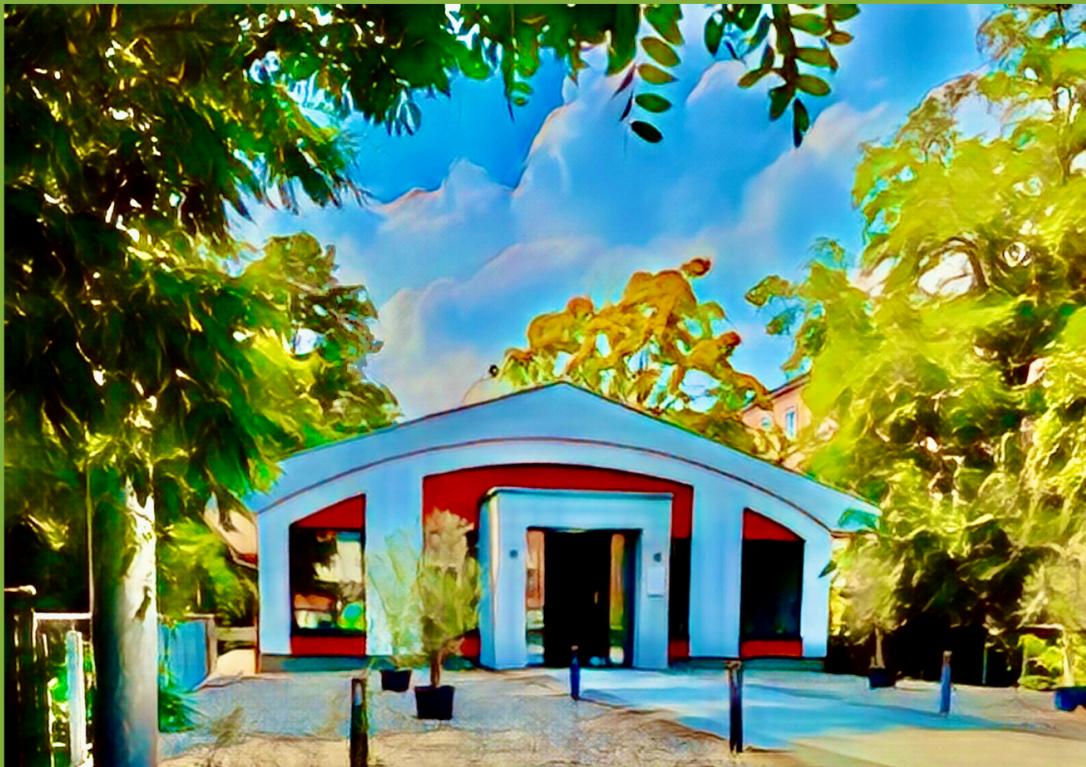


STRAHLENTAGEBUCH











Impressum

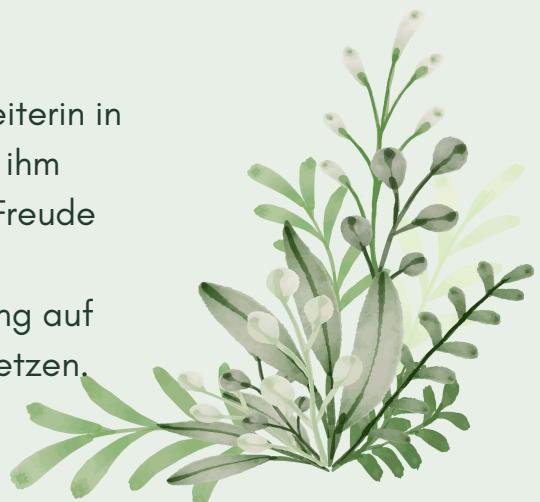
Herausgeber: Dr. Hanno Koppe
Autorin: Eva Terhorst

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 kleinen Tagebuch an die Hand zu geben.

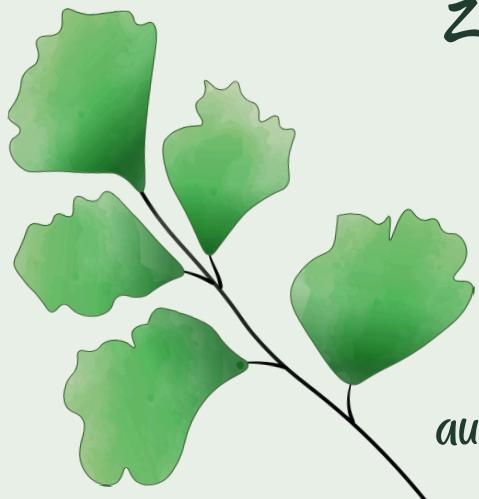
Lassen Sie sich darauf ein, soweit es Ihnen möglich ist.

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 _____

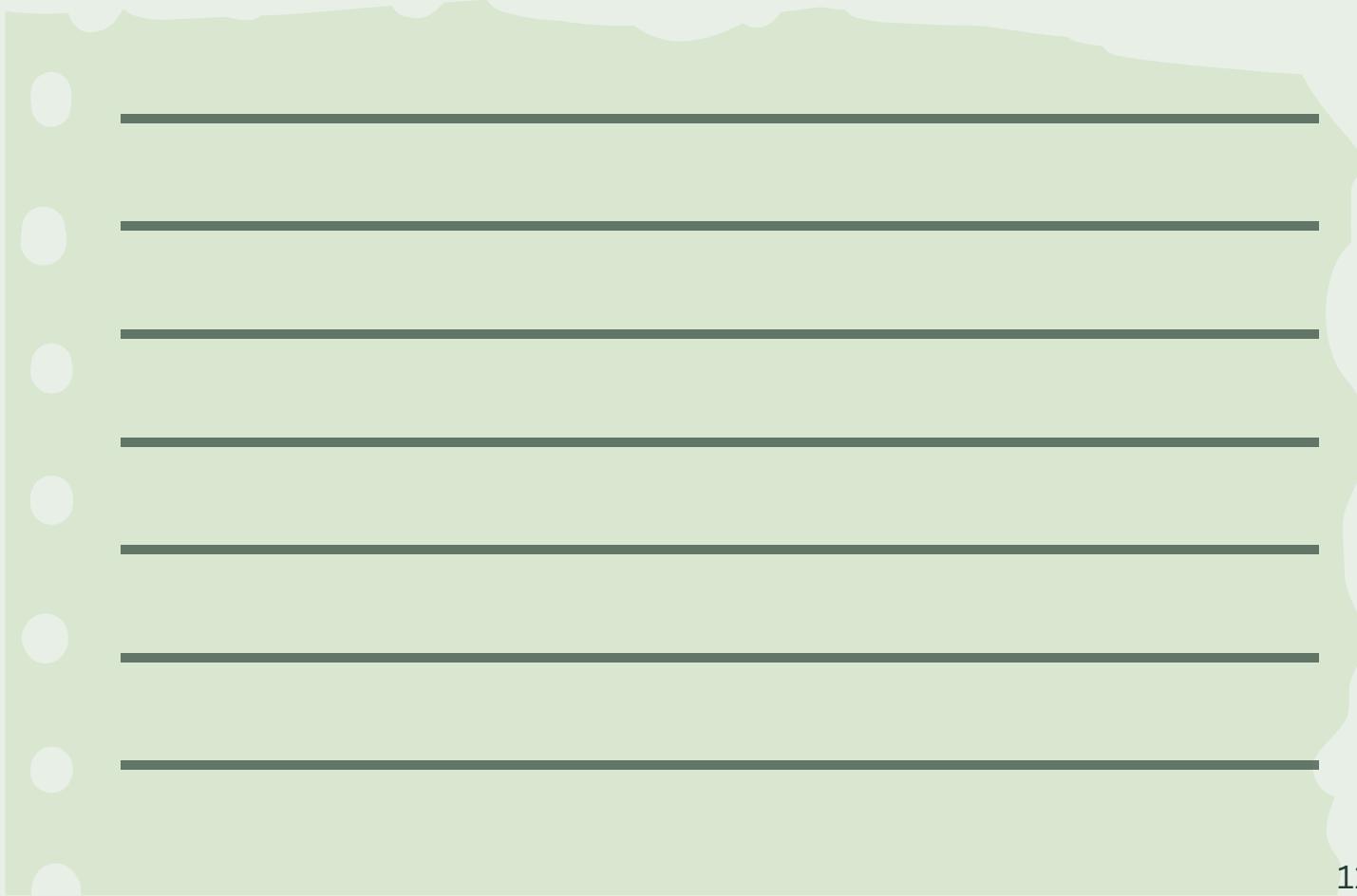
Was kann heute jemand
anderes für mich tun? einkaufen zuhören für mich kochen

Was kann ich heute für
jemand anderen tun? zuhören etwas
verschenken _____

Was ist mir an Bewegung
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 _____

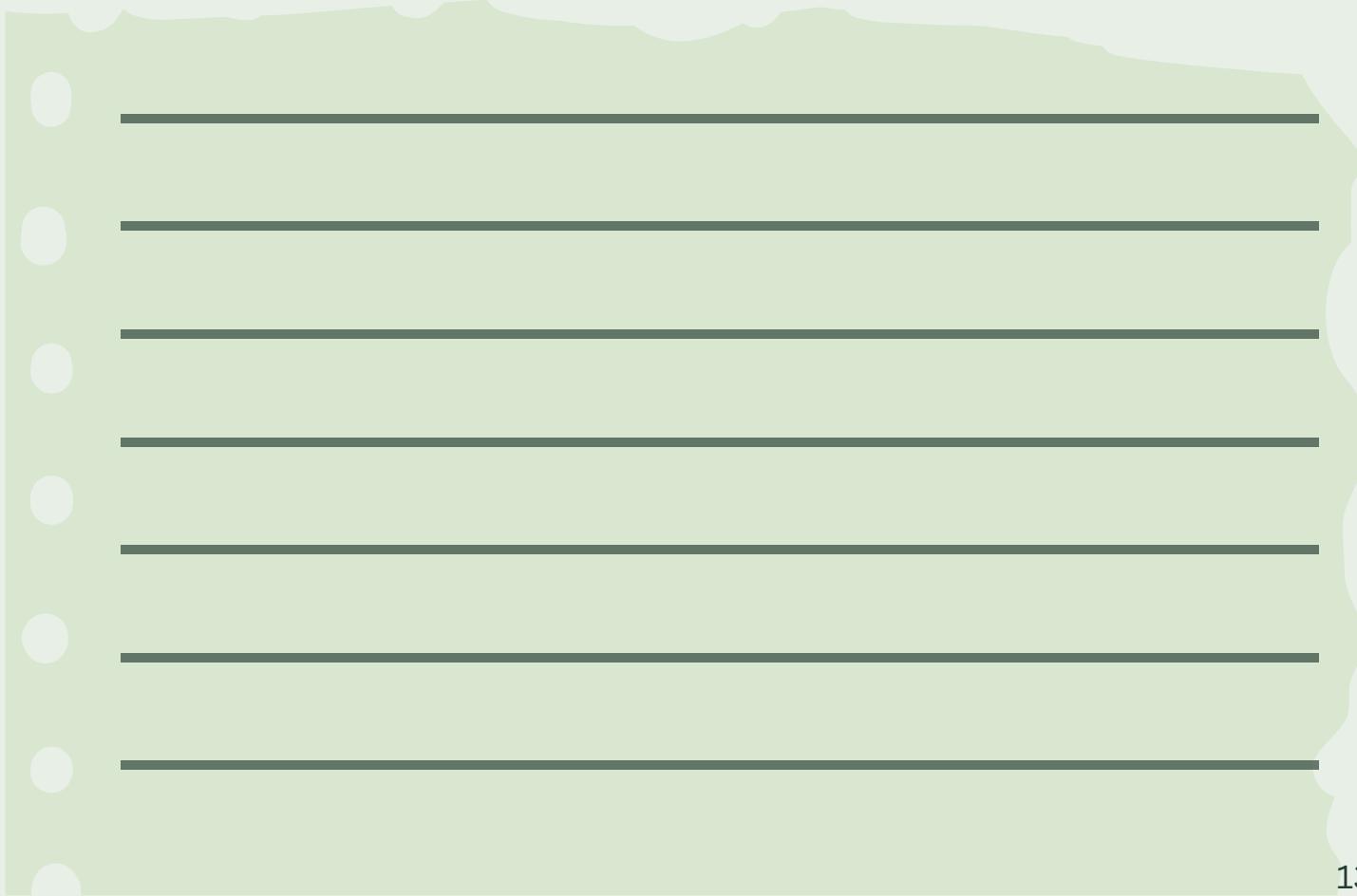
Was kann heute jemand
anderes für mich tun? einkaufen zuhören für mich kochen

