

# STRAHLENTAGEBUCH









# *Impressum*



Herausgeber: Dr. Hanno Koppe  
Autorin: Eva Terhorst

Erscheinungsdatum: Juli 2024  
Copyright Eva Terhorst

**Dr. med. Hanno Koppe** entschloss sich bereits während seines Medizinstudiums für die Strahlentherapie. Sein Antrieb ist es, die Strahlentherapie zu verstehen, sie anzuwenden und die Patientinnen und Patienten auf höchstem Niveau von den neuesten Entwicklungen profitieren zu lassen. Geleitet ist er dabei von dem Gedanken, die Strahlentherapie in seiner Praxis mit seinem gesamten Team so zu gestalten, dass Betroffene schnell ihren Schrecken vor der Behandlung verlieren und sie sich voll und ganz auf ihre Genesung konzentrieren können. Auf dieser Grundlage ist auch das Strahlen-Tagebuch entstanden.

**Eva Terhorst** ist Buchautorin und Trauer- und Krisenbegleiterin in Berlin. Als Patientin von Dr. Koppe hat sie gemeinsam mit ihm dieses Strahlentagebuch aus dem Leben heraus mit viel Freude entwickelt, um anderen Patientinnen und Patienten zu ermöglichen, sich mit ihrer Krankheit und deren Behandlung auf einer zusätzlich unterstützenden Ebene auseinander zu setzen.

**MEHR ÜBER DAS STRAHLENTAGEBUCH FINDEN SIE  
UNTER: STRAHLENTAGEBUCH.DE**



Ich habe mir nie vorgenommen,  
zu schreiben.

Ich habe damit angefangen,  
als ich mir nicht anders  
zu helfen wusste

Herta Müller



*Liebe Patientin, lieber Patient,*

wir freuen uns, dass Sie Ihren Weg zu uns in die Strahlentherapie-Praxis in Moabit gefunden haben. Unser ganzes Wirken ist darauf ausgerichtet, Ihre Gesundheit erfolgreich und gleichzeitig so sanft wie möglich wieder herzustellen.

Während wir seit vielen Jahren mit der Strahlentherapie vertraut sind, haben Sie vermutlich zum ersten Mal in Ihrem Leben damit zu tun. Der Begriff weckt manchmal Vorstellungen, die Ihnen Sorgen bereiten. Doch können wir Ihnen versichern, dass die Strahlentherapie im Laufe der letzten Jahre immer effektiver und schonender geworden ist.

Mit Beginn der Therapie werden sich nach unserer Erfahrung viele Ihrer Unsicherheiten verflüchtigen. Unser Team hat Sie immer im Blick und ist gerne für Sie da.

Sie haben vielleicht schon einige Stadien Ihrer Erkrankung durchlaufen. Die Zeit jetzt möchten wir nutzen, Ihnen zur Unterstützung dieses kleine Tagebuch an die Hand zu geben.

Lassen Sie sich darauf ein, soweit es Ihnen möglich ist.

*Herzlichst,*

*Ihr Team der Strahlentherapie-Praxis in Moabit*



Tagebuch schreiben ist  
als würdest du dir  
zuflüstern und zuhören  
zur gleichen Zeit.



Mina Murray,  
fiktionaler Charakter  
aus Bram Stoker's Dracula

# Warum ein Tagebuch führen?

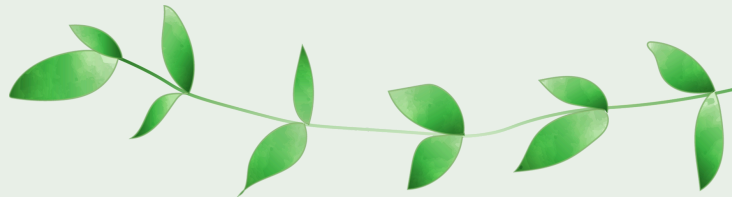
Krankheiten und Krisen bringen Veränderungen mit sich. Bei jedem. Sie führen häufig zu einer tiefgreifenden Verunsicherung, die sich in unseren Gedanken festsetzen kann.

Ein Tagebuch zu führen, kommt uns oft trivial und wenig wirkungsvoll vor. Doch kann es uns dabei helfen, die Gedanken zu beruhigen und zu ordnen. Sorgen zu formulieren und aufzuschreiben entlastet die Seele. Wir können wieder klarere Gedanken finden, die auf eine positive Zukunft gerichtet sind. Somit kann sich ein Weg öffnen, aus negativen Gedankenschleifen auszubrechen, was unseren Heilungsprozess unterstützt.

Das Schreiben in einer Zeit, die durch Diagnose und Behandlung sehr belastend ist und Ihr Leben bestimmt, ermöglicht Ihnen Freiraum für ermutigende Gedanken und Gefühle.  
Ihre Perspektive kann sich ändern.

Zusätzlich finden Sie Anregungen für Ihren Tagesablauf und Platz für Notizen.

Dieses Büchlein kann für Sie auch zu einem Archiv der Erinnerungen werden.





Tagebuch schreiben ist,  
wenn es als Werkzeug  
der Transformation  
genutzt wird,  
nicht bloß lebensverändernd,  
sondern lebenserweiternd.

Jen Williamson, Autorin

## Wie kann dieses Strahlentagebuch angewendet werden?

Dieses Büchlein möchte Ihnen Impulse für die herausfordernde Zeit geben, die Sie gerade zu bewältigen haben.

Auf der linken Seite finden Sie für jeden Tag eine Checkliste. Denken Sie morgens darüber nach, wie die Nacht war, was Sie sich für den neuen Tag wünschen, und kreuzen Sie Passendes an.

Auf der rechten Seite ist Platz für Notizen. Darin halten Sie Ihre Ideen für den Tag fest. Und abends schreiben Sie in Stichworten auf, was Sie erlebt und gefühlt haben.

Sollten Sie feststellen, dass Ihnen das Tagebuchschreiben hilft und Sie den Wunsch nach mehr Platz für Ihre Gedanken und Tagesereignisse haben, verwenden Sie einfach zusätzliches Papier oder besorgen sich ein ergänzendes Tagebuch.





Hermann Hesse sagt:

”Jedem Anfang  
wohnt  
ein Zauber  
inne.”

Das hat damit zu tun,  
dass der kritische Punkt  
zwischen Wollen  
und Handeln  
das Anfangen ist.

Fangen sie gleich heute  
mit dem Tagebuch an!



**Tag**

**Datum:**

\_\_\_\_\_

Wie war die Nacht?

☐

gut

☐

schlecht

☐

ging so

Was steht heute an?

☐

Arztbesuch

☐

Bestrahlung

☐

frei

☐

ausruhen

☐

lesen

☐

schreiben

Was möchte ich mit meiner  
übrigen Zeit anfangen?

☐

Musik hören

☐

malen

☐

\_\_\_\_\_

Was kann ich Gutes für  
mich tun?

☐

spazieren  
gehen

☐

Freunde  
treffen

☐

\_\_\_\_\_

Was kann heute jemand  
anderes für mich tun?

☐

einkaufen

☐

zuhören

☐

für mich kochen

Was kann ich heute für  
jemand anderen tun?

☐

zuhören

☐

etwas  
verschenken

☐

\_\_\_\_\_

Was ist mir an Bewegung

☐

meditieren

☐

Atemübung

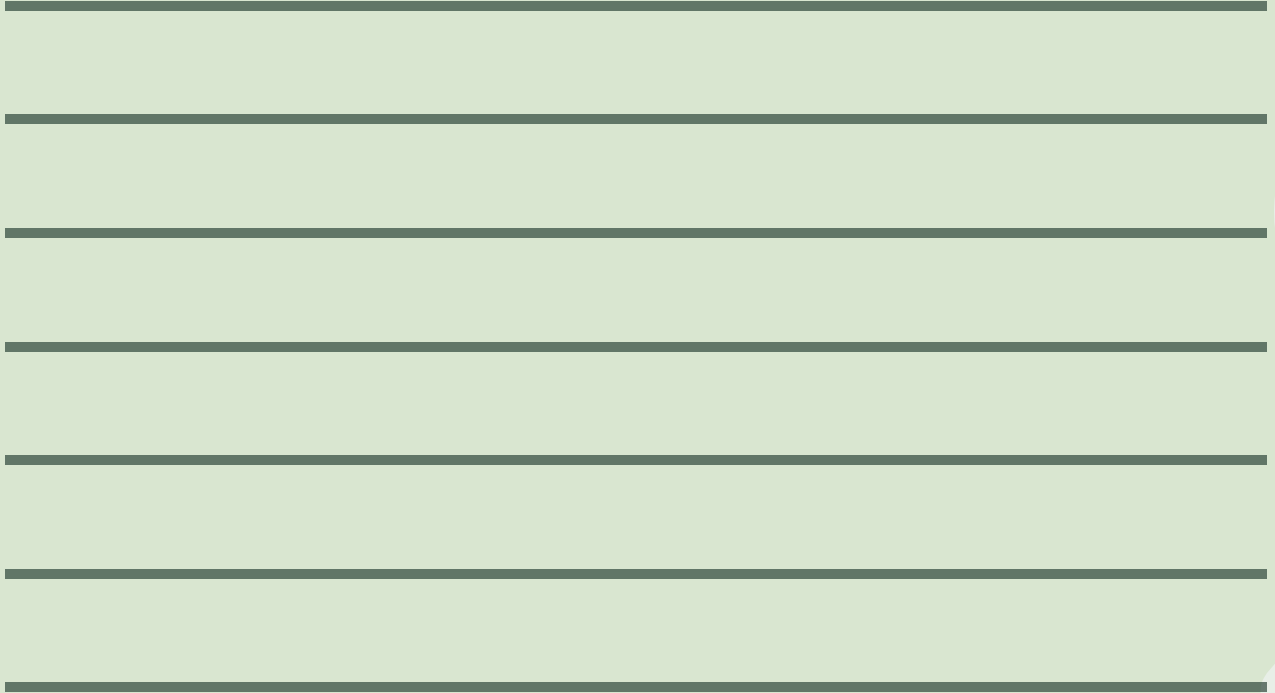
☐

\_\_\_\_\_

10 heute möglich?



# Notizen



A green notepad with a torn top edge and six punch holes on the left. It contains six horizontal lines for writing.

**Tag**

**Datum:**

\_\_\_\_\_

Wie war die Nacht?

☐

gut

☐

schlecht

☐

ging so

Was steht heute an?

☐

Arztbesuch

☐

Bestrahlung

☐

frei

☐

ausruhen

☐

lesen

☐

schreiben

Was möchte ich mit meiner  
übrigen Zeit anfangen?

☐

Musik hören

☐

malen

☐

\_\_\_\_\_

Was kann ich Gutes für  
mich tun?

☐

spazieren  
gehen

☐

Freunde  
treffen

☐

\_\_\_\_\_

Was kann heute jemand  
anderes für mich tun?

☐

einkaufen

☐

zuhören

☐

für mich kochen

Was kann ich heute für  
jemand anderen tun?

☐

zuhören

☐

etwas  
verschenken

☐

\_\_\_\_\_

Was ist mir an Bewegung

☐

meditieren

☐

Atemübung

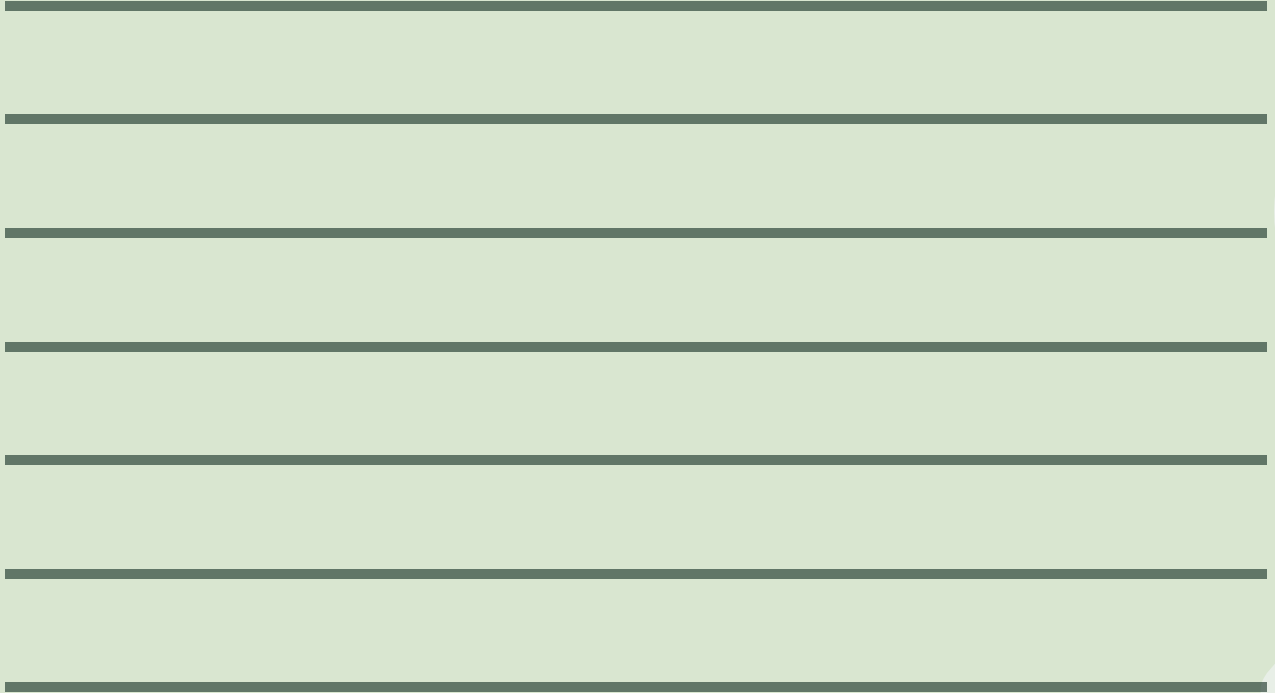
☐

\_\_\_\_\_

12 heute möglich?



# Notizen



A green notepad with a torn top edge and six punch holes on the left. It contains six horizontal lines for writing.

**Tag**

**Datum:**

\_\_\_\_\_

Wie war die Nacht?

☐

gut

☐

schlecht

☐

ging so

Was steht heute an?

☐

Arztbesuch

☐

Bestrahlung

☐

frei

☐

ausruhen

☐

lesen

☐

schreiben

Was möchte ich mit meiner  
übrigen Zeit anfangen?

☐

Musik hören

☐

malen

☐

\_\_\_\_\_

Was kann ich Gutes für  
mich tun?

☐

spazieren  
gehen

☐

Freunde  
treffen

☐

\_\_\_\_\_

Was kann heute jemand  
anderes für mich tun?

☐

einkaufen

☐

zuhören

☐

für mich kochen

Was kann ich heute für  
jemand anderen tun?

☐

zuhören

☐

etwas  
verschenken

☐

\_\_\_\_\_

Was ist mir an Bewegung

☐

meditieren

☐

Atemübung

☐

\_\_\_\_\_

14 heute möglich?



# Notizen

---

---

---

---

---

---

---

**Tag**

**Datum:**

Wie war die Nacht?

☐

gut

☐

schlecht

☐

ging so

Was steht heute an?

☐

Arztbesuch

☐

Bestrahlung

☐

frei

☐

ausruhen

☐

lesen

☐

schreiben

Was möchte ich mit meiner  
übrigen Zeit anfangen?

☐

Musik hören

☐

malen

☐

\_\_\_\_\_

Was kann ich Gutes für  
mich tun?

☐

spazieren  
gehen

☐

Freunde  
treffen

☐

\_\_\_\_\_

Was kann heute jemand  
anderes für mich tun?

☐

einkaufen

☐

zuhören

☐

für mich kochen

Was kann ich heute für  
jemand anderen tun?

☐

zuhören

☐

etwas  
verschenken

☐

\_\_\_\_\_

Was ist mir an Bewegung

☐

meditieren

☐

Atemübung

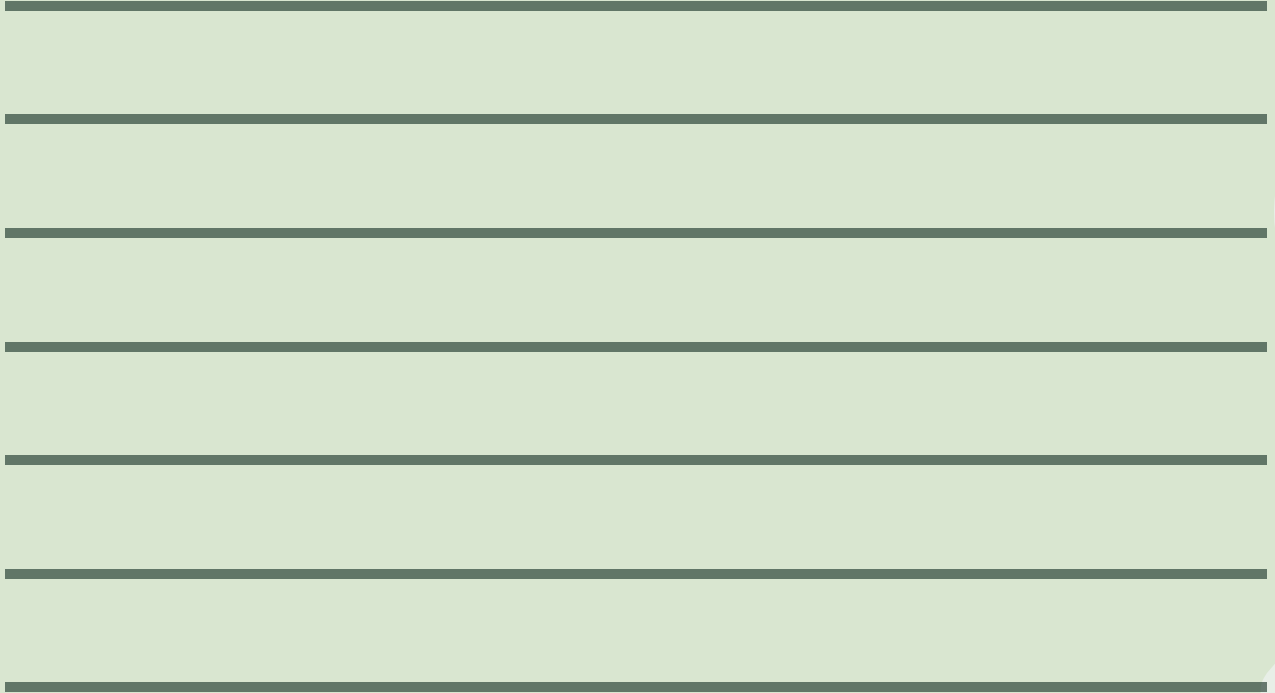
☐

\_\_\_\_\_

16 heute möglich?



# Notizen



A green notepad with a torn top edge and six punch holes on the left. It contains six horizontal lines for writing.

**Tag**

**Datum:**

\_\_\_\_\_

Wie war die Nacht?

☐

gut

☐

schlecht

☐

ging so

Was steht heute an?

☐

Arztbesuch

☐

Bestrahlung

☐

frei

☐

ausruhen

☐

lesen

☐

schreiben

Was möchte ich mit meiner  
übrigen Zeit anfangen?

☐

Musik hören

☐

malen

☐

\_\_\_\_\_

Was kann ich Gutes für  
mich tun?

☐

spazieren  
gehen

☐

Freunde  
treffen

☐

\_\_\_\_\_

Was kann heute jemand  
anderes für mich tun?

☐

einkaufen

☐

zuhören

☐

für mich kochen

Was kann ich heute für  
jemand anderen tun?

☐

zuhören

☐

etwas  
verschenken

☐

\_\_\_\_\_

Was ist mir an Bewegung

☐

meditieren

☐

Atemübung

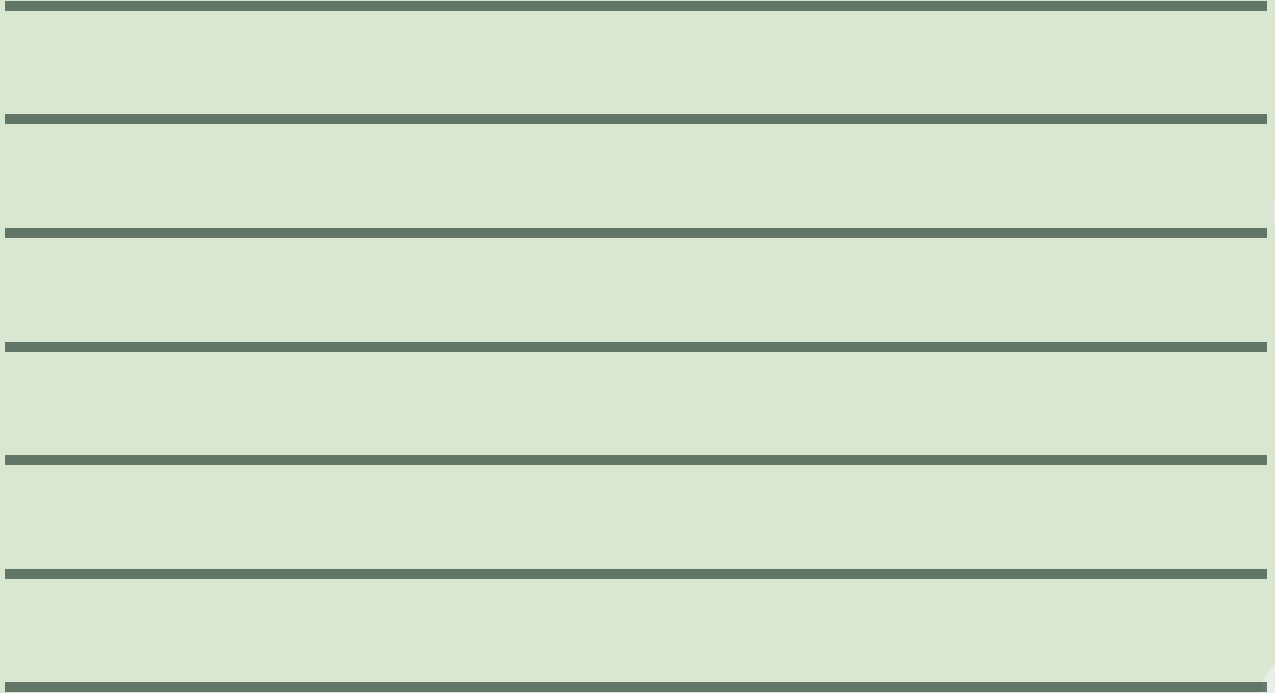
☐

\_\_\_\_\_

18 heute möglich?



# Notizen



A green notepad with a torn top edge and six punch holes on the left. It contains six horizontal lines for writing.

**Tag**

**Datum:**

\_\_\_\_\_

Wie war die Nacht?

☐ gut

☐ schlecht

☐ ging so

Was steht heute an?

☐ Arztbesuch

☐ Bestrahlung

☐ frei

☐ ausruhen

☐ lesen

☐ schreiben

Was möchte ich mit meiner  
übrigen Zeit anfangen?

☐ Musik hören

☐ malen

☐ \_\_\_\_\_

Was kann ich Gutes für  
mich tun?

☐ spazieren  
gehen

☐ Freunde  
treffen

☐ \_\_\_\_\_

Was kann heute jemand  
anderes für mich tun?

☐ einkaufen

☐ zuhören

☐ für mich kochen

Was kann ich heute für  
jemand anderen tun?

☐ zuhören

☐ etwas  
verschenken

☐ \_\_\_\_\_

Was ist mir an Bewegung  
20 heute möglich?

☐ meditieren

☐ Atemübung

☐ \_\_\_\_\_



# Notizen

---

---

---

---

---

---

---

---

**Tag**

**Datum:**

\_\_\_\_\_

Wie war die Nacht?

☐

gut

☐

schlecht

☐

ging so

Was steht heute an?

☐

Arztbesuch

☐

Bestrahlung

☐

frei

☐

ausruhen

☐

lesen

☐

schreiben

Was möchte ich mit meiner  
übrigen Zeit anfangen?

☐

Musik hören

☐

malen

☐

\_\_\_\_\_

Was kann ich Gutes für  
mich tun?

☐

spazieren  
gehen

☐

Freunde  
treffen

☐

\_\_\_\_\_

Was kann heute jemand  
anderes für mich tun?

☐

einkaufen

☐

zuhören

☐

für mich kochen

Was kann ich heute für  
jemand anderen tun?

☐

zuhören

☐

etwas  
verschenken

☐

\_\_\_\_\_

Was ist mir an Bewegung

☐

meditieren

☐

Atemübung

☐

\_\_\_\_\_

22 heute möglich?



# Notizen

---

---

---

---

---

---

---

**Tag**

**Datum:**

\_\_\_\_\_

Wie war die Nacht?

☐

gut

☐

schlecht

☐

ging so

Was steht heute an?

☐

Arztbesuch

☐

Bestrahlung

☐

frei

☐

ausruhen

☐

lesen

☐

schreiben

Was möchte ich mit meiner  
übrigen Zeit anfangen?

☐

Musik hören

☐

malen

☐

\_\_\_\_\_

Was kann ich Gutes für  
mich tun?

☐

spazieren  
gehen

☐

Freunde  
treffen

☐

\_\_\_\_\_

Was kann heute jemand  
anderes für mich tun?

☐

einkaufen

☐

zuhören

☐

für mich kochen

Was kann ich heute für  
jemand anderen tun?

☐

zuhören

☐

etwas  
verschenken

☐

\_\_\_\_\_

Was ist mir an Bewegung  
24 heute möglich?

☐

meditieren

☐

Atemübung

☐

\_\_\_\_\_



# Notizen

---

---

---

---

---

---

---

**Tag**

**Datum:**

\_\_\_\_\_

Wie war die Nacht?

☐

gut

☐

schlecht

☐

ging so

Was steht heute an?

☐

Arztbesuch

☐

Bestrahlung

☐

frei

☐

ausruhen

☐

lesen

☐

schreiben

Was möchte ich mit meiner  
übrigen Zeit anfangen?

☐

Musik hören

☐

malen

☐

\_\_\_\_\_

Was kann ich Gutes für  
mich tun?

☐

spazieren  
gehen

☐

Freunde  
treffen

☐

\_\_\_\_\_

Was kann heute jemand  
anderes für mich tun?

☐

einkaufen

☐

zuhören

☐

für mich kochen

Was kann ich heute für  
jemand anderen tun?

☐

zuhören

☐

etwas  
verschenken

☐

\_\_\_\_\_

Was ist mir an Bewegung

☐

meditieren

☐

Atemübung

☐

\_\_\_\_\_

26 heute möglich?



# Notizen

---

---

---

---

---

---

---

---

**Tag**

**Datum:**

\_\_\_\_\_

Wie war die Nacht?

☐

gut

☐

schlecht

☐

ging so

Was steht heute an?

☐

Arztbesuch

☐

Bestrahlung

☐

frei

☐

ausruhen

☐

lesen

☐

schreiben

Was möchte ich mit meiner  
übrigen Zeit anfangen?

☐

Musik hören

☐

malen

☐

\_\_\_\_\_

Was kann ich Gutes für  
mich tun?

☐

spazieren  
gehen

☐

Freunde  
treffen

☐

\_\_\_\_\_

Was kann heute jemand  
anderes für mich tun?

☐

einkaufen

☐

zuhören

☐

für mich kochen

Was kann ich heute für  
jemand anderen tun?

☐

zuhören

☐

etwas  
verschenken

☐

\_\_\_\_\_

Was ist mir an Bewegung  
28 heute möglich?

☐

meditieren

☐

Atemübung

☐

\_\_\_\_\_



# Notizen

---

---

---

---

---

---

---

**Tag**

**Datum:**

\_\_\_\_\_

Wie war die Nacht?

☐

gut

☐

schlecht

☐

ging so

Was steht heute an?

☐

Arztbesuch

☐

Bestrahlung

☐

frei

☐

ausruhen

☐

lesen

☐

schreiben

Was möchte ich mit meiner  
übrigen Zeit anfangen?

☐

Musik hören

☐

malen

☐

\_\_\_\_\_

Was kann ich Gutes für  
mich tun?

☐

spazieren  
gehen

☐

Freunde  
treffen

☐

\_\_\_\_\_

Was kann heute jemand  
anderes für mich tun?

☐

einkaufen

☐

zuhören

☐

für mich kochen

Was kann ich heute für  
jemand anderen tun?

☐

zuhören

☐

etwas  
verschenken

☐

\_\_\_\_\_

Was ist mir an Bewegung  
30 heute möglich?

☐

meditieren

☐

Atemübung

☐

\_\_\_\_\_



# Notizen

---

---

---

---

---

---

---

---

**Tag**

**Datum:**

\_\_\_\_\_

Wie war die Nacht?

☐

gut

☐

schlecht

☐

ging so

Was steht heute an?

☐

Arztbesuch

☐

Bestrahlung

☐

frei

☐

ausruhen

☐

lesen

☐

schreiben

Was möchte ich mit meiner  
übrigen Zeit anfangen?

☐

Musik hören

☐

malen

☐

\_\_\_\_\_

Was kann ich Gutes für  
mich tun?

☐

spazieren  
gehen

☐

Freunde  
treffen

☐

\_\_\_\_\_

Was kann heute jemand  
anderes für mich tun?

☐

einkaufen

☐

zuhören

☐

für mich kochen

Was kann ich heute für  
jemand anderen tun?

☐

zuhören

☐

etwas  
verschenken

☐

\_\_\_\_\_

Was ist mir an Bewegung

☐

meditieren

☐

Atemübung

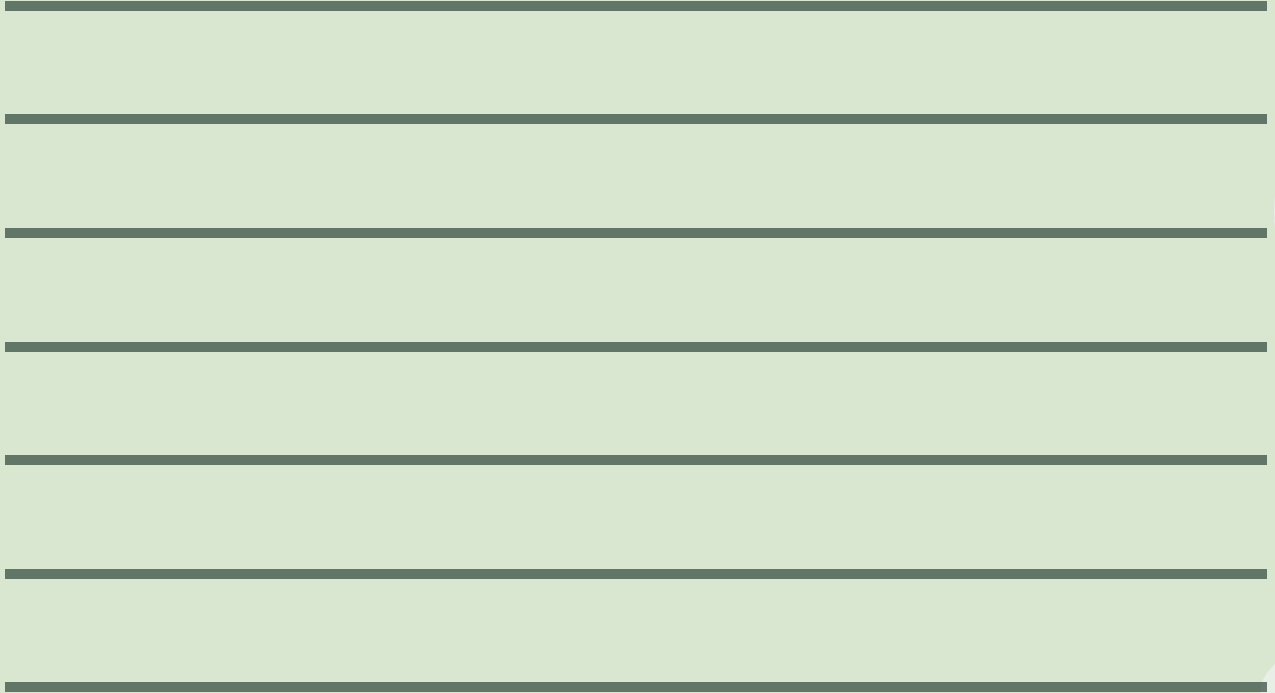
☐

\_\_\_\_\_

32 heute möglich?



# Notizen



A green notepad with a torn top edge and seven horizontal lines for writing. The notepad is positioned on a light gray background. On the left side, there are seven white circular punch holes. The notepad itself has a light green background with dark green horizontal lines.

**Tag**

**Datum:**

\_\_\_\_\_

Wie war die Nacht?

☐

gut

☐

schlecht

☐

ging so

Was steht heute an?

☐

Arztbesuch

☐

Bestrahlung

☐

frei

☐

ausruhen

☐

lesen

☐

schreiben

Was möchte ich mit meiner  
übrigen Zeit anfangen?

☐

Musik hören

☐

malen

☐

\_\_\_\_\_

Was kann ich Gutes für  
mich tun?

☐

spazieren  
gehen

☐

Freunde  
treffen

☐

\_\_\_\_\_

Was kann heute jemand  
anderes für mich tun?

☐

einkaufen

☐

zuhören

☐

für mich kochen

Was kann ich heute für  
jemand anderen tun?

☐

zuhören

☐

etwas  
verschenken

☐

\_\_\_\_\_

Was ist mir an Bewegung

☐

meditieren

☐

Atemübung

☐

\_\_\_\_\_

34 heute möglich?



# Notizen

---

---

---

---

---

---

---

**Tag**

**Datum:**

\_\_\_\_\_

Wie war die Nacht?

☐ gut☐ schlecht☐ ging so

Was steht heute an?

☐ Arztbesuch☐ Bestrahlung☐ frei

Was möchte ich mit meiner  
übrigen Zeit anfangen?

☐ ausruhen☐ lesen☐ schreiben☐ Musik hören☐ malen☐ \_\_\_\_\_

Was kann ich Gutes für  
mich tun?

☐ spazieren  
gehen☐ Freunde  
treffen☐ \_\_\_\_\_

Was kann heute jemand  
anderes für mich tun?

☐ einkaufen☐ zuhören☐ für mich kochen

Was kann ich heute für  
jemand anderen tun?

☐ zuhören☐ etwas  
verschenken☐ \_\_\_\_\_

Was ist mir an Bewegung

36 heute möglich?

☐ meditieren☐ Atemübung☐ \_\_\_\_\_

# Notizen

---

---

---

---

---

---

---

**Tag**

**Datum:**

\_\_\_\_\_

Wie war die Nacht?

☐

gut

☐

schlecht

☐

ging so

Was steht heute an?

☐

Arztbesuch

☐

Bestrahlung

☐

frei

☐

ausruhen

☐

lesen

☐

schreiben

Was möchte ich mit meiner  
übrigen Zeit anfangen?

☐

Musik hören

☐

malen

☐

\_\_\_\_\_

Was kann ich Gutes für  
mich tun?

☐

spazieren  
gehen

☐

Freunde  
treffen

☐

\_\_\_\_\_

Was kann heute jemand  
anderes für mich tun?

☐

einkaufen

☐

zuhören

☐

für mich kochen

Was kann ich heute für  
jemand anderen tun?

☐

zuhören

☐

etwas  
verschenken

☐

\_\_\_\_\_

Was ist mir an Bewegung

☐

meditieren

☐

Atemübung

☐

\_\_\_\_\_

38 heute möglich?



# Notizen

---

---

---

---

---

---

---

**Tag**

**Datum:**

\_\_\_\_\_

Wie war die Nacht?

☐

gut

☐

schlecht

☐

ging so

Was steht heute an?

☐

Arztbesuch

☐

Bestrahlung

☐

frei

☐

ausruhen

☐

lesen

☐

schreiben

Was möchte ich mit meiner  
übrigen Zeit anfangen?

☐

Musik hören

☐

malen

☐

\_\_\_\_\_

Was kann ich Gutes für  
mich tun?

☐

spazieren  
gehen

☐

Freunde  
treffen

☐

\_\_\_\_\_

Was kann heute jemand  
anderes für mich tun?

☐

einkaufen

☐

zuhören

☐

für mich kochen

Was kann ich heute für  
jemand anderen tun?

☐

zuhören

☐

etwas  
verschenken

☐

\_\_\_\_\_

Was ist mir an Bewegung  
40 heute möglich?

☐

meditieren

☐

Atemübung

☐

\_\_\_\_\_



# Notizen

---

---

---

---

---

---

---

**Tag**

**Datum:**

\_\_\_\_\_

Wie war die Nacht?

☐

gut

☐

schlecht

☐

ging so

Was steht heute an?

☐

Arztbesuch

☐

Bestrahlung

☐

frei

☐

ausruhen

☐

lesen

☐

schreiben

Was möchte ich mit meiner  
übrigen Zeit anfangen?

☐

Musik hören

☐

malen

☐

\_\_\_\_\_

Was kann ich Gutes für  
mich tun?

☐

spazieren  
gehen

☐

Freunde  
treffen

☐

\_\_\_\_\_

Was kann heute jemand  
anderes für mich tun?

☐

einkaufen

☐

zuhören

☐

für mich kochen

Was kann ich heute für  
jemand anderen tun?

☐

zuhören

☐

etwas  
verschenken

☐

\_\_\_\_\_

Was ist mir an Bewegung  
42 heute möglich?

☐

meditieren

☐

Atemübung

☐

\_\_\_\_\_



# Notizen

---

---

---

---

---

---

---

**Tag**

**Datum:**

Wie war die Nacht?

☐

gut

☐

schlecht

☐

ging so

Was steht heute an?

☐

Arztbesuch

☐

Bestrahlung

☐

frei

☐

ausruhen

☐

lesen

☐

schreiben

Was möchte ich mit meiner  
übrigen Zeit anfangen?

☐

Musik hören

☐

malen

☐

\_\_\_\_\_

Was kann ich Gutes für  
mich tun?

☐

spazieren  
gehen

☐

Freunde  
treffen

☐

\_\_\_\_\_

Was kann heute jemand  
anderes für mich tun?

☐

einkaufen

☐

zuhören

☐

für mich kochen

Was kann ich heute für  
jemand anderen tun?

☐

zuhören

☐

etwas  
verschenken

☐

\_\_\_\_\_

44 Was ist mir an Bewegung  
heute möglich?

☐

meditieren

☐

Atemübung

☐

\_\_\_\_\_



# Notizen

---

---

---

---

---

---

---

**Tag**

**Datum:**

\_\_\_\_\_

Wie war die Nacht?

☐

gut

☐

schlecht

☐

ging so

Was steht heute an?

☐

Arztbesuch

☐

Bestrahlung

☐

frei

☐

ausruhen

☐

lesen

☐

schreiben

Was möchte ich mit meiner  
übrigen Zeit anfangen?

☐

Musik hören

☐

malen

☐

\_\_\_\_\_

Was kann ich Gutes für  
mich tun?

☐

spazieren  
gehen

☐

Freunde  
treffen

☐

\_\_\_\_\_

Was kann heute jemand  
anderes für mich tun?

☐

einkaufen

☐

zuhören

☐

für mich kochen

Was kann ich heute für  
jemand anderen tun?

☐

zuhören

☐

etwas  
verschenken

☐

\_\_\_\_\_

Was ist mir an Bewegung

☐

meditieren

☐

Atemübung

☐

\_\_\_\_\_

46 heute möglich?



# Notizen

---

---

---

---

---

---

---

**Tag**

**Datum:**

\_\_\_\_\_

Wie war die Nacht?

☐

gut

☐

schlecht

☐

ging so

Was steht heute an?

☐

Arztbesuch

☐

Bestrahlung

☐

frei

☐

ausruhen

☐

lesen

☐

schreiben

Was möchte ich mit meiner  
übrigen Zeit anfangen?

☐

Musik hören

☐

malen

☐

\_\_\_\_\_

Was kann ich Gutes für  
mich tun?

☐

spazieren  
gehen

☐

Freunde  
treffen

☐

\_\_\_\_\_

Was kann heute jemand  
anderes für mich tun?

☐

einkaufen

☐

zuhören

☐

für mich kochen

Was kann ich heute für  
jemand anderen tun?

☐

zuhören

☐

etwas  
verschenken

☐

\_\_\_\_\_

Was ist mir an Bewegung

☐

meditieren

☐

Atemübung

☐

\_\_\_\_\_

48 heute möglich?



# Notizen

---

---

---

---

---

---

---

**Tag**

**Datum:**

\_\_\_\_\_

Wie war die Nacht?

☐

gut

☐

schlecht

☐

ging so

Was steht heute an?

☐

Arztbesuch

☐

Bestrahlung

☐

frei

☐

ausruhen

☐

lesen

☐

schreiben

Was möchte ich mit meiner  
übrigen Zeit anfangen?

☐

Musik hören

☐

malen

☐

\_\_\_\_\_

Was kann ich Gutes für  
mich tun?

☐

spazieren  
gehen

☐

Freunde  
treffen

☐

\_\_\_\_\_

Was kann heute jemand  
anderes für mich tun?

☐

einkaufen

☐

zuhören

☐

für mich kochen

Was kann ich heute für  
jemand anderen tun?

☐

zuhören

☐

etwas  
verschenken

☐

\_\_\_\_\_

Was ist mir an Bewegung  
50 heute möglich?

☐

meditieren

☐

Atemübung

☐

\_\_\_\_\_



# Notizen

---

---

---

---

---

---

---

**Tag**

**Datum:**

\_\_\_\_\_

Wie war die Nacht?

☐

gut

☐

schlecht

☐

ging so

Was steht heute an?

☐

Arztbesuch

☐

Bestrahlung

☐

frei

☐

ausruhen

☐

lesen

☐

schreiben

Was möchte ich mit meiner  
übrigen Zeit anfangen?

☐

Musik hören

☐

malen

☐

\_\_\_\_\_

Was kann ich Gutes für  
mich tun?

☐

spazieren  
gehen

☐

Freunde  
treffen

☐

\_\_\_\_\_

Was kann heute jemand  
anderes für mich tun?

☐

einkaufen

☐

zuhören

☐

für mich kochen

Was kann ich heute für  
jemand anderen tun?

☐

zuhören

☐

etwas  
verschenken

☐

\_\_\_\_\_

Was ist mir an Bewegung

☐

meditieren

☐

Atemübung

☐

\_\_\_\_\_

52 heute möglich?



# Notizen

---

---

---

---

---

---

---

**Tag**

**Datum:**

\_\_\_\_\_

Wie war die Nacht?

☐

gut

☐

schlecht

☐

ging so

Was steht heute an?

☐

Arztbesuch

☐

Bestrahlung

☐

frei

☐

ausruhen

☐

lesen

☐

schreiben

Was möchte ich mit meiner  
übrigen Zeit anfangen?

☐

Musik hören

☐

malen

☐

\_\_\_\_\_

Was kann ich Gutes für  
mich tun?

☐

spazieren  
gehen

☐

Freunde  
treffen

☐

\_\_\_\_\_

Was kann heute jemand  
anderes für mich tun?

☐

einkaufen

☐

zuhören

☐

für mich kochen

Was kann ich heute für  
jemand anderen tun?

☐

zuhören

☐

etwas  
verschenken

☐

\_\_\_\_\_

Was ist mir an Bewegung  
54 heute möglich?

☐

meditieren

☐

Atemübung

☐

\_\_\_\_\_



# Notizen

---

---

---

---

---

---

---

**Tag**

**Datum:**

\_\_\_\_\_

Wie war die Nacht?

☐

gut

☐

schlecht

☐

ging so

Was steht heute an?

☐

Arztbesuch

☐

Bestrahlung

☐

frei

☐

ausruhen

☐

lesen

☐

schreiben

Was möchte ich mit meiner  
übrigen Zeit anfangen?

☐

Musik hören

☐

malen

☐

\_\_\_\_\_

Was kann ich Gutes für  
mich tun?

☐

spazieren  
gehen

☐

Freunde  
treffen

☐

\_\_\_\_\_

Was kann heute jemand  
anderes für mich tun?

☐

einkaufen

☐

zuhören

☐

für mich kochen

Was kann ich heute für  
jemand anderen tun?

☐

zuhören

☐

etwas  
verschenken

☐

\_\_\_\_\_

Was ist mir an Bewegung

☐

meditieren

☐

Atemübung

☐

\_\_\_\_\_

56 heute möglich?



# Notizen

---

---

---

---

---

---

---

**Tag**

**Datum:**

Wie war die Nacht?

☐

gut

☐

schlecht

☐

ging so

Was steht heute an?

☐

Arztbesuch

☐

Bestrahlung

☐

frei

☐

ausruhen

☐

lesen

☐

schreiben

Was möchte ich mit meiner  
übrigen Zeit anfangen?

☐

Musik hören

☐

malen

☐

\_\_\_\_\_

Was kann ich Gutes für  
mich tun?

☐

spazieren  
gehen

☐

Freunde  
treffen

☐

\_\_\_\_\_

Was kann heute jemand  
anderes für mich tun?

☐

einkaufen

☐

zuhören

☐

für mich kochen

Was kann ich heute für  
jemand anderen tun?

☐

zuhören

☐

etwas  
verschenken

☐

\_\_\_\_\_

Was ist mir an Bewegung

☐

meditieren

☐

Atemübung

☐

\_\_\_\_\_

58 heute möglich?



# Notizen

---

---

---

---

---

---

---

**Tag**

**Datum:**

\_\_\_\_\_

Wie war die Nacht?

☐

gut

☐

schlecht

☐

ging so

Was steht heute an?

☐

Arztbesuch

☐

Bestrahlung

☐

frei

☐

ausruhen

☐

lesen

☐

schreiben

Was möchte ich mit meiner  
übrigen Zeit anfangen?

☐

Musik hören

☐

malen

☐

\_\_\_\_\_

Was kann ich Gutes für  
mich tun?

☐

spazieren  
gehen

☐

Freunde  
treffen

☐

\_\_\_\_\_

Was kann heute jemand  
anderes für mich tun?

☐

einkaufen

☐

zuhören

☐

für mich kochen

Was kann ich heute für  
jemand anderen tun?

☐

zuhören

☐

etwas  
verschenken

☐

\_\_\_\_\_

Was ist mir an Bewegung  
60 heute möglich?

☐

meditieren

☐

Atemübung

☐

\_\_\_\_\_



# Notizen

---

---

---

---

---

---

---

**Tag**

**Datum:**

\_\_\_\_\_

Wie war die Nacht?

☐

gut

☐

schlecht

☐

ging so

Was steht heute an?

☐

Arztbesuch

☐

Bestrahlung

☐

frei

☐

ausruhen

☐

lesen

☐

schreiben

Was möchte ich mit meiner  
übrigen Zeit anfangen?

☐

Musik hören

☐

malen

☐

\_\_\_\_\_

Was kann ich Gutes für  
mich tun?

☐

spazieren  
gehen

☐

Freunde  
treffen

☐

\_\_\_\_\_

Was kann heute jemand  
anderes für mich tun?

☐

einkaufen

☐

zuhören

☐

für mich kochen

Was kann ich heute für  
jemand anderen tun?

☐

zuhören

☐

etwas  
verschenken

☐

\_\_\_\_\_

Was ist mir an Bewegung  
62 heute möglich?

☐

meditieren

☐

Atemübung

☐

\_\_\_\_\_



# Notizen

---

---

---

---

---

---

---

**Tag**

**Datum:**

\_\_\_\_\_

Wie war die Nacht?

☐

gut

☐

schlecht

☐

ging so

Was steht heute an?

☐

Arztbesuch

☐

Bestrahlung

☐

frei

☐

ausruhen

☐

lesen

☐

schreiben

Was möchte ich mit meiner  
übrigen Zeit anfangen?

☐

Musik hören

☐

malen

☐

\_\_\_\_\_

Was kann ich Gutes für  
mich tun?

☐

spazieren  
gehen

☐

Freunde  
treffen

☐

\_\_\_\_\_

Was kann heute jemand  
anderes für mich tun?

☐

einkaufen

☐

zuhören

☐

für mich kochen

Was kann ich heute für  
jemand anderen tun?

☐

zuhören

☐

etwas  
verschenken

☐

\_\_\_\_\_

Was ist mir an Bewegung  
64 heute möglich?

☐

meditieren

☐

Atemübung

☐

\_\_\_\_\_



# Notizen

---

---

---

---

---

---

---

**Tag**

**Datum:**

\_\_\_\_\_

Wie war die Nacht?

☐

gut

☐

schlecht

☐

ging so

Was steht heute an?

☐

Arztbesuch

☐

Bestrahlung

☐

frei

☐

ausruhen

☐

lesen

☐

schreiben

Was möchte ich mit meiner  
übrigen Zeit anfangen?

☐

Musik hören

☐

malen

☐

\_\_\_\_\_

Was kann ich Gutes für  
mich tun?

☐

spazieren  
gehen

☐

Freunde  
treffen

☐

\_\_\_\_\_

Was kann heute jemand  
anderes für mich tun?

☐

einkaufen

☐

zuhören

☐

für mich kochen

Was kann ich heute für  
jemand anderen tun?

☐

zuhören

☐

etwas  
verschenken

☐

\_\_\_\_\_

Was ist mir an Bewegung  
66 heute möglich?

☐

meditieren

☐

Atemübung

☐

\_\_\_\_\_



# Notizen

---

---

---

---

---

---

---

---

**Tag**

**Datum:**

\_\_\_\_\_

Wie war die Nacht?

☐

gut

☐

schlecht

☐

ging so

Was steht heute an?

☐

Arztbesuch

☐

Bestrahlung

☐

frei

☐

ausruhen

☐

lesen

☐

schreiben

Was möchte ich mit meiner  
übrigen Zeit anfangen?

☐

Musik hören

☐

malen

☐

\_\_\_\_\_

Was kann ich Gutes für  
mich tun?

☐

spazieren  
gehen

☐

Freunde  
treffen

☐

\_\_\_\_\_

Was kann heute jemand  
anderes für mich tun?

☐

einkaufen

☐

zuhören

☐

für mich kochen

Was kann ich heute für  
jemand anderen tun?

