

Wie du mit diesen einfachen Werkzeugen angstfrei wirst...

Notfallkoffer: Angst



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

Meine Diagnose

Erfahre wie es mir ergangen ist mit der Diagnose

04

Angst: Ein Gefängnis

Kein Entkommen!

05

Das Ausbrechen

Wie du ausbrichst, mit diesen Werkzeugen

06

Die Lebensleicht-Methode

Erfahrungsschatz an Techniken

08

Erfahrungsberichte

Was haben ich und andere erlebt

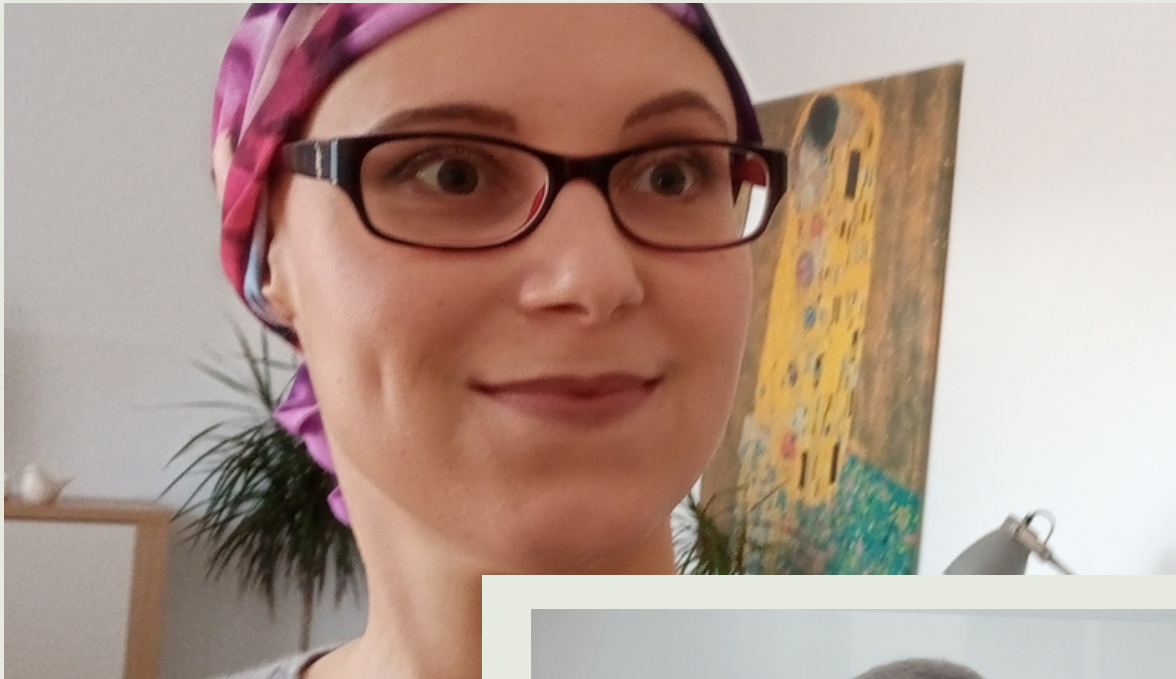
09

Häufige Fragen

Wichtige Fragen geklärt

11

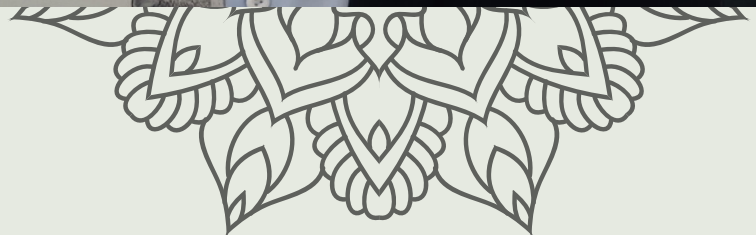
Meine Diagnose



Schön, dass du mich gefunden hast...

