

Wie du mit diesen einfachen Werkzeugen ohne Haare deine  
Weiblichkeit lebst...

# SOS Haarverlust



*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

## Haare weg

Es zerreisst dein Herz

04

## Was sind Haare wirklich

Haarige Fakten

06

## Was tun bei Haarverlust

Empfehlungen

08

## Meine Begleitung

Erfahrungsschatz an Techniken

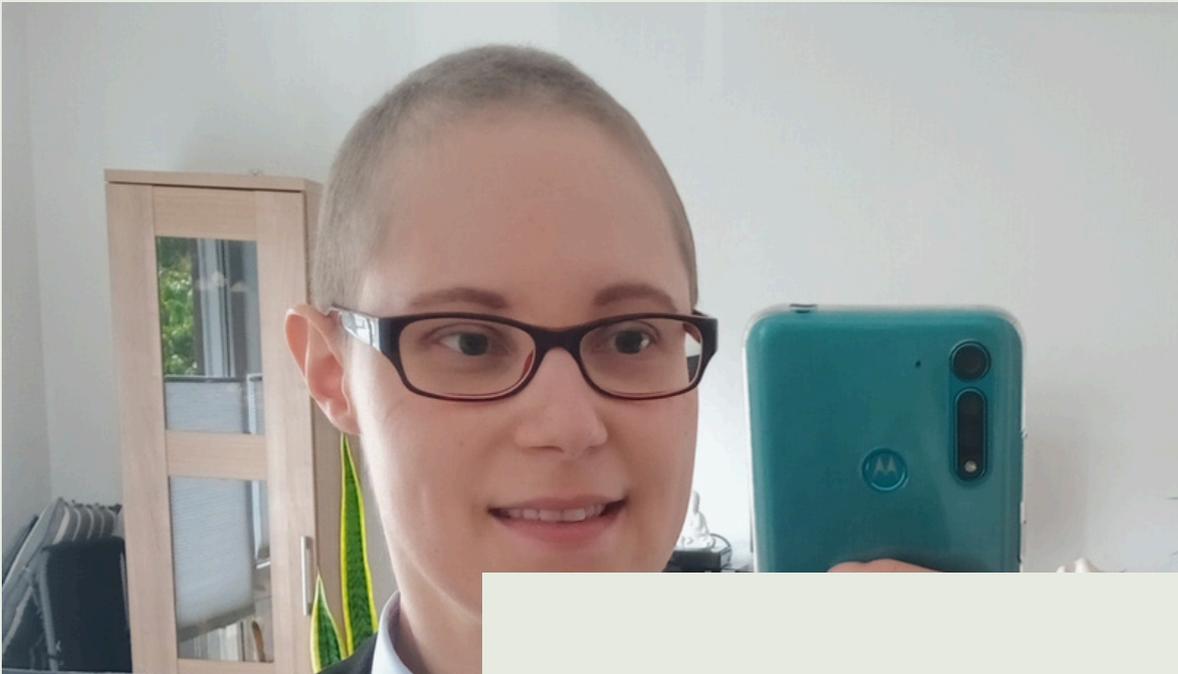
11

## Häufige Fragen

Wichtige Fragen geklärt

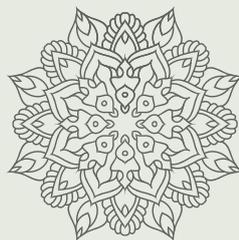
13

# Haare weg



**Es ist ein Moment, der das Herz zerreißt, ein Augenblick voller Schmerz, Verlust und unendlicher Traurigkeit.** Stell dir vor, du sitzt da, während die Schere langsam durch dein Haar gleitet, das einst so schön, so lebendig, so ein Teil von dir war. Jeder Schnitt fühlt sich an wie ein Stich ins Herz, als würde ein Stück deiner Identität, deiner Weiblichkeit, deiner Vergangenheit abfallen. Das Haar, das dich umrahmt, das deine Persönlichkeit widerspiegelt, wird Stück für Stück weggenommen – und mit ihm ein Stück deiner Selbstsicherheit, deiner Kraft.

**In diesem Moment spürst du die Kälte der Realität,** die dich trifft wie ein Schlag. Es ist, als würde dein Spiegelbild dir eine harte Wahrheit ins Gesicht sagen: „Du bist sehr krank.“ Und während die Haare fallen, fallen auch die Träume, die Hoffnungen auf eine schnelle Genesung, auf ein normales Leben. Es ist ein Gefühl von Ohnmacht, von Verletzlichkeit, das dich durchdringt. Doch gleichzeitig wächst in dir eine stille, unerschütterliche Kraft – die Kraft, weiterzukämpfen, trotz allem Schmerz. Denn hinter diesem Verlust liegt auch eine tiefe Hoffnung auf Heilung, auf ein neues Kapitel, in dem du wieder strahlen kannst – auch ohne das Haar, das einst dein schönstes Merkmal war. Ging es dir genauso, als du dein Haar verloren oder abrasiert hast?



Das sagen andere Frauen zur Aussage:  
„Das sind doch nur Haare“:

Es war sehr hart für mich einfach keine Haare mehr zu haben, aber das schlimmste war einfach als mein Sohn mich das erste mal ohne Haare gesehen hat. Wenn ich da heute dran denke dann bekomme ich immer noch Gänsehaut. Und der Spruch „die Haare wachsen wieder“ war in dieser Situation überhaupt nicht passend und ich konnte es einfach nicht mehr hören. Mittlerweile habe ich einen kleinen Lockenkopf und fühle mich ganz wohl damit.

Die Haare hab ich halbwegs verkraftet, aber noch schlimmer war der Verlust von Wimpern und Augenbrauen. Das hat mich umgehauen. Wenn man sich abends abgeschminkt hatte und mit Kombi Glatze das war wirklich nicht schön anzusehen. Seitdem weiß ich tatsächlich meine Wimpern und Augenbrauen sehr zu schätzen.



Ich kam mit dem Haarverlust relativ gut klar. Trotzdem eine Bitte an alle Außenstehende: Bitte sagt das nicht! Ich weiß, es ist meistens sogar gut gemeint, aber es tut weh. Obwohl ich wie gesagt gut damit klar kam, hat mir der Spruch irgendwie einen Stich versetzt. Der Haarausfall gehört zum Gesamtbild dieser potenziell tödlichen Krankheit und deshalb fand ich diese Aussage irgendwie verletzend, als wäre alles gar nicht so schlimm. Das war es aber. Sehr schlimm sogar!



# Was sind Haare wirklich?

**Physisch schützen Haare** die Haut vor Sonneneinstrahlung, Kälte und Schmutz, zum Beispiel auf dem Kopf, im Gesicht oder am Körper. Sie helfen auch, die Temperatur zu regulieren und bieten eine gewisse sensorische Wahrnehmung.

Aber es sind nicht nur die Wimpern, die Augenbrauen oder ganz offensichtlich die Kopfbehaarung, die wir bei einer Chemotherapie verlieren.

**Bei einer Chemotherapie** kann es vorkommen, dass die Haarfollikel, inklusive der Nasenhaare, betroffen sind und ausfallen. Wenn die Nasenhaare verloren gehen, fehlt dieser natürliche Filtermechanismus. Das führt dazu, dass Staub, Schmutz, Pollen und andere Partikel aus der Luft leichter in die Nase und die Atemwege gelangen können. Das Tropfen der Nase, auch bekannt als Rhinorrhoe, kann dadurch verstärkt werden, weil die Schleimhäute gereizt sind oder weil die Schutzfunktion der Haare wegfällt. Zudem kann die Schleimhaut durch die Chemotherapie empfindlicher werden, was ebenfalls zu vermehrtem Nasenausfluss führt.





**Haare sind also auf ganz unterschiedliche Weise wichtig** für uns. Aber nicht nur physisch sondern auch psychisch.

**Haaren spielen für viele Frauen eine wichtige Rolle**, um sich weiblich und schön zu fühlen. Sie tragen wesentlich zum persönlichen Erscheinungsbild bei und können das Selbstbewusstsein stärken. Lange, gepflegte Haare werden oft mit Weiblichkeit, Jugend und Vitalität assoziiert. Sie ermöglichen vielfältige Frisuren und Styles, die das individuelle Ausdrucksvermögen unterstreichen. Für viele Frauen sind Haare also nicht nur ein äußerliches Merkmal, sondern auch ein Symbol ihrer Identität und ihres Selbstwertgefühls.

**Wenn der Haarverlust** durch die Chemotherapie so stark belastet, dass die Psyche leidet, kann das erhebliche emotionale und seelische Auswirkungen haben. Viele Frauen empfinden den Verlust ihrer Haare als sehr belastend, da Haare oft mit Weiblichkeit, Jugend und Selbstbild verbunden sind. Das plötzliche Fehlen dieser vertrauten Merkmale kann Gefühle von Traurigkeit, Frustration, Scham oder Verlust des Selbstwertgefühls hervorrufen.

**Diese psychische Belastung kann sich in verschiedenen Weisen zeigen**, zum Beispiel durch depressive Verstimmungen, Angstzustände, Rückzug aus sozialen Kontakten oder ein vermindertes Selbstvertrauen. Manche Menschen fühlen sich durch den Haarausfall so stark beeinträchtigt, dass sie Schwierigkeiten haben, sich in ihrem Alltag wohlfühlen oder positive Perspektiven zu sehen.

**Es ist wichtig zu wissen, dass solche Gefühle normal sind** und viele Menschen ähnliche Erfahrungen machen. Unterstützung durch Freunde, Familie oder professionelle Beratung kann helfen, diese belastende Phase besser zu bewältigen. Psychologische Begleitung oder Selbsthilfegruppen bieten einen sicheren Raum, um Gefühle zu teilen und Strategien zu entwickeln, um mit der Situation umzugehen. Dabei ist es entscheidend, dir selbst Mitgefühl zu schenken und dir bewusst zu machen, dass das äußere Erscheinungsbild nur ein Teil des eigenen Wesens ist und die innere Stärke viel wichtiger ist.

# Was tun bei Haarverlust

Hier sind einige Empfehlungen, die dir dabei helfen können, dich wohler und selbstbewusster zu fühlen:

**Wähle einen passenden Kopfschmuck:** Tücher, Hüte, Mützen oder Stirnbänder können nicht nur vor Kälte schützen, sondern auch ein schönes Mode-Accessoire sein. Sie können Ihren Stil unterstreichen und das Gefühl von Kontrolle stärken.

**Pflege deine Kopfhaut:** Auch ohne Haare ist die Kopfhaut empfindlich. Sanfte, feuchtigkeitsspendende Pflegeprodukte können helfen, die Haut zu beruhigen und zu schützen.

**Nutze Perücken:** Perücken können das Selbstbild positiv beeinflussen. Es gibt viele schöne Modelle, die natürlich aussehen und Ihnen ein Gefühl von Normalität geben.

**Sei geduldig und freundlich zu dir selbst:** Klar, ist das schwierig, aber der Haarausfall ist eine vorübergehende Nebenwirkung. Natürlich darfst du auch manchmal traurig darüber sein. Erinnerung dich jedoch daran, dass dein Wert ist nicht von deinen Haaren abhängig ist. Du bist stark und du kämpfst tapfer gegen den Krebs.

**Suche Unterstützung:** Gespräche mit Freundinnen, Familienmitgliedern oder Selbsthilfegruppen können helfen, Gefühle zu teilen und Unterstützung zu finden.

**Pflege dein Selbstbild:** Nimm dir Zeit für Dinge, die dir Freude bereiten und dein Selbstvertrauen stärken, unabhängig vom äußeren Erscheinungsbild.

Denke daran, du bist nicht allein. Du bist mutig und stark, und es kommen bald schon die ersten Härchen wieder.



Vor der Krebsdiagnose



Tag der letzten Chemo

**Ein Jahr nach der Chemo:**

**...da es mir gefällt, habe ich sie so gelassen.**



# Meine Begleitung



**Im Rahmen meiner Beratung** biete ich dir einen sicheren Raum, um dich mit mir über deine individuellen Probleme und Gefühle auszutauschen. Denn ich habe es selbst erlebt und kann dich ganz genau verstehen. Das Gefühl, nicht allein zu sein, kann dich enorm stärken und dein Selbstwertgefühl wieder aufbauen. Im Rahmen der Lebensleicht Methode erhältst du emotionale Unterstützung, die dir dabei hilft, negative Gedankenmuster zu erkennen und zu bewältigen.

**Die Lebensleicht Methode fördert** die Akzeptanz deiner eigenen Situation und unterstützt dich dabei, Wege zu finden, dein Selbstbild positiv zu gestalten.

**Wir finden für dich beispielsweise kreative Ausdrucksformen und entdecken für dich neue Perspektiven.** Insgesamt vermindert die Lebensleicht Methode, die psychische Belastung, baut Ängste ab und stellt dein innere Gleichgewicht wieder her. Sie ist ein wichtiger Baustein auf dem Weg durch die Behandlung und trägt dazu bei, deine Lebensqualität während dieser schwierigen Zeit zu verbessern.

## Was sagen meine Klientinnen:

Ich möchte einfach mal Danke sagen – von ganzem Herzen. In einer Zeit, in der es mir gesundheitlich nicht gut ging und ich oft von Ängsten und Unsicherheiten begleitet war, warst du da meine Liebe Tanja. Ich konnte mich zu jeder Zeit bei dir melden. Du hast mir nicht nur zugehört, sondern mich wirklich gesehen mit all meinen Sorgen und Zweifeln

Deine ruhige, liebevolle Art hat mir so viel Halt gegeben. Du hast mir gezeigt, dass ich nicht allein bin, hast mir Mut gemacht, wenn mir selbst nicht danach war. Du hast mir geholfen, meine Angst zu überwinden nicht mit großen Worten, sondern mit kleinen Gesten, die so viel bewirkt haben.

Ich bin unendlich dankbar, dich als Kollegin an meiner Seite zu haben. Und noch mehr: als Mensch. Du bist nicht nur eine tolle Arbeitskollegin, sondern ein Herzensmensch, der in schwierigen Momenten den Unterschied macht.

Danke, dass es dich gibt. ❤️❤️❤️❤️

08:57



Wenn du den Eindruck hast, die Lebensleicht Methode könnte auch dein Leben wieder 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 – ein Raum für dich, ohne Druck. Einfach lebensleicht!

# 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

