

Wie finde ich mich wieder, nach dem Brustkrebs...

# Zurück ins Leben



*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

## Die Rückkehr nach dem Sturm

Das Leben nach Brustkrebs

04

## Was ist Rückfallangst wirklich?

was muss ich beachten...

06

## Achtsam durch den Tag

Rituale tragen

08

## In Verbindung heilen

Austausch, Gruppen, Nähe

11

## Häufige Fragen

Häufige Fragen geklärt

13

# Die Rückkehr nach dem Sturm



**Wenn die Therapie abgeschlossen ist, denken viele Menschen:** Jetzt ist doch alles wieder gut. Aber für uns, die wir es erlebt haben, fühlt es sich oft anders an. Der Körper ist gezeichnet, das Vertrauen erschüttert. Gerade Frauen zwischen 30 und 50 stehen mitten im Leben, und plötzlich ist nichts mehr wie vorher.



**Dieses Kapitel zeigt, dass es kein Zurück zum "alten Normal" gibt –** und warum das vielleicht sogar gut so ist. Wir beleuchten, wie du deinem neuen Selbst begegnen kannst, wie du das Vertrauen in deinen Körper langsam wieder aufbaust und wie du dich selbst für deine Kraft anerkennt.

Die Rückkehr nach dem Sturm ist nicht einfach, aber sie birgt das Potenzial für tiefe, echte Veränderung. Es geht darum, dein Leben neu zu entwerfen – mit neuen Werten, neuen Grenzen und einem bewussteren Blick auf das, was dir wirklich wichtig ist.



### Reflexionsimpulse:

- **Wie hat sich mein Blick auf mein Leben nach der Erkrankung verändert?**
- **Welche inneren Kräfte haben mir geholfen, durch diese Zeit zu kommen?**
- **Wo möchte ich in meinem neuen Leben „Nein“ sagen, wo ich früher „Ja“ gesagt habe?**

Übung: Schreibe einen Brief an dein früheres Ich – die Frau, die du vor der Diagnose warst. Was möchtest du ihr heute sagen?

# Was ist Rückfallangst wirklich?

**Rückfallangst ist nicht bloß ein diffuses Gefühl. Sie kann wie ein ständiger Begleiter sein,** der sich in Gedanken einschleicht, in stillen Momenten laut wird und manchmal selbst die Freude an einem guten Tag trübt. Sie zeigt sich oft in Form von Schlafstörungen, innerer Unruhe, Vermeidung oder übertriebenem Kontrollverhalten gegenüber dem eigenen Körper.

In diesem Kapitel erforschen wir, was hinter dieser Angst steckt: Ist es die Angst vor Kontrollverlust? Vor Schmerz? Vor dem Tod? Oder die Angst, erneut zur Last zu werden? Du lernst, wie du die verschiedenen Ebenen deiner Angst erkennen kannst – körperlich, emotional, mental. Und wir schauen gemeinsam darauf, wie du diese Angst nicht verdrängst, sondern in einen bewussten Dialog mit ihr trittst.



## Methoden zur Angstregulation:

- **Bodyscan am Abend:** Lege dich hin und wandere mit deiner Aufmerksamkeit durch deinen Körper. Beobachte ohne zu bewerten. So lernst du wieder zu spüren, statt zu grübeln.
- **Die „Was-wäre-wenn“-Technik:** Schreibe deine größten Ängste auf, z.B. „Was, wenn der Krebs zurückkommt?“. Dann schreibe eine zweite Antwort: „Was, wenn ich trotz allem Vertrauen entwickle?“ Diese Übung weitet deine Perspektive.



## Reflexionsimpulse:

- Welche Situationen triggern meine Rückfallangst am stärksten?
- Wie habe ich früher mit Unsicherheit umgegangen – und was kann ich heute neu wählen?

## Soforthilfe:

Erstelle dir eine persönliche „Notfallkarte“ mit 3 Sätzen, die dich in Akutmomenten stärken.

Zum Beispiel:

1. Ich bin hier. Jetzt. Sicher.
2. Ich habe Hilfe. Ich muss das nicht alleine tragen.
3. Diese Welle geht vorbei – ich atme durch.

# Achtsam durch den Tag



**Rituale geben dem Tag Struktur und deinem Inneren Halt.** Gerade nach einer existenziellen Erfahrung wie Brustkrebs ist es entscheidend, sich in kleinen täglichen Handlungen zu verankern, die Zuversicht und innere Sicherheit schenken. Rituale schaffen Ankerpunkte in einem Meer aus Unsicherheit.



