

Du hast den Krebs überwunden

Hinaus aus dem Leiden – wie es gelingt wieder Freude zu leben



Eine Krebsdiagnose und die folgenden Behandlungen sind riesige Herausforderungen. Du hast es überwunden und bist medizinisch gesehen wieder gesund. Ich gratuliere Dir von Herzen! Du hast viel gemeistert. Und sicher ist Dein Leben nicht mehr wie vorher.

[Ich will mehr erfahren](#)

Jetzt hast Du eine zweite Chance bekommen und setzt Dich vielleicht unter Druck, wirklich etwas Sinnvolles daraus zu machen.

Solche Erfahrungen gehören zu den heftigsten Krisen, die wir erleben können. Durch die Krankheit ändert sich Dein ganzes Leben, nichts ist mehr so wie es war. Mag sein, dass dein Partner überfordert ist und sich distanziert. Du hast keinen Gesprächspartner. Freundinnen weichen Dir aus, weil sie Angst haben.

Vieles in Deinem Leben, wie Du es früher gelebt hast, erscheint Dir einfach nicht mehr passend. Du hast dem Tod in die Augen geschaut.



In einer solchen Situation ist das Einzige was Sinn macht, Dich komplett neu auszurichten. Dabei nehme ich Dich an die Hand, um von da aus zu starten, wo Du gerade bist, mit allen Ängsten und Zweifeln, mit all Deinen Fragen und Bedenken. Auch wenn es sich gerade nicht so anfühlt; schlussendlich ist es ein Geschenk!

[Ich will mehr erfahren](#)

Ja es gibt ein gutes Leben nach dem Krebs.
Ich begleite Dich, wieder Freude zu leben
und Dein Leben zu lieben.

Du bist nicht alleine. Du bekommst von mir
die Unterstützung, welche Du brauchst

Die Krankheit ist Geschichte und Du lernst
sie in der Vergangenheit zu lassen.

Du fühlst Dich wieder wohl in Deiner Haut
und achtest auf Deine Bedürfnisse.

Deine Ausrichtung hilft Dir wieder Freude
zu leben.

Du wagst wieder zu Träumen. Und siehst
Deine nächsten Schritte genau vor Dir.

[Ich will mehr erfahren](#)



Du bist hier genau richtig, wenn

- ✂ Du Dich hilflos und alleine fühlst und denkst Du musst alles alleine schaffen. Gleichzeitig sehnst Du Dich danach gehört und verstanden zu werden.
- ✂ Du Angst hast vor einem Rückfall und die düstern Gedanken Dich nicht schlafen lassen. Und Du wünschst Dir jemanden der da ist und Dich wirklich trösten kann.
- ✂ Du verzweifelt bist und das Gefühl hast, Du kannst es nicht annehmen wie es ist. Du weisst weder vorwärts noch rückwärts.
- ✂ Du Dich morgens aus dem Bett quälst und nicht weisst wie Du den Tag überstehen kannst. Trotzdem spürst Du es muss etwas geben, dass Du wieder vertrauen kannst ins Leben.

Ich will mehr erfahren

Stell Dir mal vor ...

Du genießt Dein Leben in vollen Zügen.

Du beginnst jeden Tag mit einem
Lächeln.

Du fühlst Dich wohl in Deinem Körper
und bist voller Vertrauen

Du bist leichtfüßig und humorvoll
unterwegs.

Worauf warten? Mach heute den ersten Schritt!

Ich will mehr erfahren

Hallo, ich bin Corinna,
und glaub mir, ich weiss, wovon ich spreche



Ich weiss genau wie es sich anfühlt eine Diagnose zu bekommen. Wieso gerade ich? Dann diesen Weg durch all die Behandlungen zu ertragen. Alles tapfer hinter sich gebracht zu haben und nicht mehr weiter funktionieren zu können. Du freust Dich eigentlich wieder am Leben teil zu nehmen und deiner Arbeit nachzugehen. Aber dann war einfach alles anders als vor der Diagnose. Die Krankheit hatte mich verändert. Ich hatte das alles durchgestanden und dann wusste ich nicht recht wofür. Ich konnte nicht mehr gleich weiterfunktionieren, wie vorher. Die Nähe des Todes und die ganzen Gedanken zu, was ist wirklich Wesentlich? Hat es einen Sinn, dass ich da bin? Liebt mich jemand wirklich?

[Ich will mehr erfahren](#)

Ich fühlte mich unendlich alleine mit dem allem.
Der Partner war mit sich selbst beschäftigt.
Ich war auch in der Angst, dass der Krebs zurück-
kommen könnte.

Dazu kamen noch die Selbstzweifel, Selbstvor-
würfe, ständig kreisende Gedanken und mein
Selbstvertrauen war im Keller.

Ich sass in einem schwarzen Loch aus Minder-
wertigkeitsgefühlen und Zukunftsangst.

Ich fühlte mich sehr hilflos und wurde immer
verzweifelter. Die Abwärtsspirale führte in
Hoffnungslosigkeit.



[Ich will mehr erfahren](#)

Schliesslich wurde mir sehr leidvoll bewusst, dass niemand kommen wird um mich zu retten. Das war meine Aufgabe. Mich für mein Leben zu entscheiden und mir zu erlauben, dass ich die wichtigste Person in meinem Leben bin. Dass ich jetzt einfach mich selbst an die Hand nehmen muss, um da meinen Weg mit kleinen Schritten in die Freude gehen.

Sehr langsam erkannte ich, dass die Krankheit ein Zeichen war, um mich von dem alten Leben zu verabschieden und dass die Krankheit auch ein Neubeginn war, um mich für mich zu entscheiden. Ein neues Kapitel in meinem Leben!



[Ich will mehr erfahren](#)

Und so begann ich meine Reise. Ich wollte endlich wieder ein Leben erfahren, welches sich lebenswert anfühlt.

Ich habe mich komplett neu orientiert, wirklich alles neu sortiert. Doch zuerst musste ich mich selbst wieder finden.

Es war eine unglaublich herausfordernde, aber absolut transformierende Zeit.

Ja, ich mache jetzt den ersten Schritt! Für mich!

Herzlich Willkommen! Deine Reisebegleiterin!

Corinna Pestalozzi



Corinna Pestalozzi