18.01.2021 bekam ich selbst meine Schicksalsdiagnose Brustkrebs. Ich fühlte mich, als ob der Boden unter meinen Füßen weggezogen werden würde. Die heile Welt, in der ich gelebt habe, war mit einem Schlag ein einziger Scherbenhaufen.

Ich kann ganz genau verstehen, wie du dich fühlst, als du die Diagnose Brustkrebs bekommen hast und verstehe gut, wie schlimm die Zeit danach ist. Glaube mir, auch ich habe unzählige Male mein Kissen feucht geheult. Auch ich konnte vor Angst tagelang nicht schlafen und auch ich habe verzweifelt den Weg aus dieser Angstspirale gesucht.



Angst: Ein Gefängnis

Es gibt Auswege aus diesem Albtraum der Angst , die ich damals schon gerne gekannt hätte. Ich zeige sie dir jetzt, damit es dir schnell besser geht.

Stell dir vor, du stehst am Rande eines Abgrund, der dir den Atem raubt. Jeder Schritt, den du machst, fühlt sich an, als würdest du in die Dunkelheit stürzen. Diese ständige Anspannung kann nicht nur die Seele erdrücken, sondern auch den Körper schädigen. Schlaflosigkeit, Herzrasen und ein geschwächtes Immunsystem sind nur einige der verheerenden Folgen andauernder Angst. Sie frisst sich in unsere Gedanken und lässt uns glauben, dass wir die Kontrolle über unser Leben verloren haben.

Die ständige Präsenz von Angst kann zu einem Gefängnis werden, aus dem es kein Entkommen gibt. Beziehungen leiden, die Freude am Leben schwindet, und die Hoffnung auf Besserung wird durch die Diagnose Krebs von einem dichten Nebel der Verzweiflung überlagert. Es ist, als ob man in einem Sturm gefangen ist, ohne einen sicheren Hafen in Sicht.

Das Ausbrechen

Es gibt Hilfe diesen Sturm zu entkommen mit diesen Werkzeugen aus meinem Notfallkoffer:

Atmung: Besonders hilfreich ist die 4x4 Atmung, weil man im Schock einfach nicht mehr kompliziert denken kann.

- Du atmest 4 Sekunden tief ein
- Du hältst 4 Sekunden den Atem an
- Du atmest 4 Sekunden tief aus
- Du wartest weitere 4 Sekunden bis du wieder von vorne beginnst.

Erdung: Finde einen festen Punkt in deiner Umgebung und konzentriere dich darauf. Zähle die Formen oder Farben um dich herum. Dies hilft dich im Hier und Jetzt zu verankern und hilft das Gedankenkarussell anzuhalten.

Bewegung: Lass sich die Angst nicht in deinem Körper verfestigen. Früher sind wir vor dem Säbelzahn tiger gerannt und hatten kein Trauma davon getragen. Mach es wie die Menschen seit Urzeiten. Gehe spazieren, joggen, renne und lasse die Angst hinter dir. Durch deine körpereigenen Glückhormone, die Endorphine, geht es dir direkt besser.

Starke Reize: Sie bringen uns sofort ins Hier und Jetzt. Sei es der Biss in eine Zitrone oder eiskaltes Wasser. Nutze, was dir zur Verfügung steht.



Flüchte an einen sicheren Ort: Schließe die Augen und stelle dir einen Ort vor, an dem du dich sicher und geborgen fühlst. Dies kann ein realer oder ein Fantasieort sein. Lass die positiven Gefühle dieses Ortes in dir aufsteigen. Du solltest diesen Ort auch regelmäßig in positiven Gefühlszuständen aufsuchen, um besser mit ihm vertraut zu sein, wenn die Flucht notwendig ist.



Sprich über deine Gefühle: Teile deine Ängste jemanden, den du vertraust. Oft bringt das Aussprechen deiner Gefühle enorme Erleichterung. Ich schenke dir gerne ein erstes Gespräch. Das hat schon vielen Frauen gut getan.

