



**selpers**  
GESUNDES LERNEN.

ONLINE-KURS PALLIATIVE THERAPIE  
BEI METASTASIERTEM BRUSTKREBS

# **DAS LEBEN NEU GESTALTEN**



Online-Kurs Palliative Therapie bei metastasiertem Brustkrebs

## Das Leben neu gestalten

Im Alltag spielt sich oft eine Routine ein, aus der man durch die Diagnose einer Erkrankung oftmals sehr plötzlich herausgerissen wird. Das Ausbrechen aus diesem gewohnten Alltag kann jedoch auch die Chance eröffnen, Wünsche und Ideen umzusetzen, denen wir lange keine Beachtung geschenkt hatten.

### Was würde ich bereuen, wenn ich es nie getan hätte?

Dabei sollten wir jedoch nicht nur an die Vergangenheit denken und überlegen wie wir bisher gelebt haben, sondern auch in die Zukunft blicken. Sie haben die Chance, Ihre Zukunft zu gestalten.

Dabei können Sie sich folgende Fragen stellen:

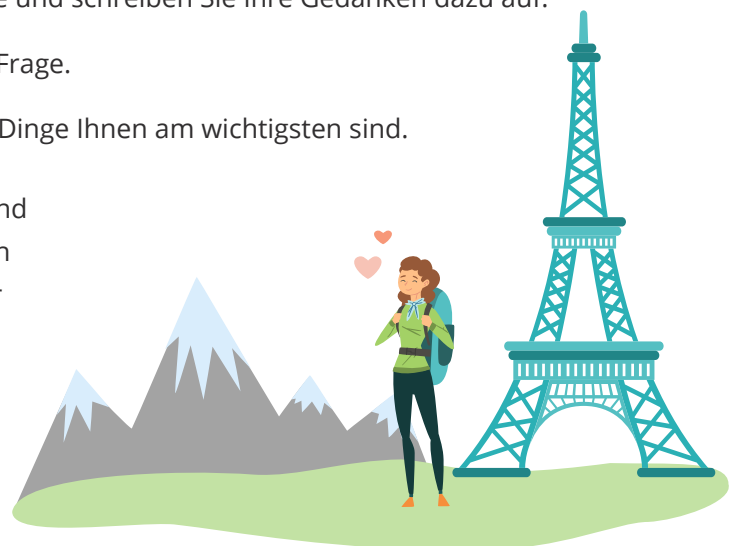
- Welche Dinge wollte ich immer tun, habe ich aber nie getan?
- Welche Worte wollte ich geliebten Menschen immer sagen, habe ich aber nie gesagt?
- Welche Orte wollte ich immer besuchen, habe ich aber nie besucht?

### Anleitung

Es kann Ihnen auch helfen, diese Gedanken niederzuschreiben. Gehen Sie folgendermaßen vor:

1. Lesen Sie eine Frage nach der anderen aufmerksam durch.
2. Machen Sie nach jeder Frage eine kurze Pause und schreiben Sie Ihre Gedanken dazu auf.
3. Verwenden Sie verschiedene Farben für jede Frage.
4. Sortieren Sie aus und bestimmen Sie, welche Dinge Ihnen am wichtigsten sind.

Bald werden Sie eine Sammlung an Wünschen und Ideen haben. Diese können Sie zum Beispiel auch nach Wichtigkeit ordnen oder danach, in welcher Reihenfolge Sie sie umsetzen möchten.



## Was ich noch gerne tun möchte (Beispiel):

5. *am Strand spazieren gehen und den Sonnenuntergang beobachten*

4. *meinen Familienstammbaum näher erkunden und festhalten*

*die besten Macarons in Paris finden*

*einen Spanischkurs absolvieren (zumindest den Grundkurs!)*

1. *meinen Sohn zum Essen einladen und ihm sagen, dass er ein wundervoller Mensch ist*

2. *den grünen See in der Steiermark besuchen*

*einen Brief an mein zukünftiges Ich schreiben*

*alle Gemüsesorten für ein Ratatouille anbauen und ernten*

*mit dem Orient Express fahren*

3. *meiner Nachbarin, die immer meine Pakete annimmt, Danke sagen (mit Kuchen)*

*die Polarlichter bewundern*

*meine Enkelin einen Tag lang entscheiden lassen, was wir unternehmen*

*eine Zeitkapsel zusammenstellen*

*Silvester auf einer Almhütte verbringen*

*meine ehemaligen Sitznachbarin aus der Schule anrufen*