### 1. Der Morgenatem – Ankommen im neuen

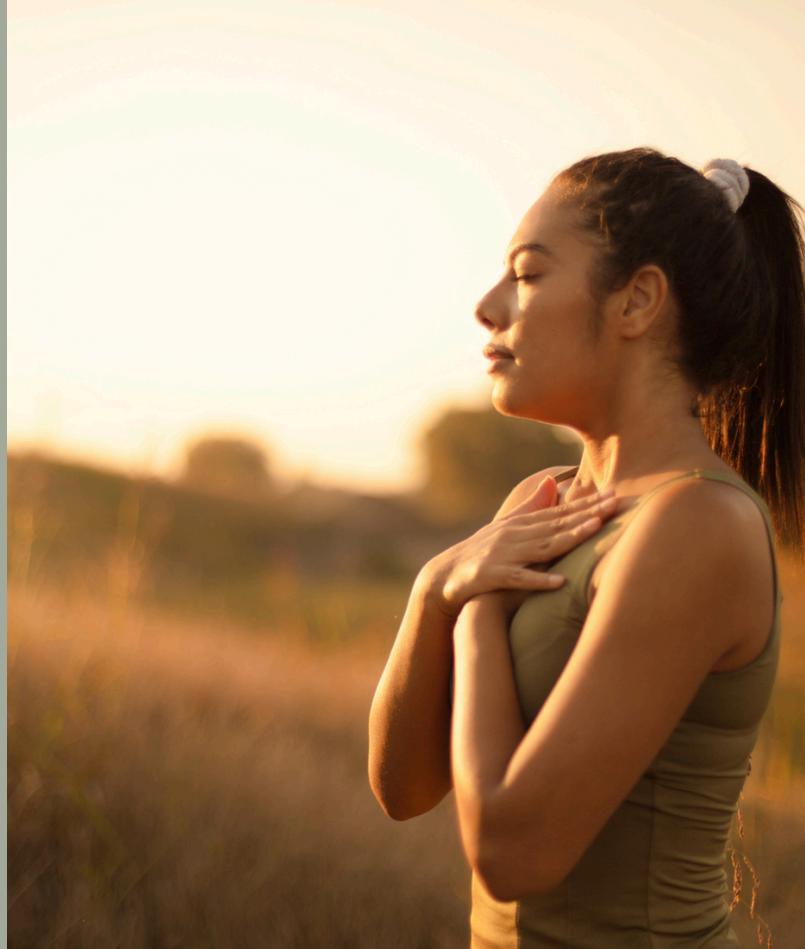
**Tag** Setze dich nach dem Aufwachen aufrecht hin, lege eine Hand auf dein Herz und atme bewusst 3 Minuten lang tief durch die Nase ein und durch den Mund aus. Stelle dir dabei vor, wie du Licht und Ruhe einatmest und Anspannung ausatmest. Wiederhole innerlich: „Ich bin da. Ich darf langsam starten.“

Vertiefung: Hänge dir eine kleine Affirmation an den Badezimmerspiegel: „Ich verdiene einen sanften Start.“

### 2. Dankbarkeitsmoment – Den Blick lenken

Halte jeden Abend drei Dinge fest, für die du an diesem Tag dankbar bist – egal wie klein sie erscheinen. Diese Praxis hilft dir, trotz Rückfallangst wieder Schönes zu sehen.

Variation: Teile deine Dankbarkeit mit einer Freundin oder in einer kleinen WhatsApp-Gruppe. Gemeinsames Teilen verstärkt den Effekt.



### 3. Gehmeditation – Bewegung mit Bewusstsein Gehe 10 Minuten in Stille,

am besten draußen. Spüre bei jedem Schritt den Boden unter dir, verbinde dich mit deinem Atem. Wenn Gedanken kommen, lasse sie ziehen wie Wolken.