Was kann ich heute für
jemand anderen tun? zuhören etwas
verschenken _____

Was ist mir an Bewegung
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

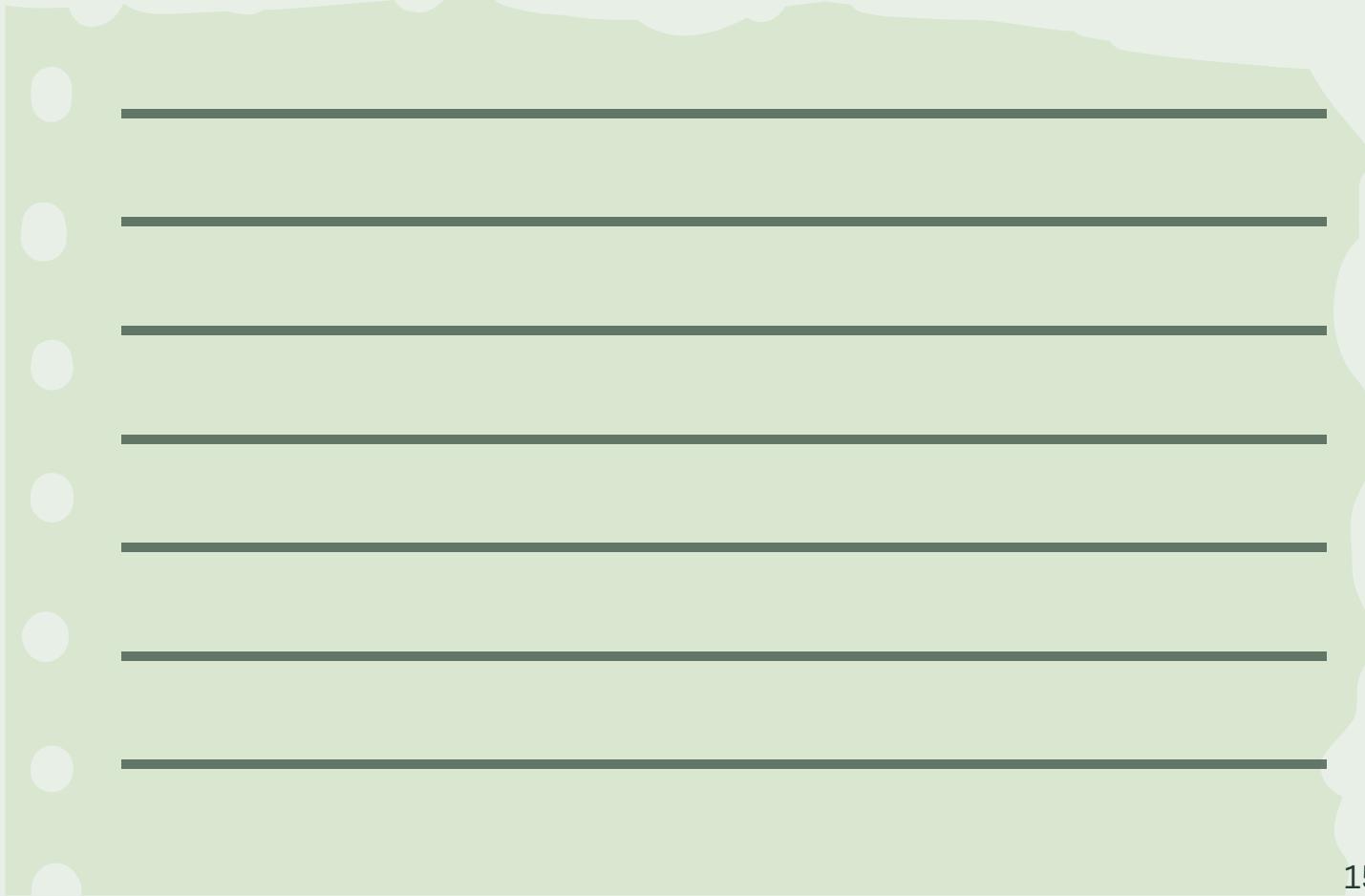
Was ist mir an Bewegung
heute möglich?
14

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 _____

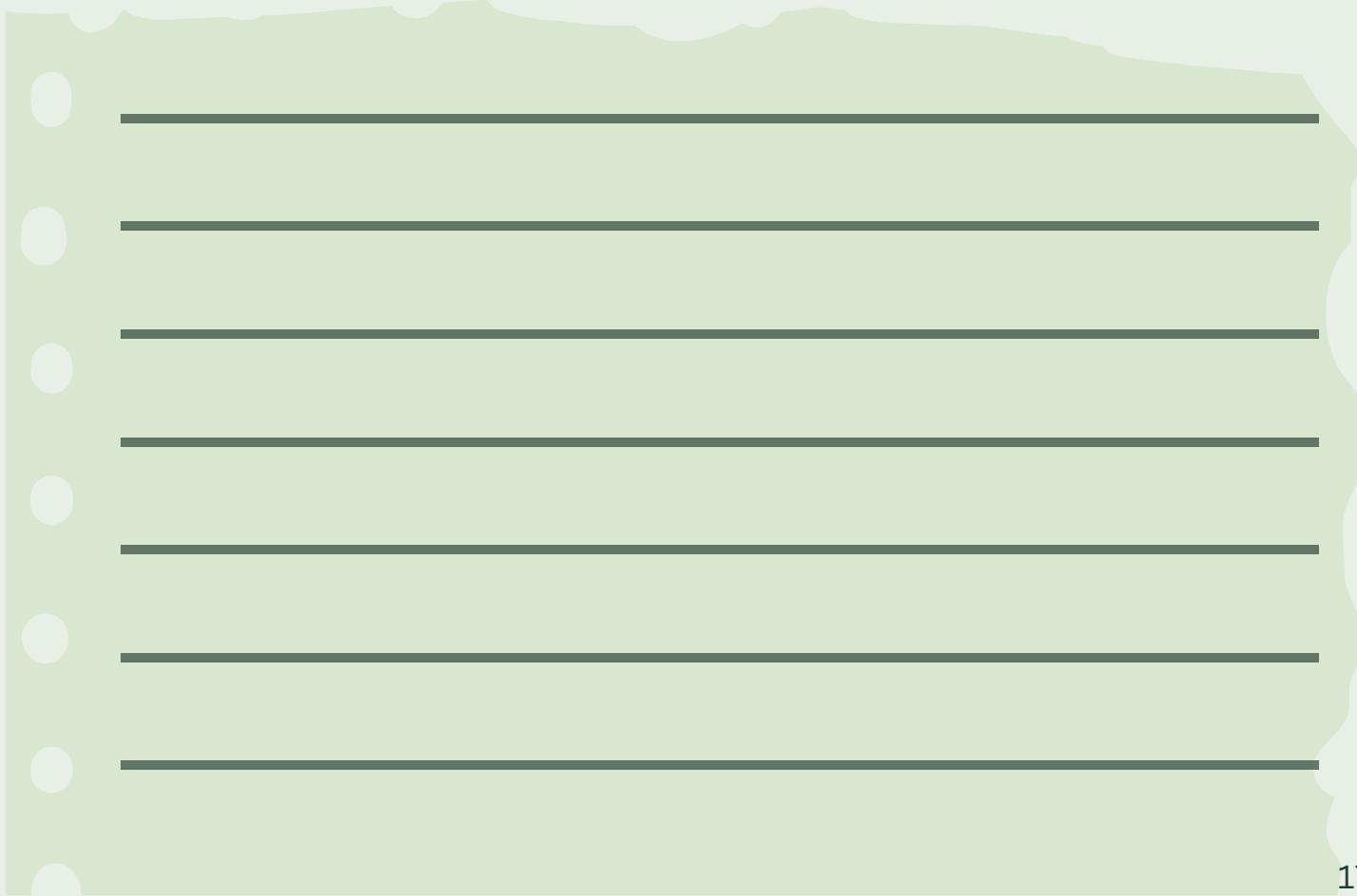
Was kann heute jemand
anderes für mich tun? einkaufen zuhören für mich kochen

Was kann ich heute für
jemand anderen tun? zuhören etwas
 verschenken _____

Was ist mir an Bewegung
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 _____

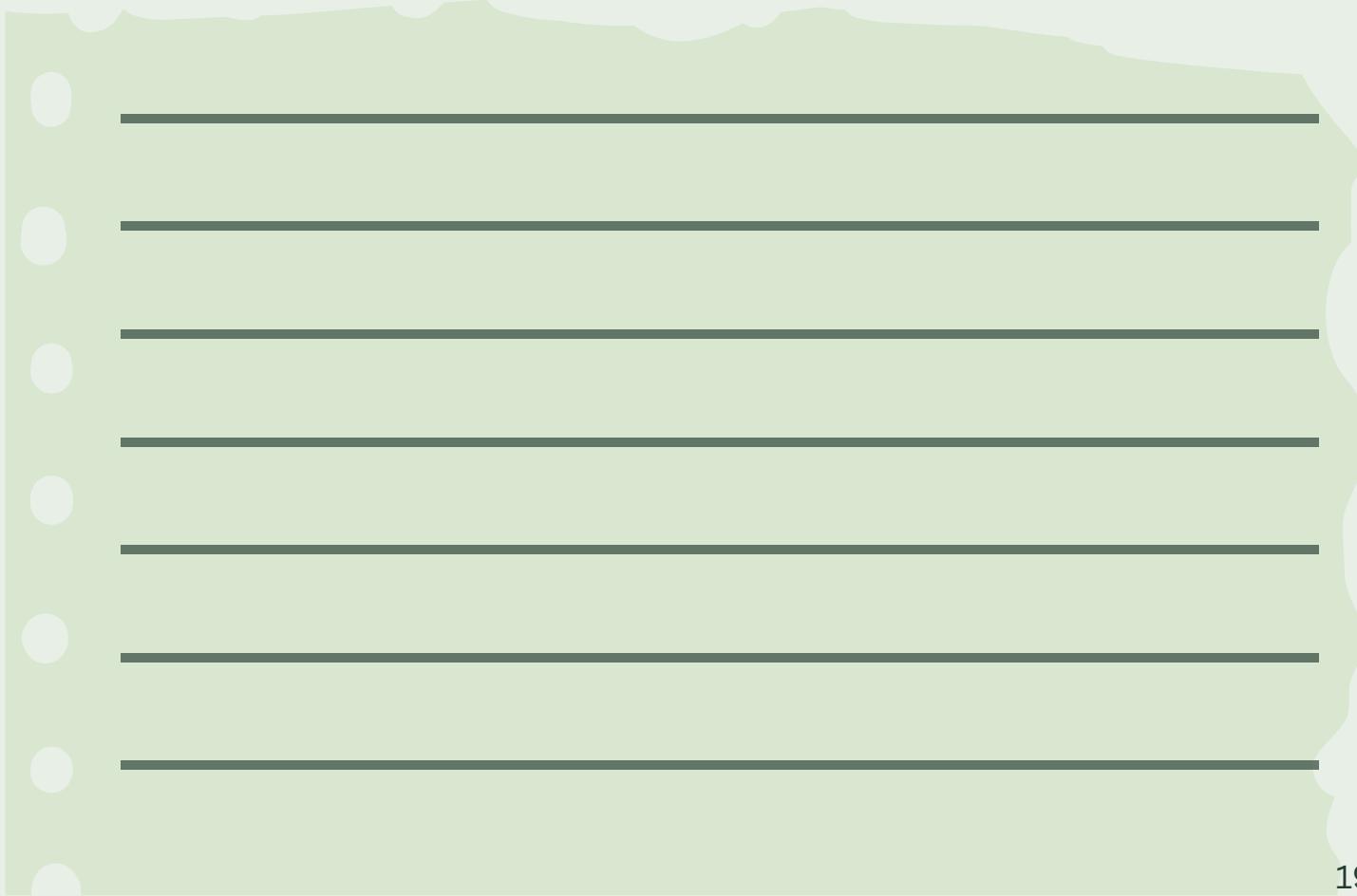
Was kann heute jemand
anderes für mich tun? einkaufen zuhören für mich kochen

