

Online-Coach rund um die CAR-T-Zelltherapie

Neue Ziele setzen nach der CAR-T-Zelltherapie

Nach Abschluss der CAR-T-Zelltherapie haben Sie Zeit, um über Ihre Zukunft und Ihre nächsten Schritte im Leben nachzudenken. Achten Sie darauf, dass die Ziele, die Sie setzen, nicht zu hoch oder gar unerreichbar sind. Bleiben Sie realistisch. So können Sie mit positiver Motivation Schritt für Schritt vorangehen und sich nach und nach immer höhere Ziele setzen.

Folgende Fragen können Sie sich dabei stellen:

- Welches Lieblingsessen wollen Sie in den nächsten Tagen essen?
- Zu welchem Ort, den Sie zu Fuß erreichen, wollen Sie in den nächsten 10 Tagen spazieren?
- Was wollen Sie heute in einem Monat erledigt haben?
- Was wollen Sie in dieser Jahreszeit noch unbedingt unternehmen?
- Wem wollen Sie einen Brief schreiben?
- Welches Kleidungsstück in Ihrer Lieblingsfarbe wollen Sie bei nächster Gelegenheit tragen?
- Mit wem in Ihrem Bekannten- oder Verwandtenkreis wollen Sie ein ausführliches Telefonat führen?
- Welche Reise oder welchen Ausflug wollen Sie in den nächsten 3 Monaten machen?
- Was sind Ihre drei größten Wünsche und wie können Sie dazu beitragen, sie zu verwirklichen?