☐

zuhören

☐

etwas  
verschenken

☐

\_\_\_\_\_

Was ist mir an Bewegung  
68 heute möglich?

☐

meditieren

☐

Atemübung

☐

\_\_\_\_\_



# Notizen

---

---

---

---

---

---

---

„Es sind nicht die Dinge selbst,  
die uns beunruhigen,  
sondern

die Vorstellungen und Meinungen  
von den Dingen.“

Epiktet, um 50 – 138 gelebt,  
antiker Philosoph der römischen Kaiserzeit



## Die Zeit nach der Bestrahlung

Während der Erkrankung kann es dazu führen, dass wir uns verändern und manche Dinge anders als bisher sehen. Damit umzugehen ist nicht immer leicht, denn wir selbst und unser Umfeld kennen uns so nicht.

Veränderung ist eine Chance, die wir nicht einfach so verstreichen lassen sollten. Daher geben Ihnen die nächsten Seiten Raum für die Zeit nach der Bestrahlung.

Hier finden Sie Platz für Gedanken und Wünsche, die Ihnen nun durch den Kopf gehen.

Gibt es neue Ideen und Visionen? Sei es auch noch so klein, notieren Sie alles, was Ihnen in den Sinn kommt. Was Ihnen davon gefällt, behalten Sie und integrieren es in Ihr neues Leben.

Gerade nach einschneidenden Erlebnissen ist es besonders wichtig, gut auf sich selbst zu achten, die Bedürfnisse zu spüren und ihnen nachzugehen.



Datum:

Für die Zeit  
nach  
der Bestrahlung



Datum:

Für die Zeit  
nach  
der Bestrahlung

Lined area for notes or observations.



Datum:

Für die Zeit  
nach  
der Bestrahlung



Datum:

Für die Zeit  
nach  
der Bestrahlung

Lined area for writing notes.



Datum:

Für die Zeit  
nach  
der Bestrahlung



Datum:

Für die Zeit  
nach  
der Bestrahlung

Lined area for notes or observations.



Datum:

Für die Zeit  
nach  
der Bestrahlung



Datum:

Für die Zeit  
nach  
der Bestrahlung

Lined area for notes or observations, consisting of multiple horizontal lines.



Datum:

Für die Zeit  
nach  
der Bestrahlung

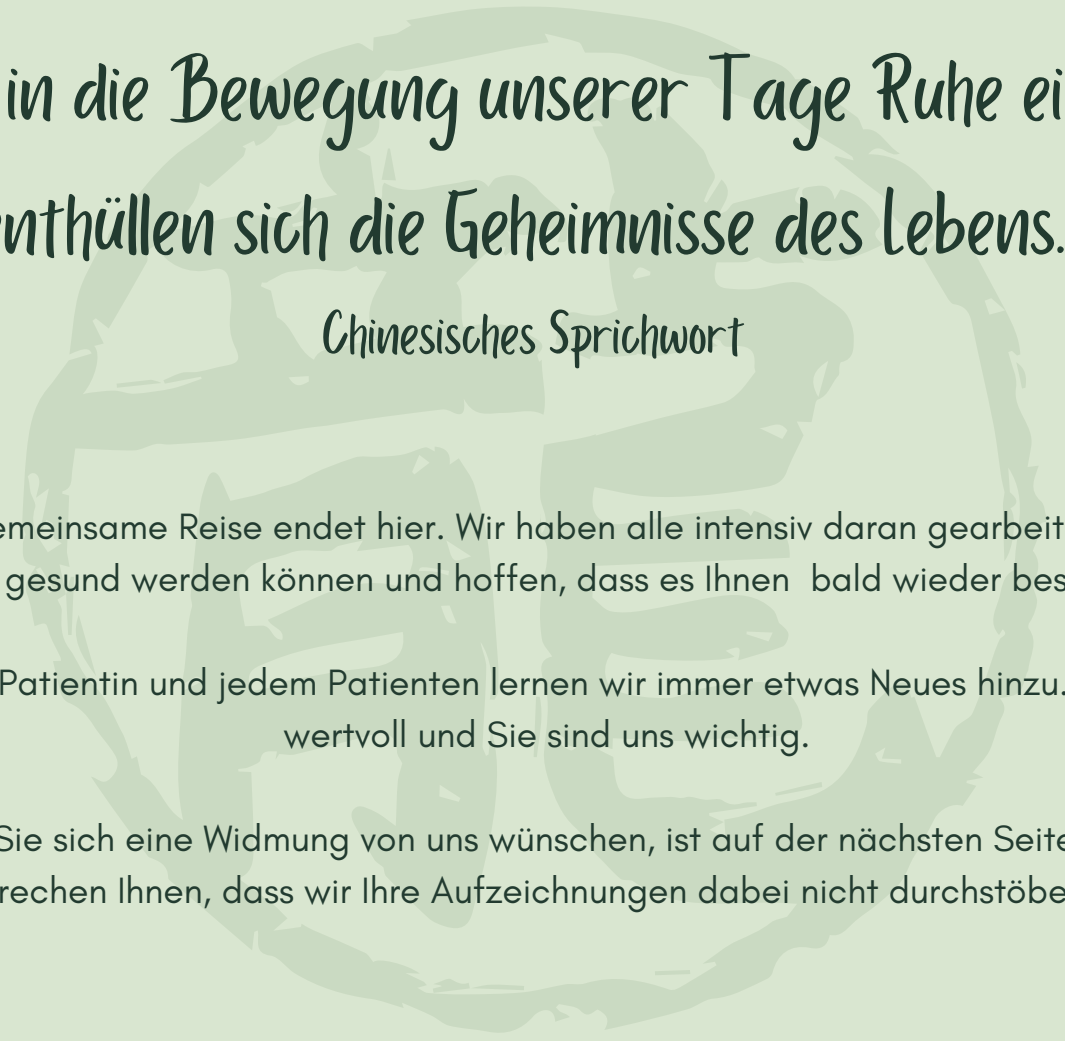


Datum:

Für die Zeit  
nach  
der Bestrahlung

Lined area for notes or observations.





”Wenn in die Bewegung unserer Tage Ruhe einkehrt,  
enthüllen sich die Geheimnisse des Lebens.”

Chinesisches Sprichwort

Unsere gemeinsame Reise endet hier. Wir haben alle intensiv daran gearbeitet, dass Sie wieder gesund werden können und hoffen, dass es Ihnen bald wieder besser geht.

Mit jeder Patientin und jedem Patienten lernen wir immer etwas Neues hinzu. Das ist uns wertvoll und Sie sind uns wichtig.

Und wenn Sie sich eine Widmung von uns wünschen, ist auf der nächsten Seite Platz dafür. Wir versprechen Ihnen, dass wir Ihre Aufzeichnungen dabei nicht durchstöbern werden!

*"Wir wünschen Ihnen nur das Beste  
auf Ihrem Weg der Genesung."*



**Praxis für Strahlentherapie Moabit**

**Dr. Honno Koppe**

**Turmstraße 21, Haus M 1**

**10559 Moabit**

**Telefon 030 367 26 940**

**info@strahlentherapie-moabit.de**

**strahlentherapie-moabit.de**

**©Eva Terhorst, Berlin**



**DANKE FÜR IHR VERTRAUEN!**



**STRAHLENTHERAPIE**  
IN MOABIT

**strahlentagebuch.de**