach lebensleicht!



Wenn du wieder lebensleicht werden willst, dann vereinbare jetzt ein Gespräch (ich verspreche dir, es wird ganz locker und leicht ablaufen) und wir schauen uns deine Situation an.

Klick jetzt hier auf den Link:

Lebensleicht



Werde lebensleicht