Angst mag mächtig erscheinen, aber sie ist nicht unbesiegbar. Mit den richtigen Werkzeugen und Techniken kannst du die Kontrolle zurückgewinnen und den Sturm in deinem Inneren beruhigen.

Die Lebensleicht Methode

Ein angstfreies und glückliches Leben wünscht sich jede von krebsbetroffene Frau. Vor meiner Lebensleicht Methode hatte ich sooo viele Ängste und Sorgen. Jede Frauenarztuntersuchung, jede Mammographie, jedes MRT und sonstige Untersuchung waren für mich ein Horror. Werden sie wieder etwas finden? Was ist wenn der Krebs zurück kommt? Was soll aus mir werden?

Durch die Lebensleicht Methode bekommst du einen ganzen Erfahrungsschatz aus Techniken und Werkzeugen, du erhältst eine ganzheitliche Sichtweise auf Ängste und Panik und gelangst Schritt für Schritt zu Kontrolle zurück und die wirst du brauchen, denn wir bauen zusammen dein Leben in Leichtigkeit auf. Ein Leben, in dem du dir Wünsche und Träume erfüllst, tolle Reisen machst, deine Kinder aufwachsen siehst und du mit deinem Partner wertvolle Stunden verbringen kannst. Und ich hoffe, du schickst mir eine Postkarte aus deinem Traumurlaub.



Erfahrungs- berichte



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

Bei einer nicht ganz ungefährlichen Operation an waren die Pflegekräfte und Ärzte erstaunt wie ruhig, entspannt und gelassen ich auf der OP-Liege lag und sie einen Ruhepuls von 60 bei mir messen konnten. Und es ist auch alles gut gegangen und gut verheilt.



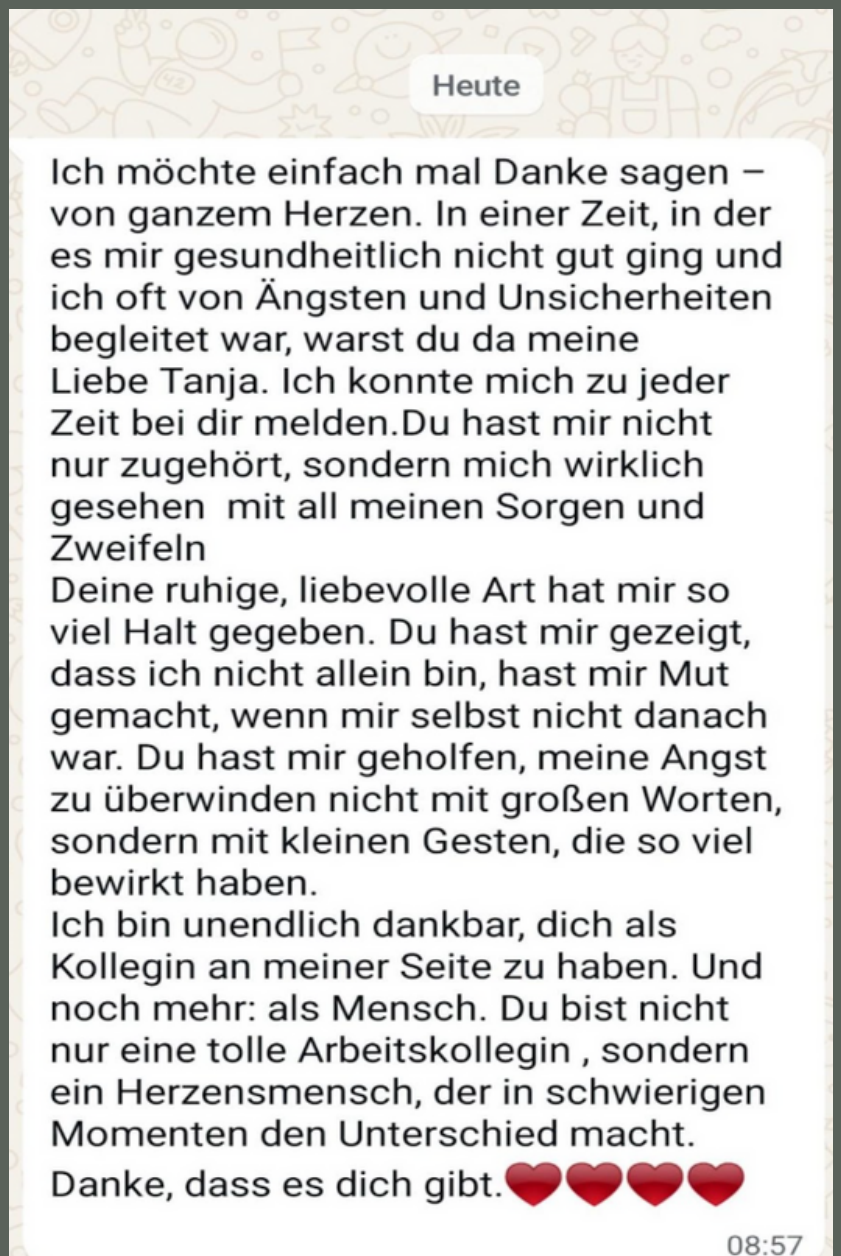
WIE ICH MEINER KOLLEGIN MIT DER LEBENSLEICHT METHODE SOFORTIGE LINDERUNG VERSCHAFFEN KONNTE:



Eine andere eindrucksvolle Geschichte ist die Panikattacke einer lieben Arbeitskollegin:

Sie war auf dem Weg in die Notaufnahme. Zum Glück rief sie mich an und ich konnte meine Lebenleicht Methode anwenden. Am Eingang der Notaufnahme war die Panikattacke aufgelöst und sie konnte beruhigt nach Hause fahren.

Nachher schrieb sie mir
folgende WhatsApp Nachricht:



Da erkannte ich, dass ich mit der Lebensleicht Methode einen wahren Schatz entdeckt habe. Seitdem helfe ich nicht nur vor Ort und in der Apotheke, sondern auch auf Instagram, Frauen in Not.

Ich möchte Tanja eine Top-Bewertung geben. Ich kenne sie durch Instagram, sie kümmert sich als ehemals von Brustkrebs betroffene junge Frau um ebenfalls erkrankte Frauen. Sie ist sehr einfühlsam und hat immer ein offenes Ohr für meine Nöte. Sei es bei Nebenwirkungen durch die Chemo, psychische Ausnahmezustände wie Angst oder auch Wut und Hilflosigkeit. Sie stand und steht mir mit hilfreichen Tipps zur Seite. Als ich einen besonders ängstlichen Tag hatte, hat sie zeitnah einen Post mit Möglichkeiten aus der Panik heraus zu kommen veröffentlicht. Gerade wenn man sich ärztlicherseits allein gelassen fühlt, kann Tanja durch ihre freundliche und professionelle Art schnell helfen.

Natürlich haben wir dauerhaften Austausch, denn Krebs ist und bleibt ein Bestandteil unserer Biographie. Niemand wird von mir alleine gelassen.

Wenn du den Eindruck hast, die Lebensleicht Methode könnte auch dein Leben leicht machen, dann melde dich bei mir. Denn ich hätte mir auch damals eine Anlaufstelle für meine Ängste und Sorgen gewünscht.

Ich schenke dir gern ein erstes Gespräch, wo wir uns genau deine Situation anschauen – ein Raum für dich, ohne Druck. Einfach lebensleicht!

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

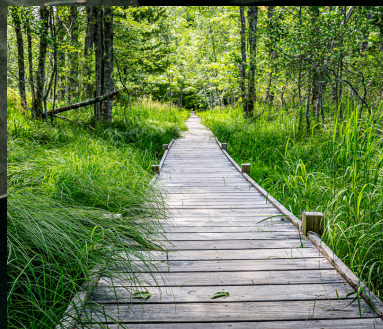
Kann ich das erstmal testen?

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

