

Wahrnehmung von Gefühlen auf vier Ebenen

Natürlich steht bei einer Tumor- Erkrankung vorwiegend die körperliche Symptomatik und die Behandlung des unmittelbaren Tumorleidens im Vordergrund. Aber ohne Frage bedeutet diese Diagnose auch eine erhebliche psychische Belastung für die Patienten und ihre Angehörigen. Mit dem Augenblick der Diagnose verändern sich viele Dinge im Leben. Sowohl bei Patienten, bei denen die Krebserkrankung geheilt werden kann, als auch bei Patienten, deren Leben absehbar durch den Krebs begrenzt und beendet werden wird, sind psychische Reaktionen zu erwarten.

Füllen Sie bitte die Tabelle aus in dem Sie ihre eigenen Beispiele zu körperliches Empfinden, Aktivität, Ihre Gedanken und Gefühle aufschreiben.

Vielen Dank.

Wahrnehmung von Gefühlen auf vier Ebenen

Körperlich:

z.B. Zähneknirschen oder Fäusteballen bei Wut
flaues Gefühl im Magen bei Angst

Eigene Beispiele:

Gedanken:

z.B. „Er fehlt mir so.“ bei Trauer
„Niemand ist für mich da.“ bei Einsamkeit

Eigene Beispiele:

Aktivität:

z.B. Weglaufen bei Angst
Lachen bei Freude

Eigene Beispiele:

Gefühle: