

## Lungenkrebs und mentale Stärke

### Übung: Mentale Stärke aufbauen

Eine Gedankenreise zu Ihren persönlichen Kraftquellen kann Ihnen helfen, neue Energie und Kraft zu schöpfen.



- 1 Nehmen Sie sich Zeit und lassen Sie Ihren Blick auf Ihr Leben zurückschweifen.
- 2 Beobachten Sie, wie Ihr Atem in Ihren Körper und wieder hinausströmt, und entspannen Sie sich bei jedem Ausatmen ein Stückchen mehr.
- 3 Gehen Sie in Ihrem Leben zu den Orten zurück, an denen Sie glücklich waren, und lassen Sie diese Bilder vor Ihrem geistigen Auge entstehen.
- 4 Erinnern Sie sich an Umgebungsgeräusche, Gerüche.
- 5 Rufen Sie sich ins Gedächtnis, wie Sie sich damals körperlich gefühlt haben und wo Sie die Energie gespürt haben, die Sie aus diesen Situationen mitgenommen haben.
- 6 Nehmen Sie das Ganze auf und verweilen Sie ein bisschen in diesem angenehmen Gefühl.

### Übung: Den Blickwinkel ändern

Negative Gefühle sind gerade zu Beginn der Erkrankung oder bei einer Verschlechterung völlig normal. Wichtig ist, diese Emotionen zuzulassen und sich Unterstützung zu suchen.



Machen Sie sich bewusst, dass es auch in den schwierigsten Situationen positive Aspekte gibt. Fragen Sie sich:

- Was ist heute schön gewesen?
- Wofür bin ich heute dankbar?
- Was hat mich heute gefreut?
- Was hat heute gut funktioniert?

## Übung: Atemnot lindern

Die Kutschbockhaltung hat ihren Namen von den Lenkern der Pferdekutschen, die in dieser Position eingennickt sind, während sie auf ihre nächsten Fahrgäste warteten.



### Kutschbockhaltung

- 1 Beugen Sie sich im Sitzen nach vorn und stützen Sie sich mit den Unterarmen auf den Oberschenkeln ab.
- 2 Versuchen Sie, darauf zu achten, dass sich der Bauch beim Einatmen nach vorne wölbt und beim Ausatmen wieder kleiner wird.
- 3 Atmen Sie ungefähr doppelt so lange aus, wie Sie einatmen.
- 4 Machen Sie das Ganze dreimal und sagen Sie sich dabei immer „Es geht vorbei“.

## Übung: Schmerzen lindern

Beim Body Scan handelt es sich um eine Achtsamkeitsübung, bei der es darum geht, auf den eigenen Körper zu hören und anzunehmen, was gerade da ist.



### Body Scan

- 1 Setzen oder legen Sie sich in eine angenehme Position.
- 2 Konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem und beobachten Sie, wie die Luft in Ihren Körper hinein und wieder hinausströmt.
- 3 Wandern Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit zu Ihren Füßen. Wie fühlen sich Ihre Füße an? Spüren Sie den Untergrund oder Ihre Schuhe? Sind die Füße kühl oder warm?
- 4 Atmen Sie einfach weiter und gehen Sie über die Knöchel zu den Waden. Entspannen Sie die Waden.
- 5 Gehen Sie dann weiter zu den Knien. Fühlen diese sich gleich an oder gibt es Unterschiede?
- 6 Scannen Sie auf diese Weise nach und nach Ihren Körper bis zu den Schultern und von dort aus bis zu den Händen und anschließend über den Hals zum Kopf und über die Stirn zum Gesicht.
- 7 Spüren Sie, wie Ihr Körper angenehm ruht und nehmen Sie einfach wahr, wie es ist.

## Übung: Zur Entspannung

Die meisten Menschen gewöhnen sich im Laufe ihres Lebens die flache Brustatmung an. Mit der folgenden Übung finden Sie in die entspannendere Bauch-Atmung zurück.



- 1 Legen Sie eine Hand auf Ihre Brust und die andere auf Ihren Bauch.
- 2 Beobachten Sie, wie sich beide Hände beim Ein- und Ausatmen bewegen.
- 3 Versuchen Sie, so zu atmen, dass sich die Bauchdecke beim Einatmen hebt und beim Ausatmen wieder senkt.

## Übung: Spannung abbauen

Eine permanente innerliche Anspannung kann Schmerzen verstärken und Angstgefühle hervorrufen. Das können Sie dagegen tun: anspannen und loslassen.



- 1 Ziehen Sie die Schultern ganz fest nach oben, bis Sie es kaum noch aushalten.
- 2 Lassen Sie dann einfach los und sie werden spüren, wie sich eine gewisse Entspannung in Ihrem Körper und in Ihrem Geist einstellt.