Was kann ich heute für
jemand anderen tun? zuhören etwas
verschenken _____

Was ist mir an Bewegung
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 _____

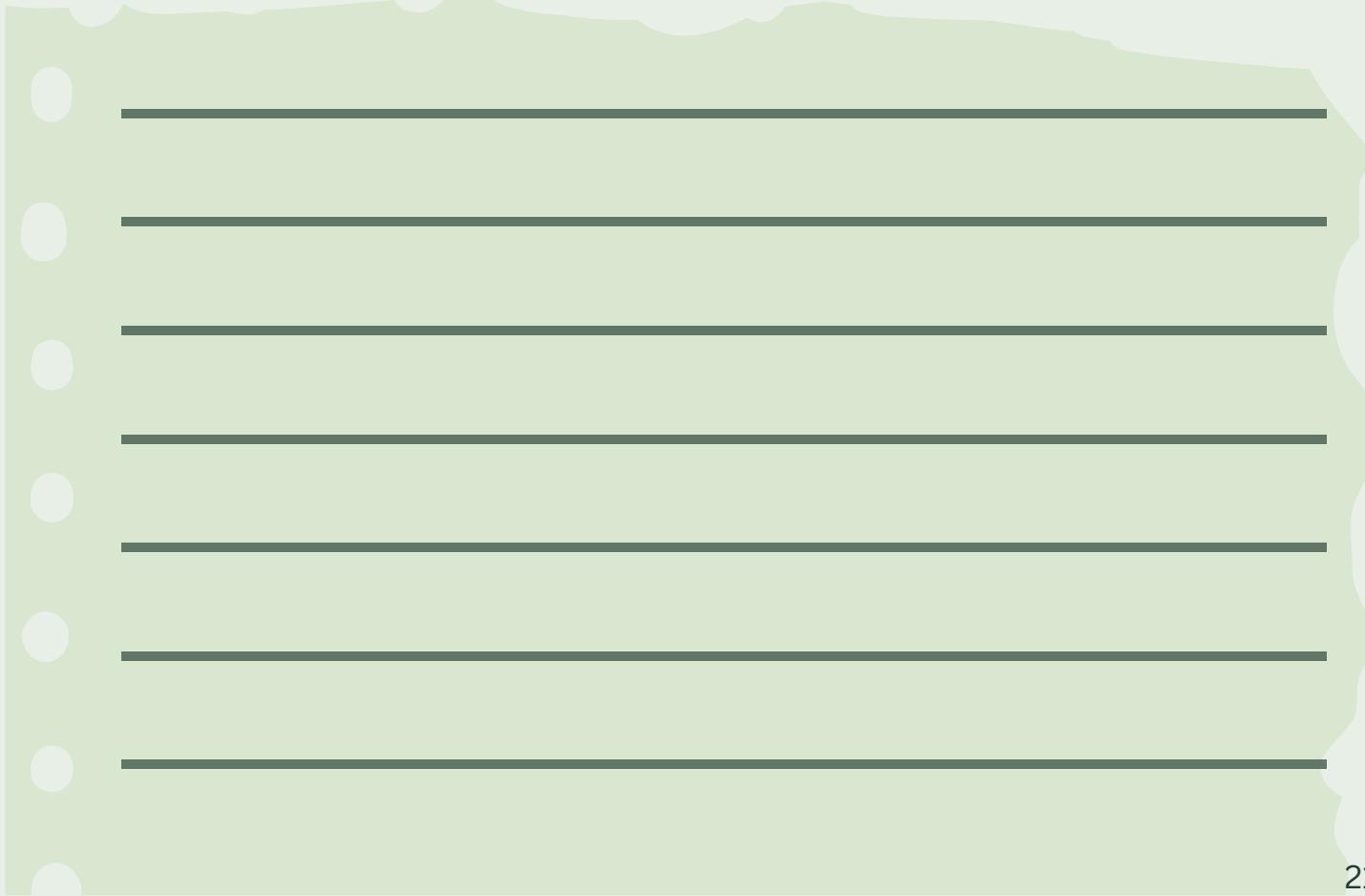
Was kann heute jemand
anderes für mich tun? einkaufen zuhören für mich kochen

Was kann ich heute für
jemand anderen tun? zuhören etwas
verschenken _____

Was ist mir an Bewegung
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
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 _____

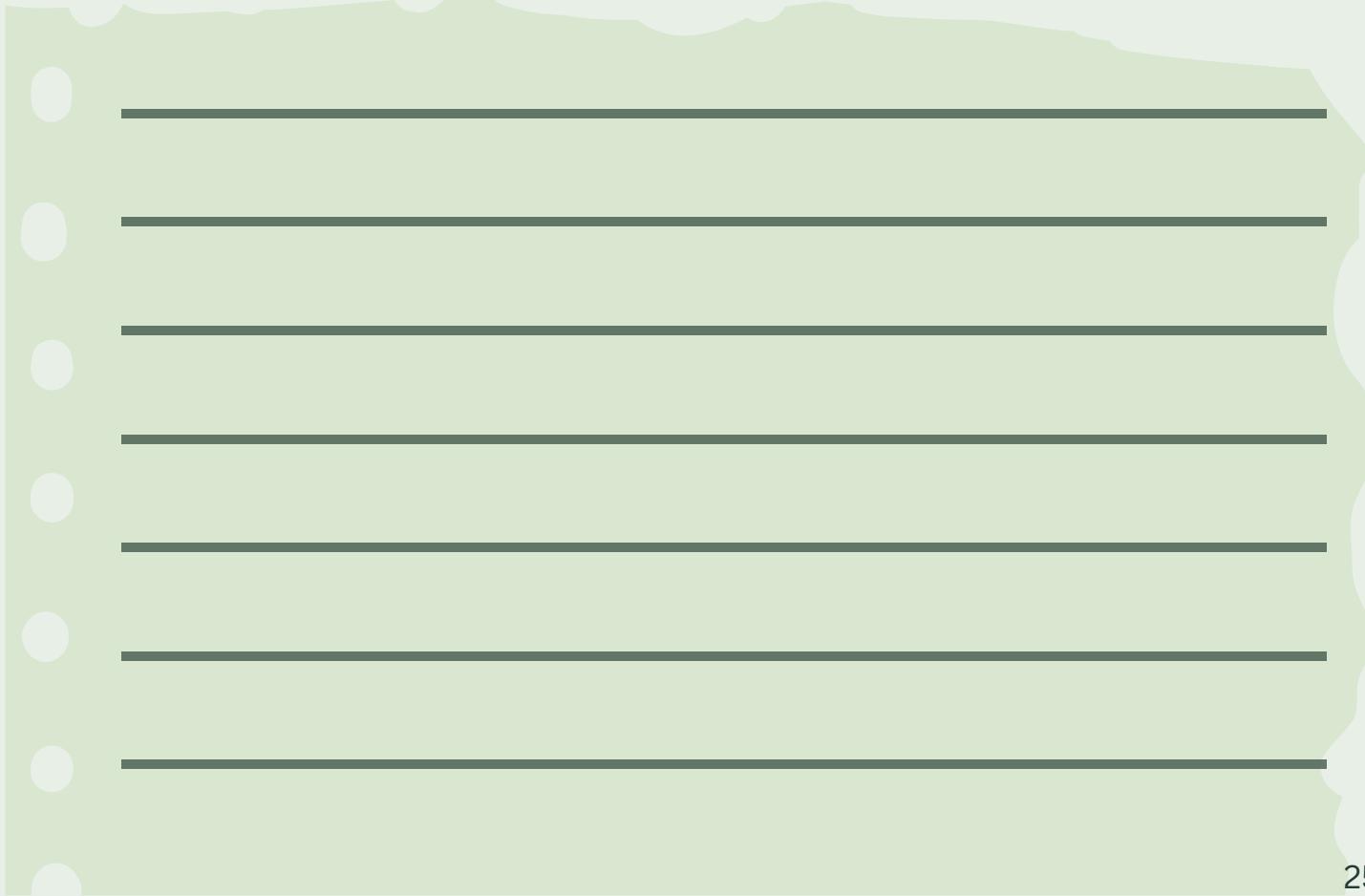
Was kann heute jemand
anderes für mich tun? einkaufen zuhören für mich kochen

Was kann ich heute für
jemand anderen tun? zuhören etwas
verschenken _____

Was ist mir an Bewegung
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 _____

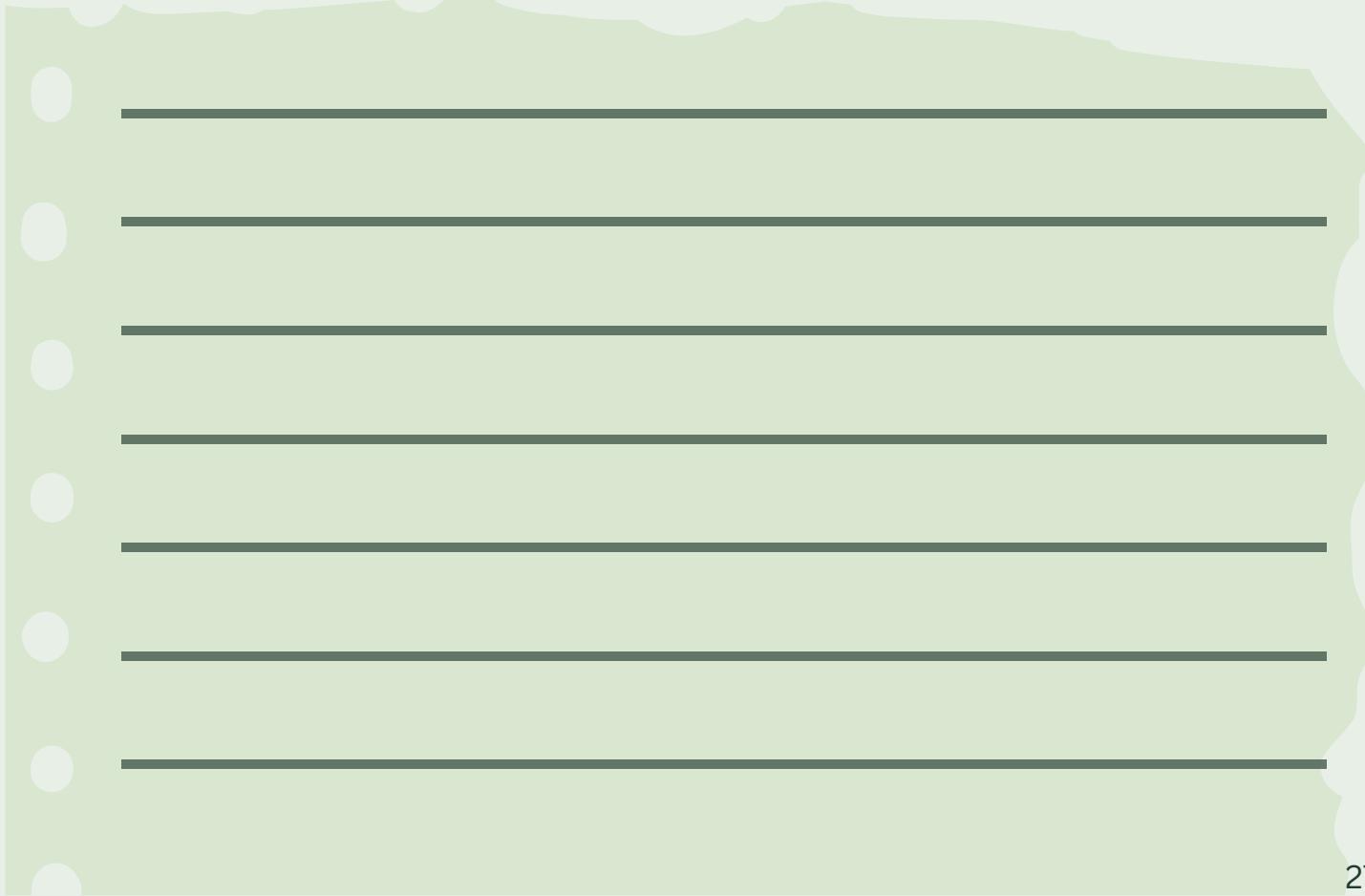
Was kann heute jemand
anderes für mich tun? einkaufen zuhören für mich kochen

Was kann ich heute für
jemand anderen tun? zuhören etwas
verschenken _____

Was ist mir an Bewegung
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 _____

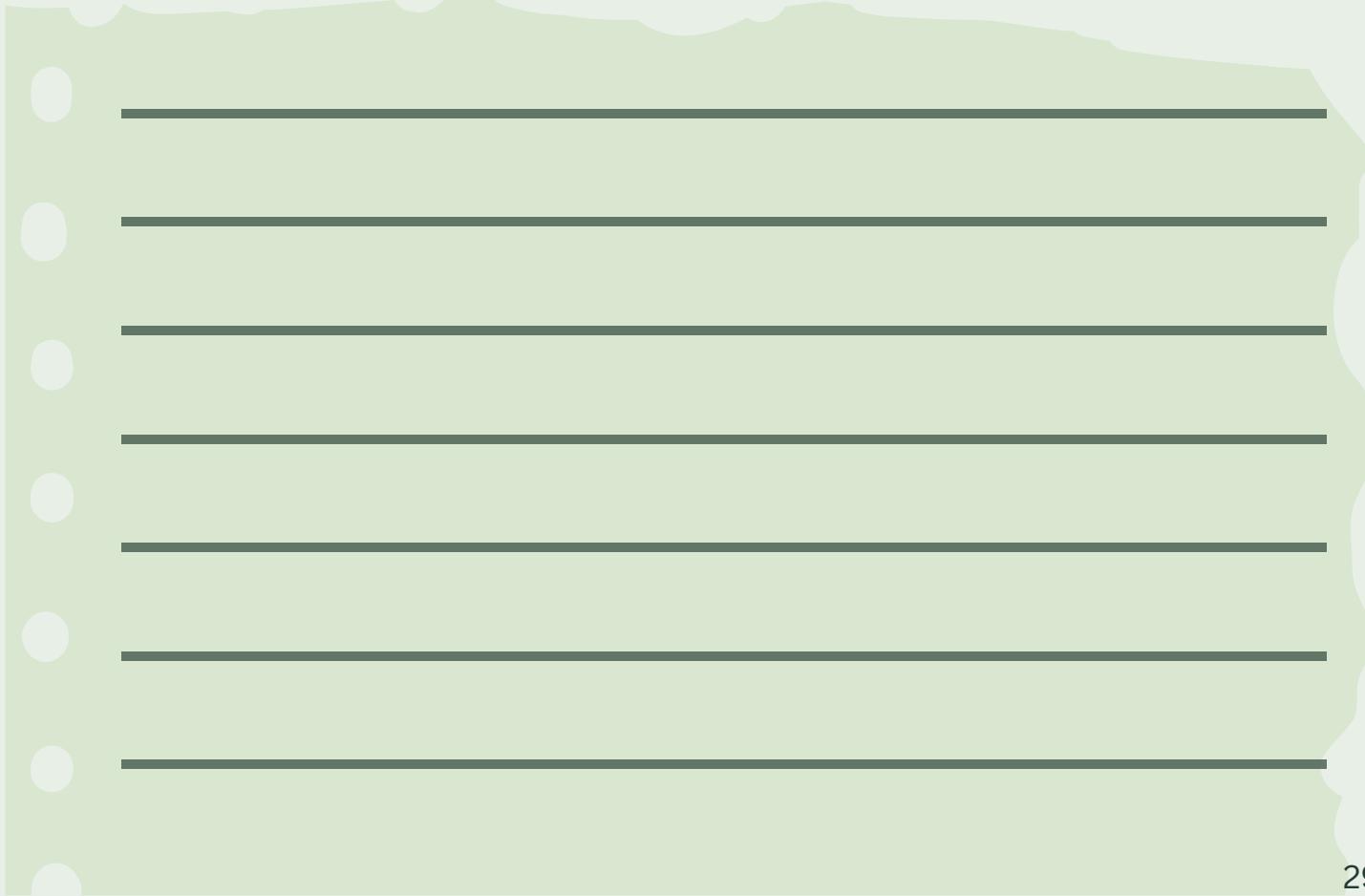
Was kann heute jemand
anderes für mich tun? einkaufen zuhören für mich kochen

Was kann ich heute für
jemand anderen tun? zuhören etwas
verschenken _____

Was ist mir an Bewegung
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 _____

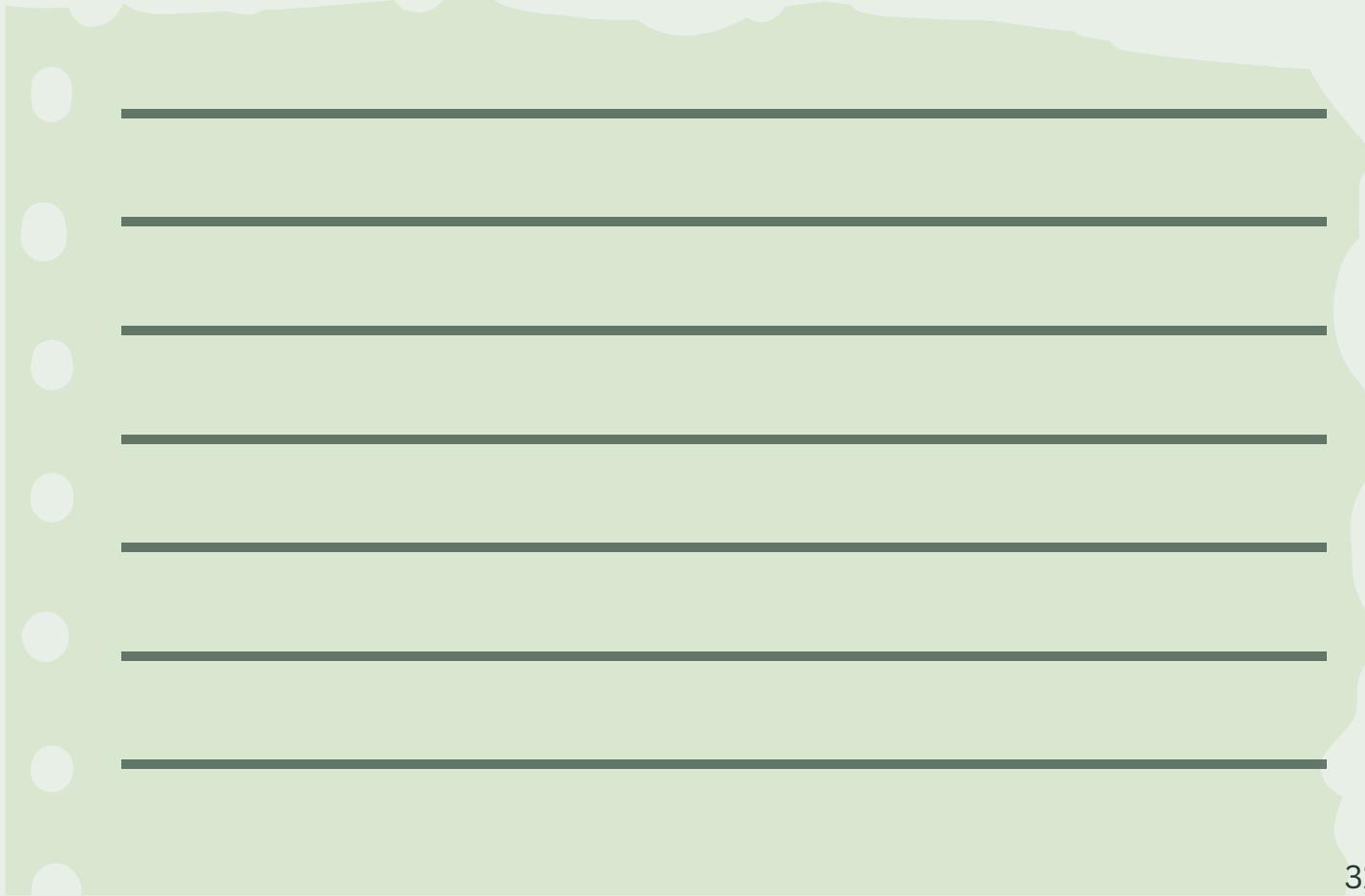
Was kann heute jemand
anderes für mich tun? einkaufen zuhören für mich kochen

Was kann ich heute für
jemand anderen tun? zuhören etwas
verschenken _____

Was ist mir an Bewegung
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 _____

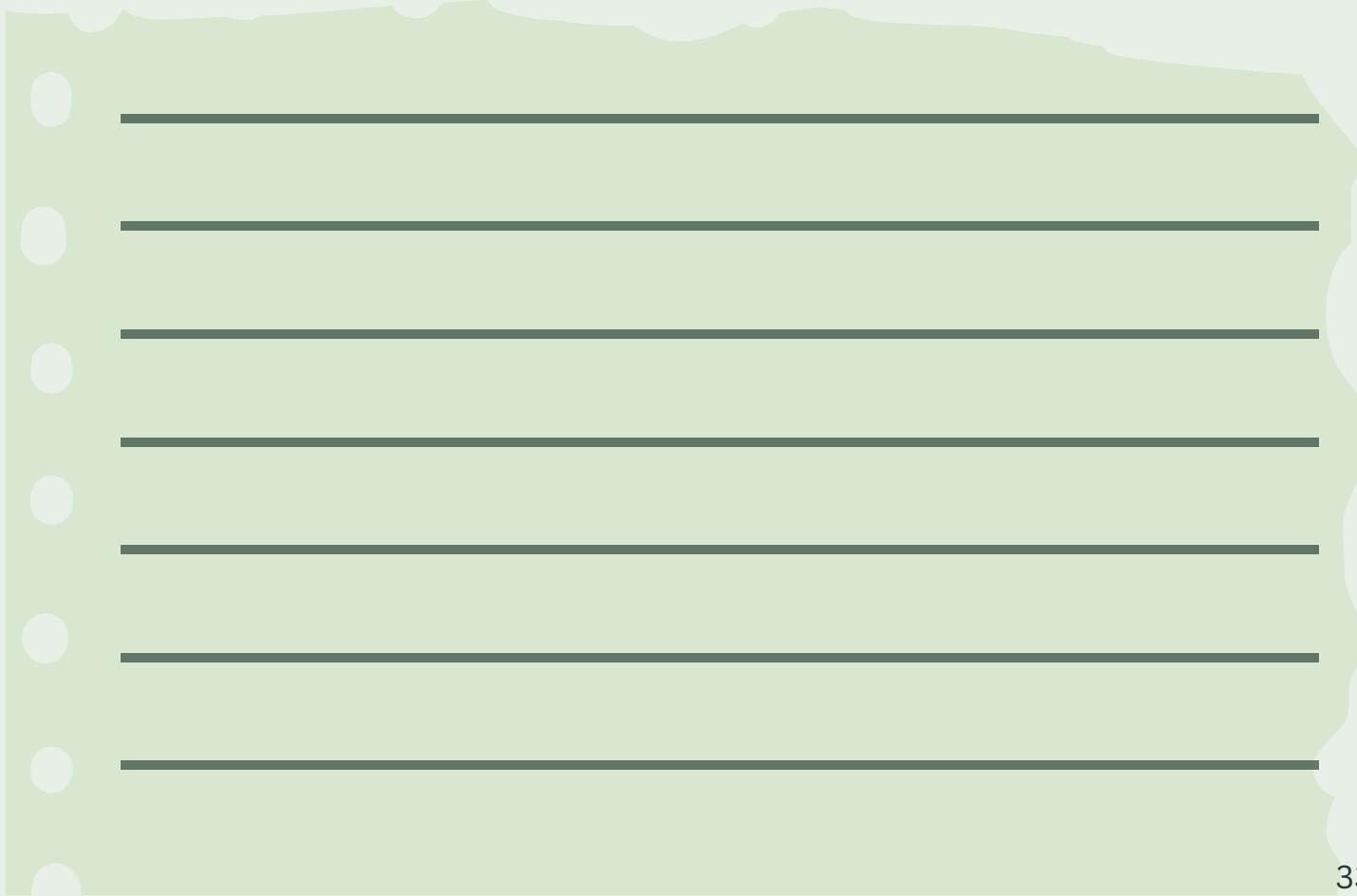
Was kann heute jemand
anderes für mich tun? einkaufen zuhören für mich kochen

Was kann ich heute für
jemand anderen tun? zuhören etwas
verschenken _____

Was ist mir an Bewegung
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
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 _____

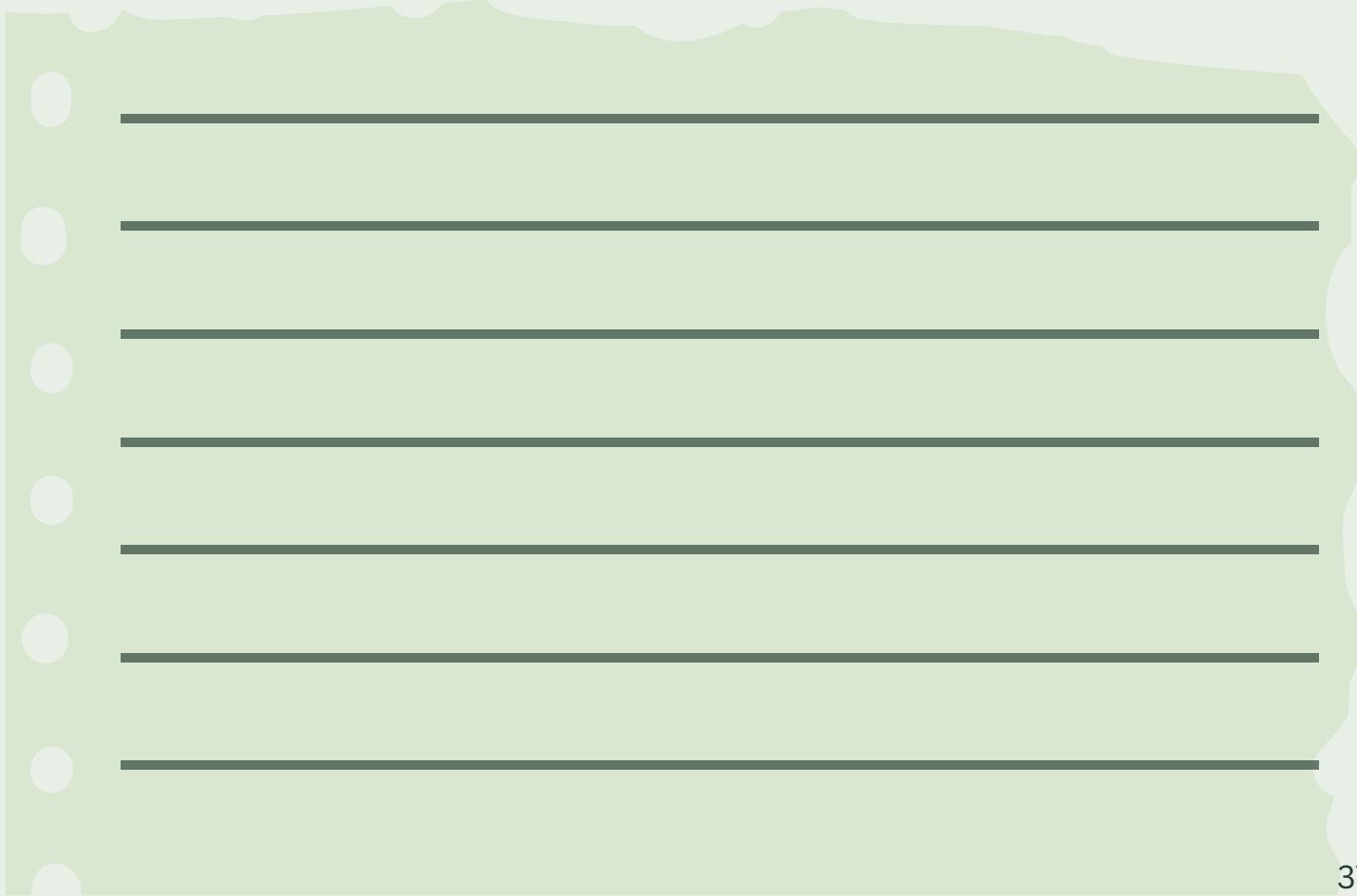
Was kann heute jemand
anderes für mich tun? einkaufen zuhören für mich kochen

Was kann ich heute für
jemand anderen tun? zuhören etwas
verschenken _____

Was ist mir an Bewegung
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 _____

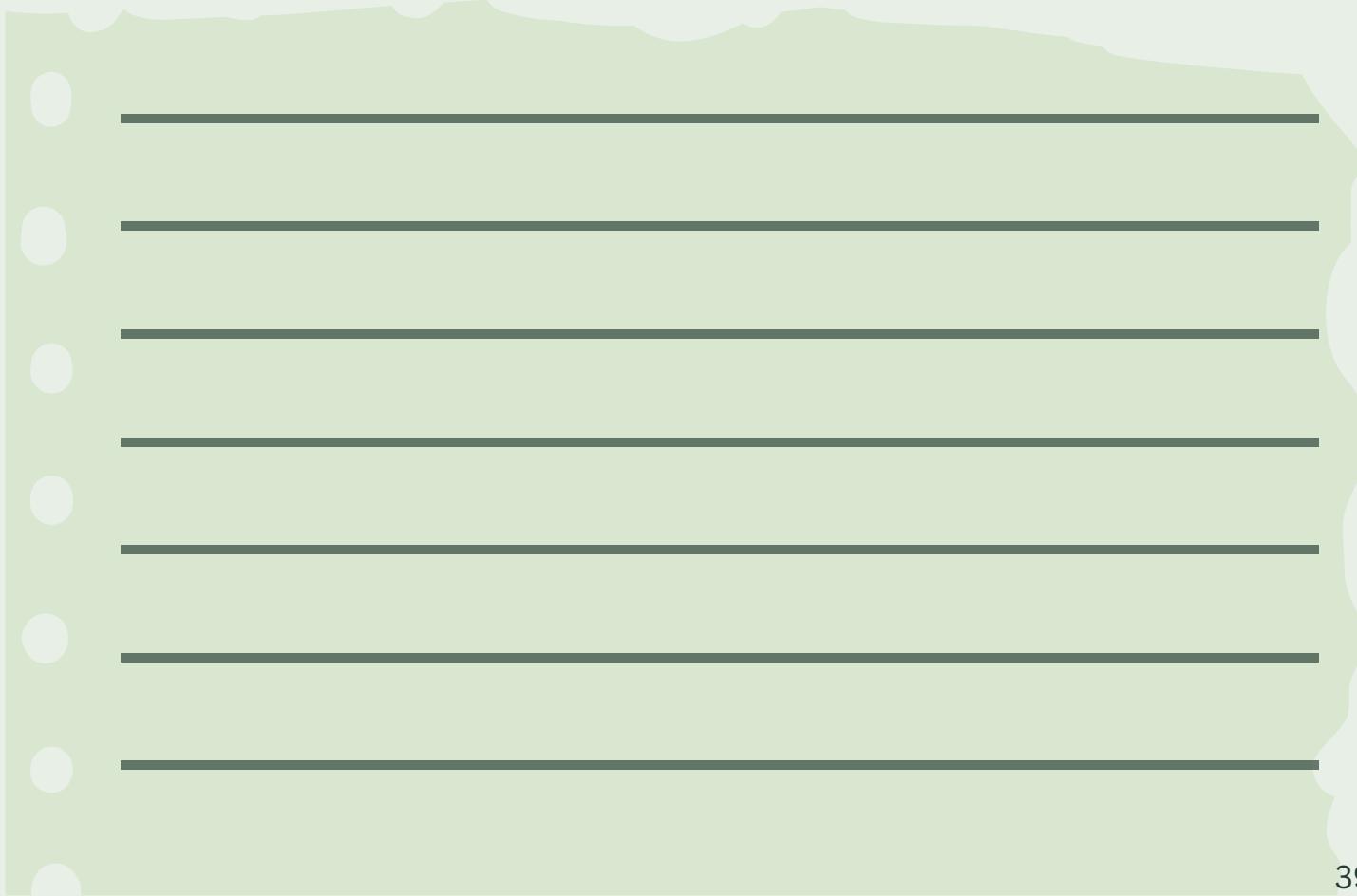
Was kann heute jemand
anderes für mich tun? einkaufen zuhören für mich kochen

Was kann ich heute für
jemand anderen tun? zuhören etwas
verschenken _____

Was ist mir an Bewegung
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
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
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
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 _____

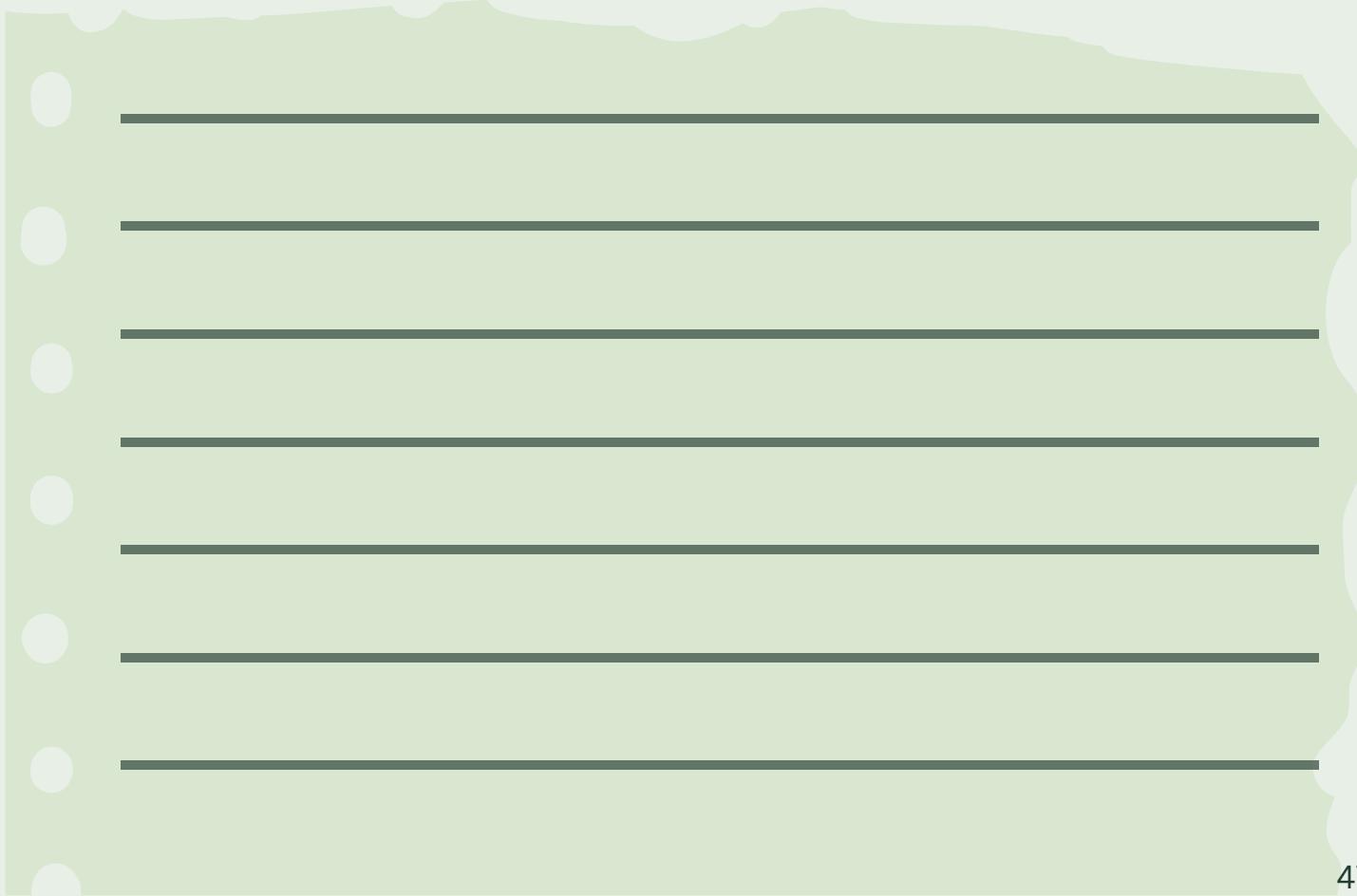
Was kann heute jemand
anderes für mich tun? einkaufen zuhören für mich kochen

Was kann ich heute für
jemand anderen tun? zuhören etwas
verschenken _____

Was ist mir an Bewegung
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
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 _____

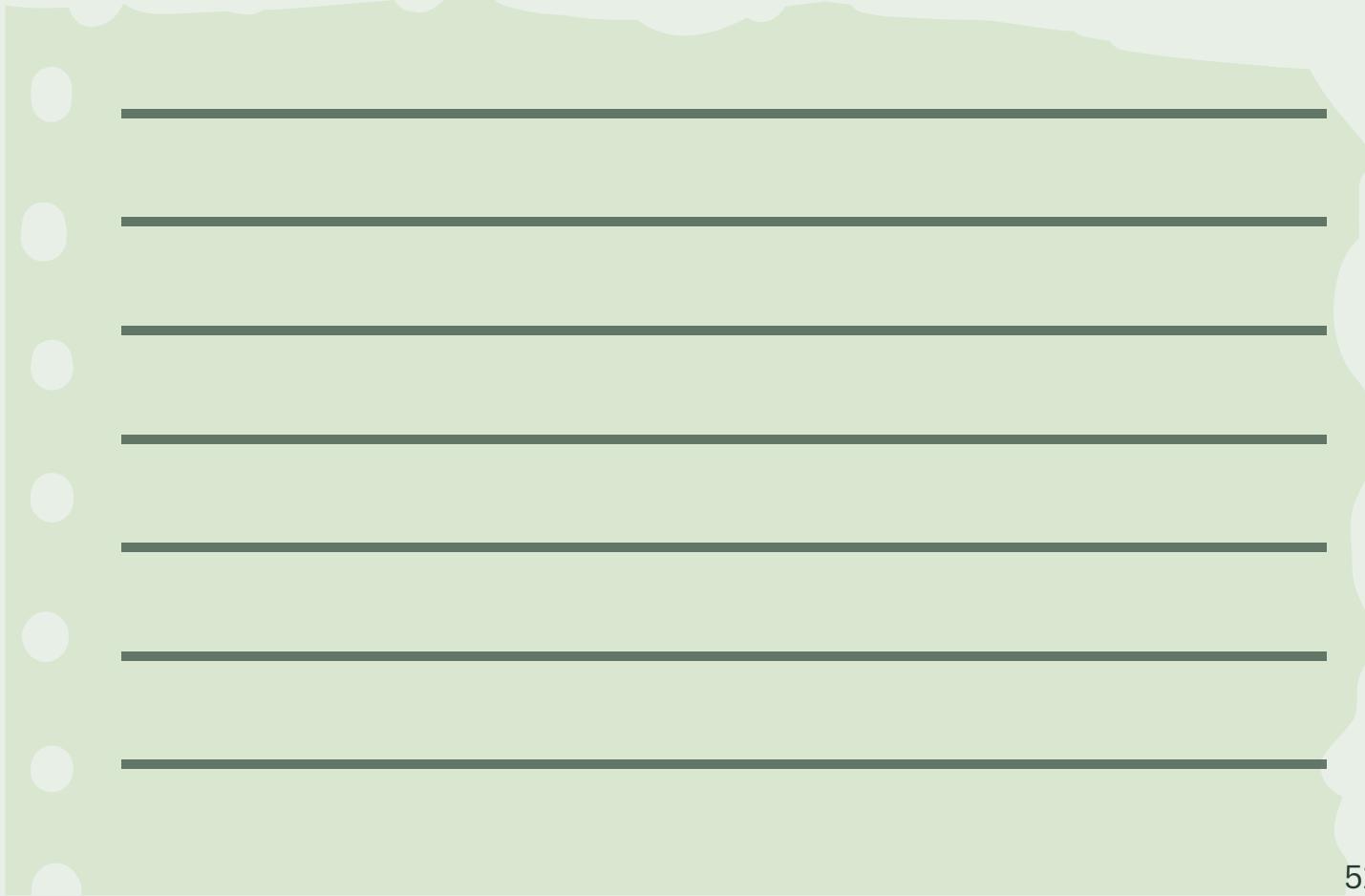
Was kann heute jemand
anderes für mich tun? einkaufen zuhören für mich kochen

Was kann ich heute für
jemand anderen tun? zuhören etwas
verschenken _____

Was ist mir an Bewegung
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

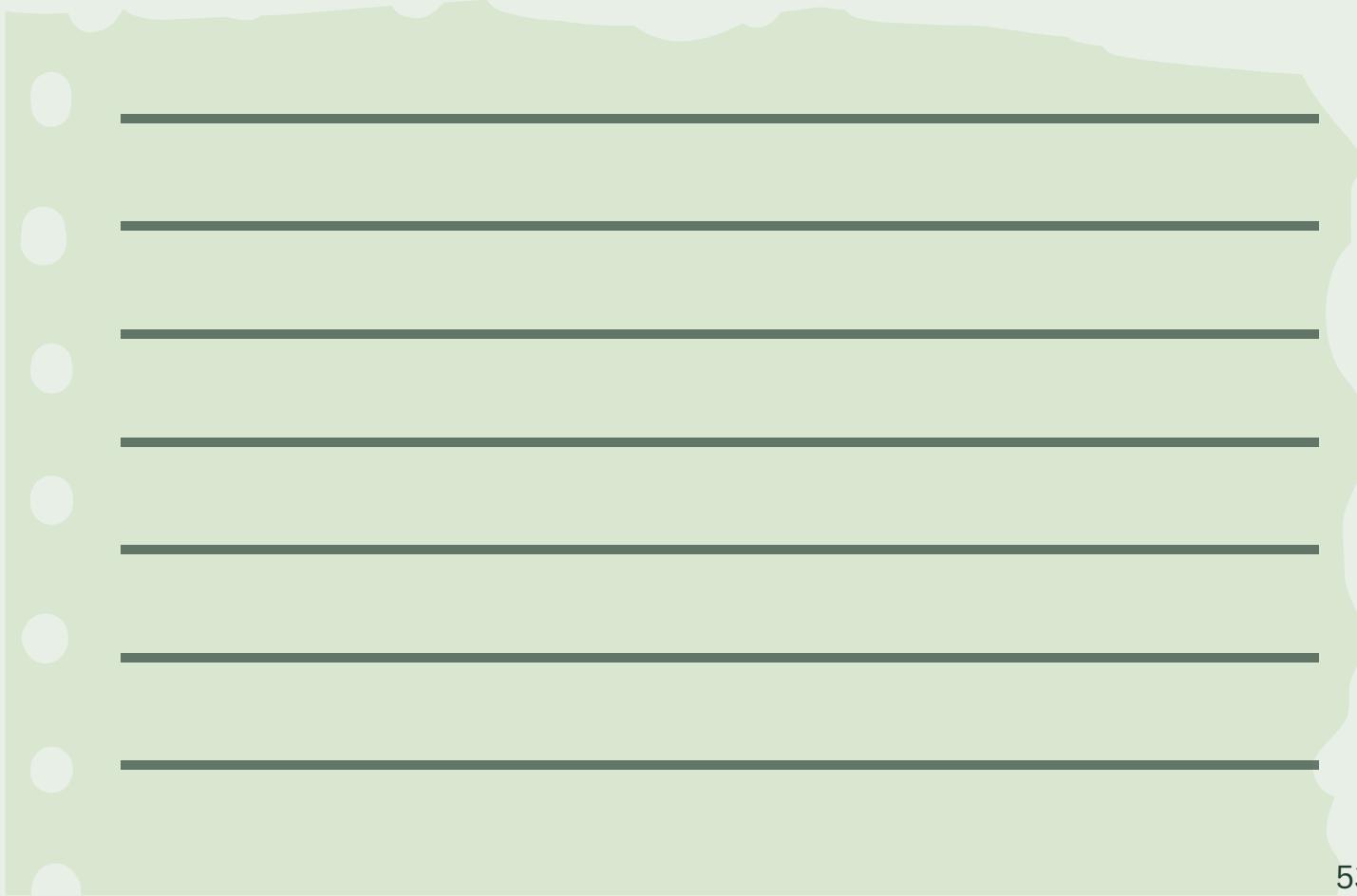
Was ist mir an Bewegung
heute möglich?

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 _____

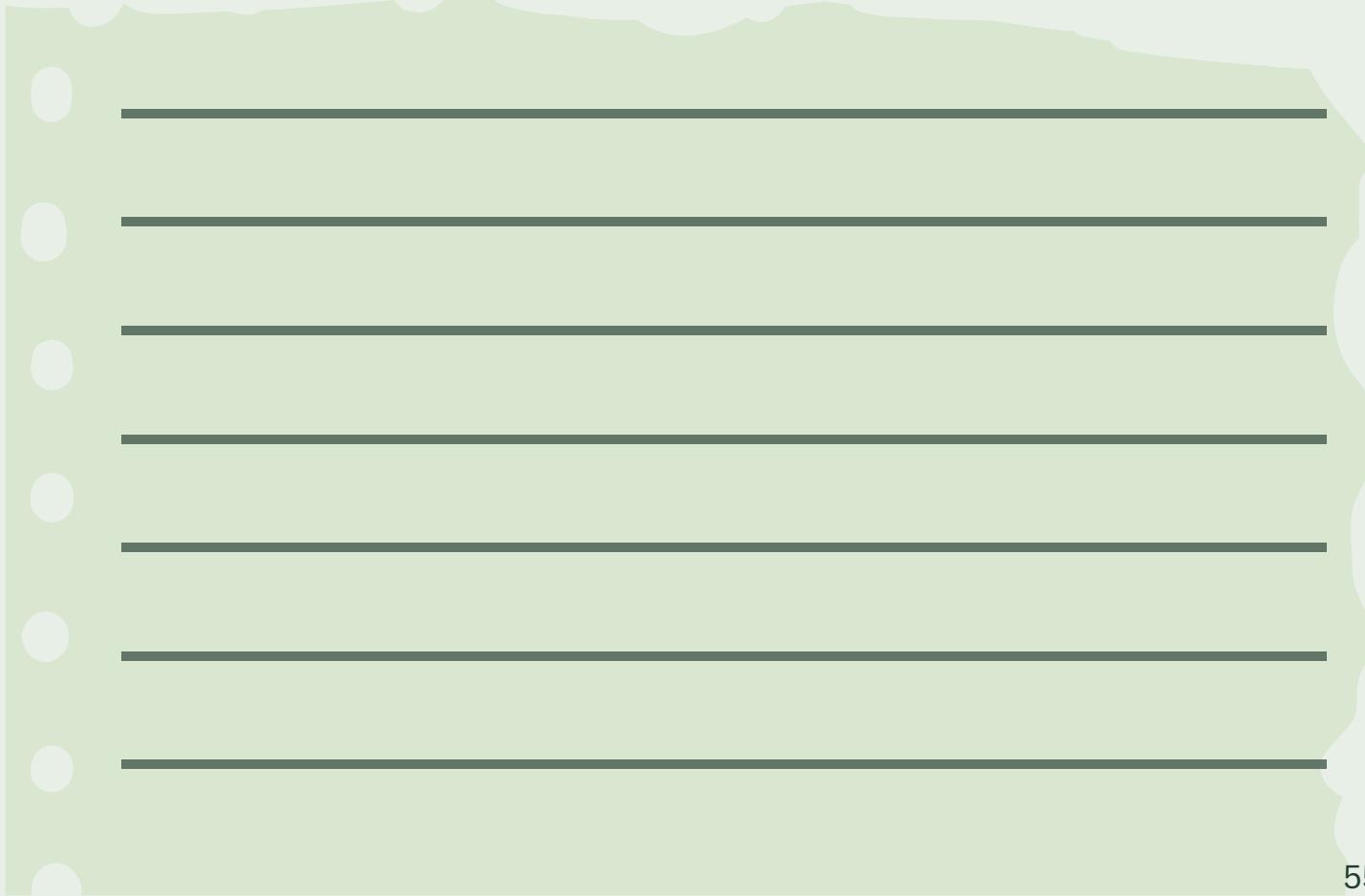
Was kann heute jemand
anderes für mich tun? einkaufen zuhören für mich kochen

Was kann ich heute für
jemand anderen tun? zuhören etwas
verschenken _____

Was ist mir an Bewegung
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
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
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 _____

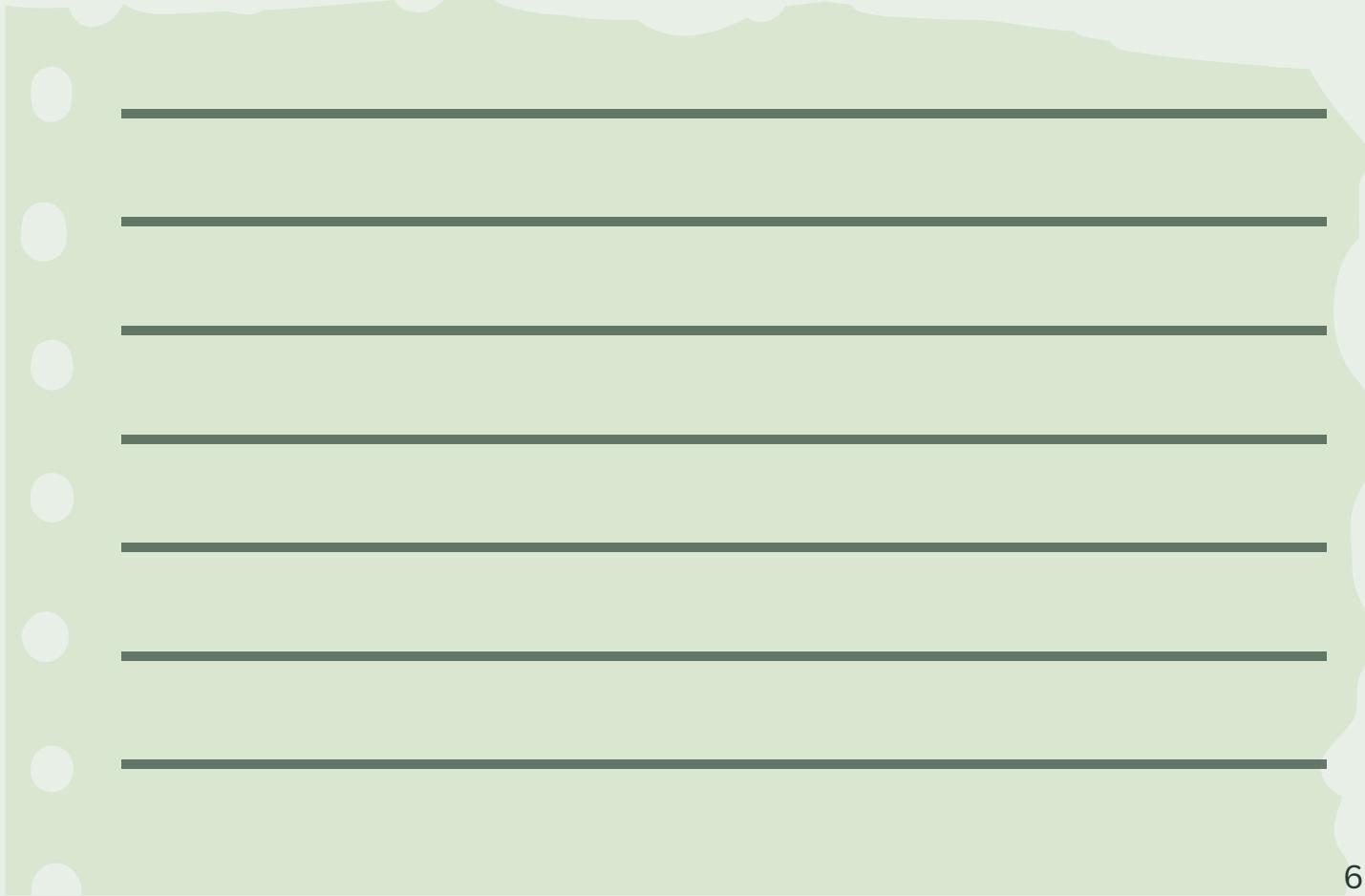
Was kann heute jemand
anderes für mich tun? einkaufen zuhören für mich kochen

Was kann ich heute für
jemand anderen tun? zuhören etwas
verschenken _____

Was ist mir an Bewegung
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 _____

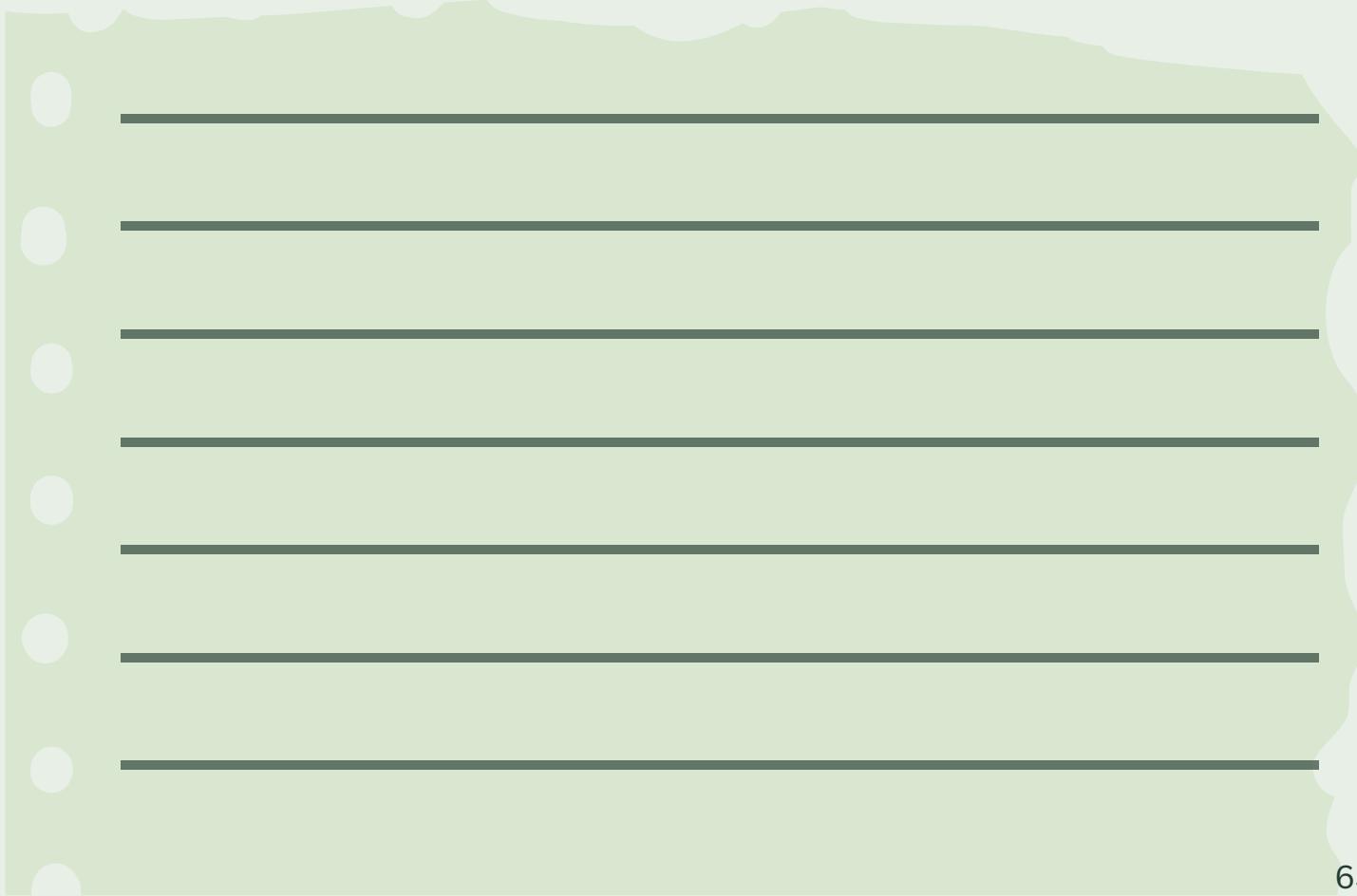
Was kann heute jemand
anderes für mich tun? einkaufen zuhören für mich kochen

Was kann ich heute für
jemand anderen tun? zuhören etwas
verschenken _____

Was ist mir an Bewegung
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 _____

