

# Übungen für Krebspatienten zum Selbst-Empowerment

Arbeitsblätter und «Hausaufgaben» für Krebspatienten

Liebe Empowerment-Berater,

dieses Mäppchen enthält Arbeitsblätter für Krebspatienten. Mit Hilfe dieser Blätter können Patienten ihre, im Empowerment-Gespräch formulierten Themen zu Hause weiterverfolgen. Damit soll dem Gespräch Nachdruck verliehen werden.

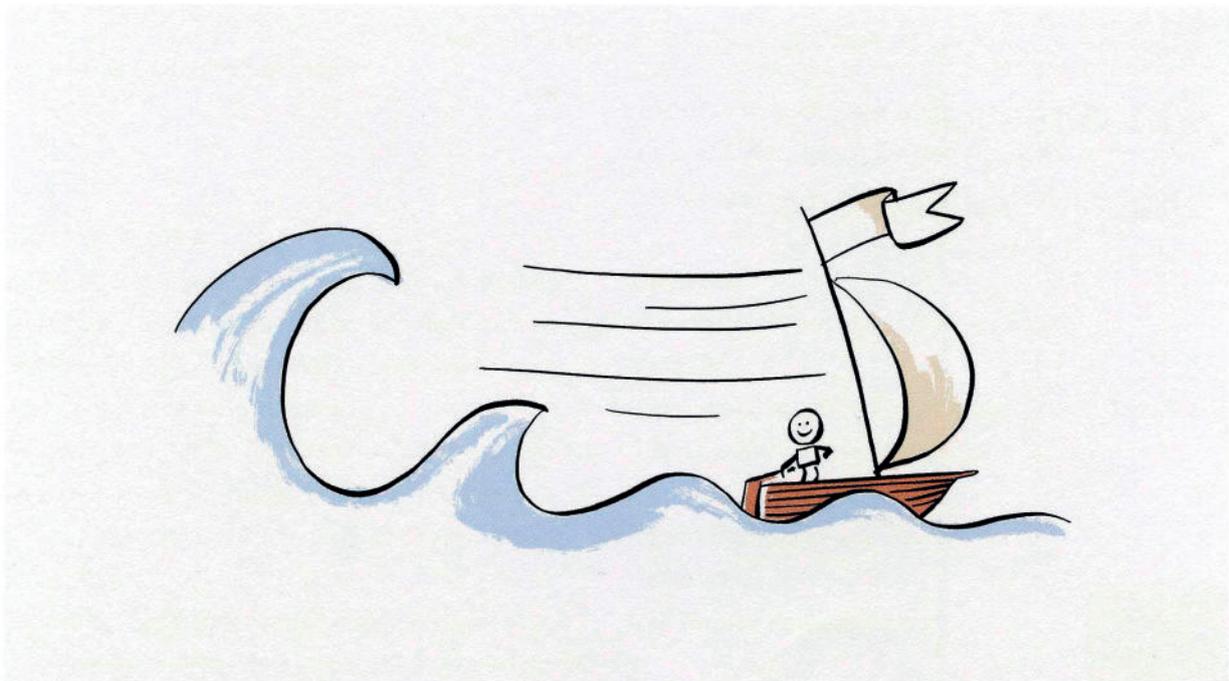
Auf der **Vorderseite** dieser Blätter befindet sich eine Beschreibung der gestellten Aufgabe, auf der **Rückseite** die jeweilige Aufgabe selbst.

Die Arbeitsblätter werden vom Berater immer nur gezielt zu Themen des Empowerment-Gesprächs im Sinne einer vertiefenden «Hausaufgabe» mitgegeben. Diese Hausaufgabe sollte der Patient zum nächsten Gespräch wieder mitbringen. Daraus

ergeben sich dann Anknüpfungspunkte für die Fortsetzung des Gesprächs.

Die Arbeitsblätter können vom Patienten nicht kommentarlos über das Internet bezogen werden. Sie sind immer als Ergänzung des Dialogs zwischen Patient und Coach gedacht. Einzelheiten zur Verwendung und Interpretation der Ergebnisse der Arbeitsblätter sind in den beiden Broschüren über die Theorie und Praxis der Empowerment-Beratung zu finden.

Idealerweise erweitern Sie dieses Mäppchen mit Ihren eigenen Arbeitsblättern für Patienten.

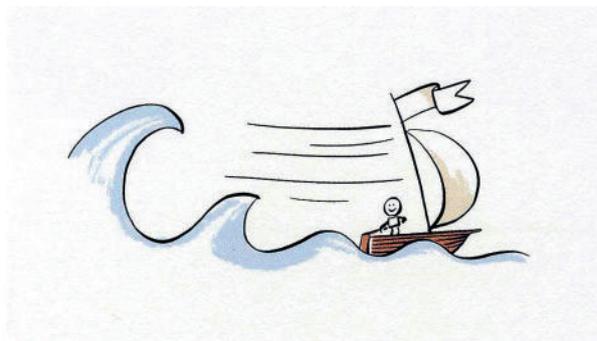


Ausweg aus stürmischen Gewässern.

# Meine Leitmotive

*Liebe Patientin, lieber Patient,*

Ihr Lebensschifflein kämpft zurzeit in turbulenten Wellen um Stabilität. Sie als «Kapitän» sind entschlossen, das Schifflein wieder in ruhige Gewässer zu navigieren. Das Ruder fest in der Hand. Den Kompass ausgerichtet. Das Segel gesetzt.



Ausweg aus stürmischen Gewässern.

*Und so geht's*

**Leitmotiv:** Ich gebe mir ein Leitmotiv – wie einen Kompass. Das Leitmotiv beschreibt die vor mir liegende Aufgabe, die ich bewältigen will. Zum Leitmotiv komme ich in vier Schritten:

- Im ersten Schritt lege ich mein Ziel fest = Leitziel
- im zweiten Schritt bilde ich einen kurzen, unmissverständlichen Satz zu diesem Ziel = Leitsatz
- im dritten Schritt wähle oder zeichne ich ein Bild, das Leitziel und Leitsatz abbildet = Leitbild
- und zuletzt füge ich alle drei zusammen = Leitmotiv.

**Wichtig:** Vision, Leitsatz und Leitbild sollten harmo-

nisch zueinander passen.

Ihr Leitmotiv sollte Sie immer wieder motivieren: «Komm – es lohnt sich». Ihr Leitbild sollten Sie mehrmals täglich vor Augen haben.

An Stelle eines Bildes können Sie selbstverständlich auch einen Gegenstand oder etwas Anderes, je nach Ihrem Belieben als «Memo» für Ihren Vorsatz wählen.

## **Fallbeispiel**

*Ein Berner Notar hatte nach der Diagnose Darmkrebs trotz guter Heilungschancen bisher alles nur schwarz gesehen. Im Empowerment-Gespräch kam klar heraus, dass er an sich gerne positiver denken würde. Aber wegen seines eher zu Pessimismus neigenden Wesens fiel ihm das sehr schwer. Immerhin nahm er sich vor, «das mit dem Leitmotiv» einmal zu probieren. Zum nächsten Gespräch in der Arztpraxis brachte er dann stolz folgendes Resultat mit:*

## **Leitmotiv**

*Ich will immer auf meine Stärken bauen.*

## **Leitziel**

*Ich notiere die nächsten Entscheide und ordne diesen einer meiner Stärken zu.*

## **Leitsatz**

*«Otto der Starke von Bern».*

## **Leitbild**

*Die Berner Kantonsfahne.*