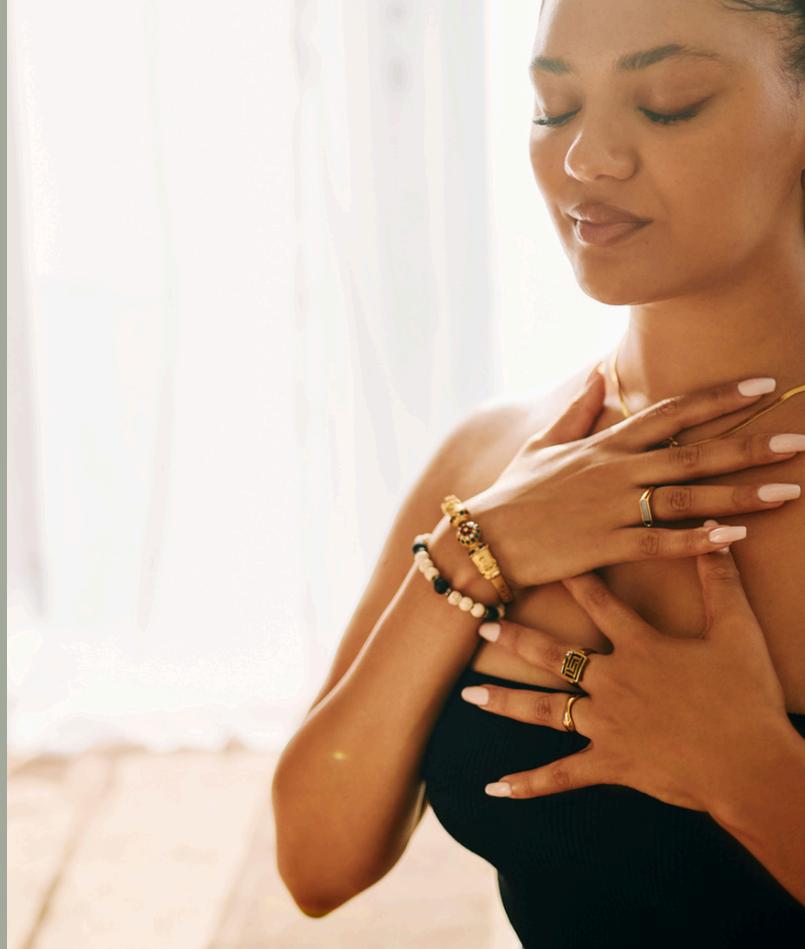
Tipp: Nutze dafür eine App mit Naturgeräuschen oder stillem Gong. Diese strukturieren deine Gehzeit und erinnern dich ans Jetzt.



#### 4. Berührungsritual – Dem Körper Liebe

**geben** Beginne, deinen Körper wieder liebevoll wahrzunehmen. Verwende ein Öl oder eine Creme mit einem angenehmen Duft. Creme dich achtsam ein, streichend, wie eine Einladung an dein Inneres: „Du bist willkommen.“

Optional: Sprich dabei positive Sätze laut, z.B.: „Ich bin weich. Ich bin stark. Ich bin lebendig.“



#### 5. Herzensfrage – Selbstreflexion am Abend Stelle dir jeden Abend eine dieser Fragen:

- Was hat mir heute gutgetan?
- Wo war ich mutig?
- Wo wünsche ich mir morgen mehr Fürsorge für mich?

Schreibe deine Antworten handschriftlich auf. So verbindest du Körper, Geist und Herz. Es geht nicht um perfekte Antworten – sondern um Verbindung. Diese Rituale helfen dir, deinem inneren Kompass wieder zu vertrauen. Du musst nicht alle machen – wähle, was zu dir passt. Rituale sind wie liebevolle Freundinnen: still, aber zuverlässig.

# In Verbindung heilen



**Viele Frauen erleben nach dem Krebs eine Art inneren Rückzug. Nicht jede Freundin versteht, was du erlebt hast.** Doch echte Verbindung – mit anderen Frauen, mit Menschen, die ähnliches durchlebt haben – kann zutiefst heilend sein.

Wo du Verbindung findest:

- Selbsthilfegruppen (vor Ort oder online)
- Coachings mit Mentoren
- Schreibgruppen für Krebserfahrene
- Retreats oder Frauenkreise



**Übung zur Verbindung:** Erstelle eine Liste mit Menschen, bei denen du dich sicher fühlst. Notiere, mit wem du gerne regelmäßig Kontakt halten möchtest – und wie (z.B. Sprachnachricht, Café, gemeinsamer Spaziergang).

**Spiegelübung zur Selbstverbindung:** Stell dich täglich für 1 Minute vor den Spiegel, schau dir selbst in die Augen und sage: „Ich sehe dich. Du hast überlebt. Ich bin stolz auf dich.“ Das wirkt tief – auch wenn es anfangs ungewohnt ist. Verbindung heilt, wenn du sie zulässt. Beginne bei dir. Und dann weite den Kreis langsam nach außen.

# Häufige Fragen

## **Woraus besteht die Lebenleicht 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 Lebenleicht Methode ist eine nachhaltige Transformation, die Körper, Geist und Seele gleichermaßen einbezieht. Damit die Seele heilen kann und du deinen individuellen Weg 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**