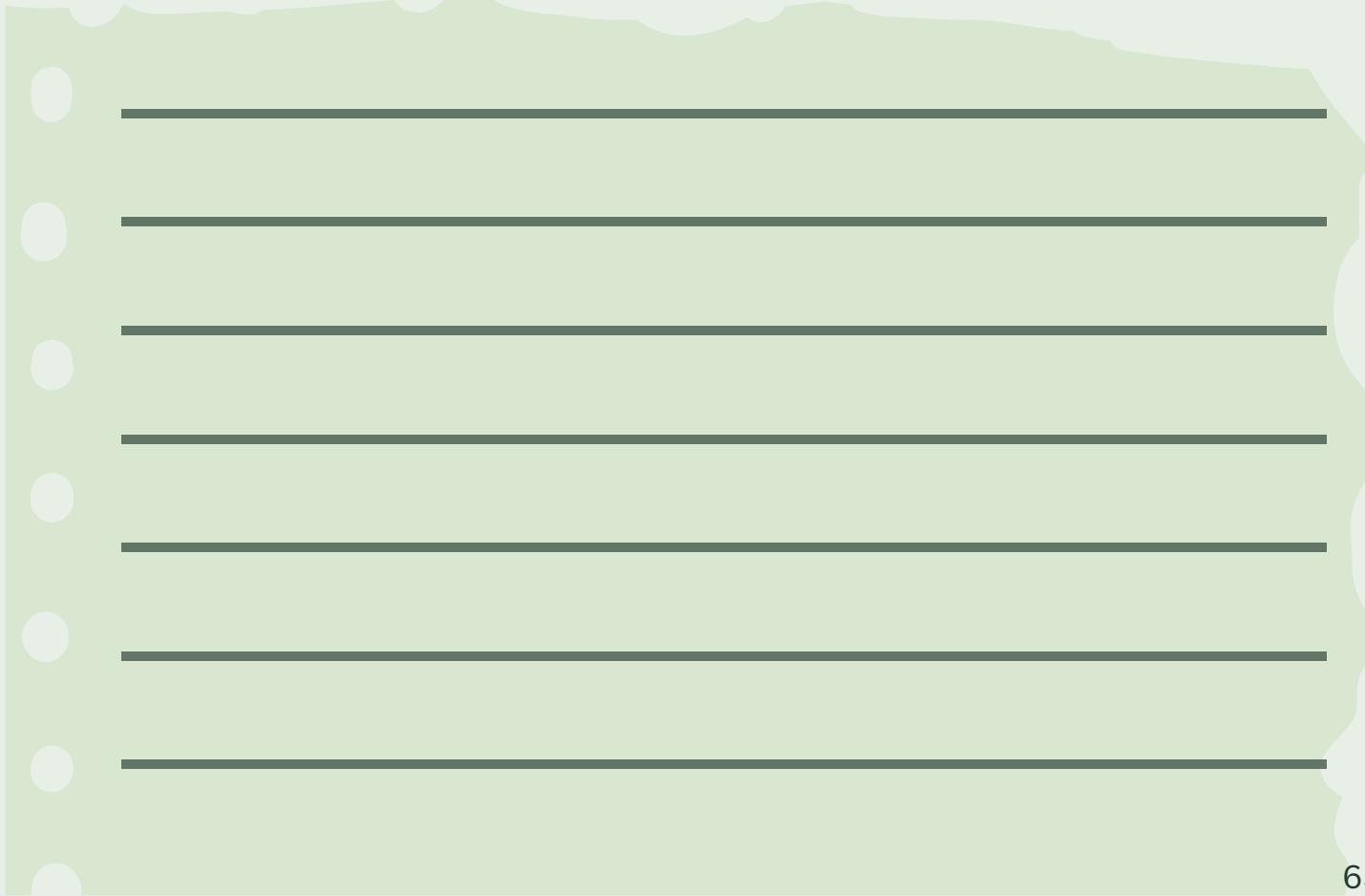
Was kann heute jemand
anderes für mich tun? einkaufen zuhören für mich kochen

Was kann ich heute für
jemand anderen tun? zuhören etwas
verschenken _____

Was ist mir an Bewegung
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 _____

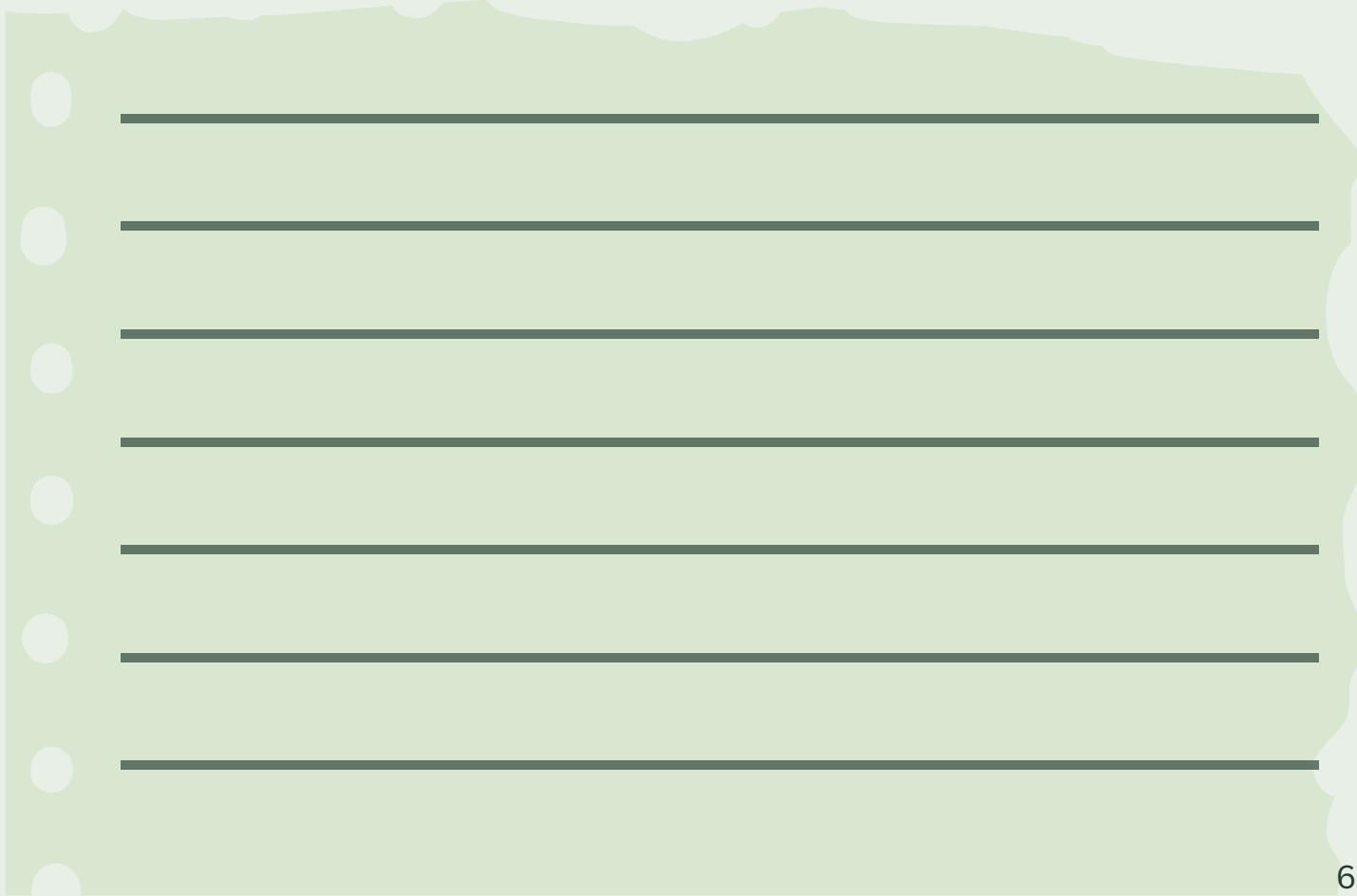
Was kann heute jemand
anderes für mich tun? einkaufen zuhören für mich kochen

Was kann ich heute für
jemand anderen tun? zuhören etwas
verschenken _____

Was ist mir an Bewegung
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

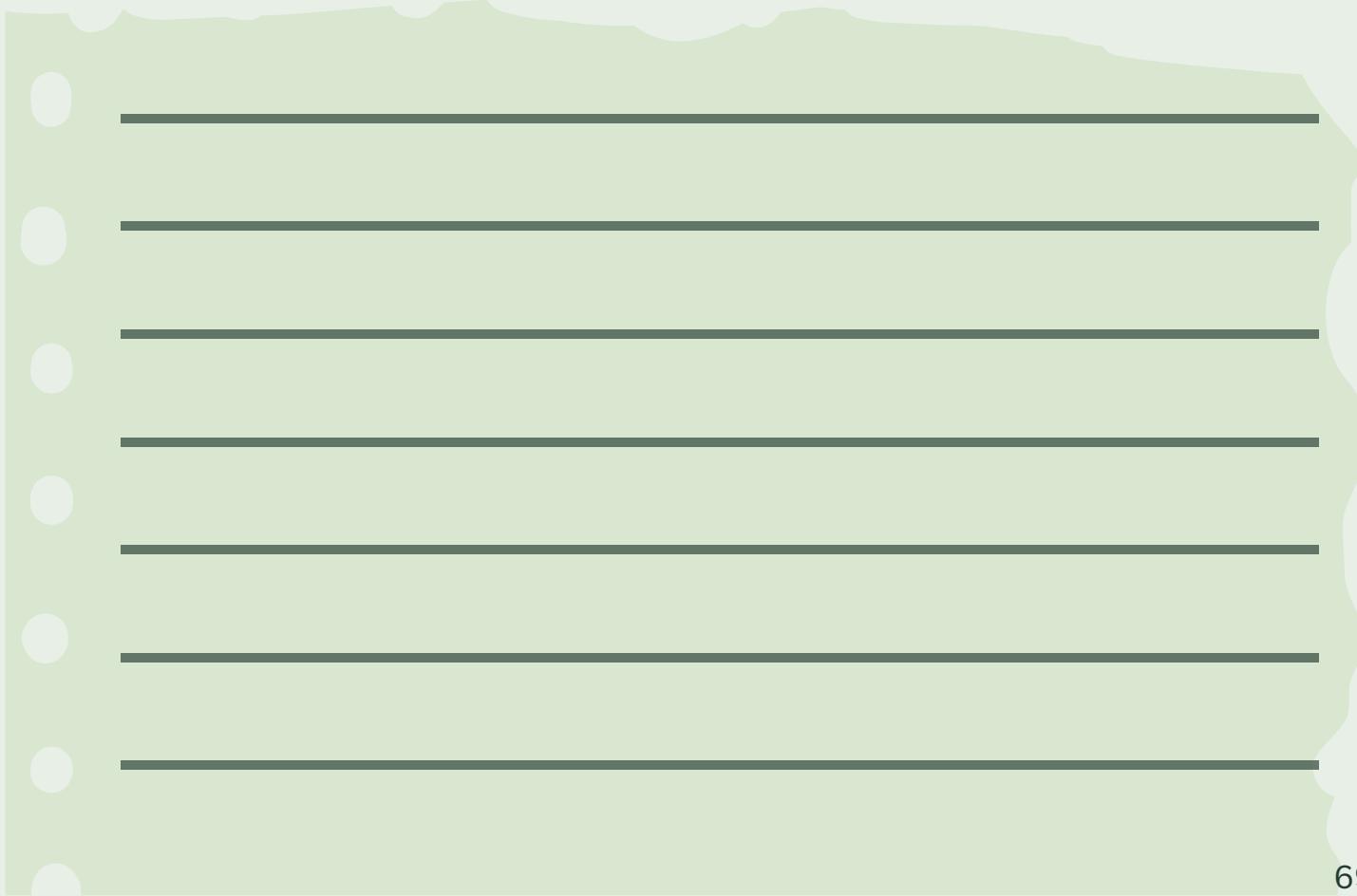
Was ist mir an Bewegung
heute möglich?

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

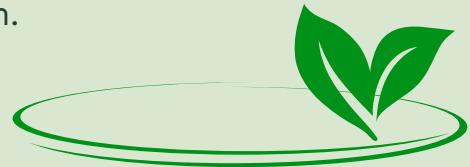
Die Zeit nach der Bestrahlung

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



Datum:

Für die Zeit
nach
der Bestrahlung

Datum:

Für die Zeit nach der Bestrahlung



Datum:

Für die Zeit nach der Bestrahlung



Datum:

Für die Zeit nach der Bestrahlung



Datum:

Für die Zeit nach der Bestrahlung



Datum:

Für die Zeit nach der Bestrahlung



Datum:

Für die Zeit nach der Bestrahlung



Datum:

Für die Zeit nach der Bestrahlung



**"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