

(Get free) ... und flstere mir vom Leben - Wie ich den Krebs berwand

## ... und flstere mir vom Leben - Wie ich den Krebs berwand

Von Annette Rexrodt von Fircks  
ePub | \*DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #122617 in BcherVerffentlicht am: 2001-08-01Anzahl der Produkte:  
1Abmessungen: 7.48 x .87b x 4.651, Einband: Taschenbuch207 Seiten | File size: 52.Mb

Von Annette Rexrodt von Fircks : ... und flstere mir vom Leben - Wie ich den Krebs berwand before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised ... und flstere mir vom Leben - Wie ich den Krebs berwand:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Positiv Denken trotz KrebsVon vanillamausIch bin ber eine Broschre der Techniker Krankenkasse auf dieses Buch

aufmerksam geworden. Es lässt sich gut lesen und enthält viele interessante Anregungen, wie man positiv und dem Leben zugewandt mit seiner Krebserkrankung umgehen kann. Und da die Autorin nicht zum Dogma erhebt, was ihr geholfen hat, kann sich jeder das Suchen, was ihm individuell den Umgang mit der Krankheit erleichtert. Ich bin froh über neue Denkanstöße, aber auch froh zu sehen, dass ich mich gut auf MEINEM Weg befinde. Lesenswert! 10 von 10 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Mit Vorsicht lesen.... Von Sabine Reading Solch filigranes Thema muss mit Vorsicht angegangen werden. Man kann natürlich erkrankten oder betroffenen Menschen Hoffnung machen. Aber so ein Sonntagsspaziergang ist Krebs niemals. Papier ist geduldig.... 12 von 12 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Was wir "Gesunden" von dieser Frau lernen können Von Ein Kunde Dieses Buch geht tief. Nicht, weil ich - soweit ich das überhaupt kann - eine tiefe Empathie für diese Frau fühle sondern weil ihre Worte, gleich Saatkrünnern, tief in den Boden meines Bewusstseins drangen. Wie oft fühlen wir uns als Opfer, fremdgesteuert und vergessen, dass wir die Wahl haben. Und dabei spielt es keine Rolle, ob wir an einer akut lebensbedrohenden Krankheit leiden, die Trennung von einem geliebten Menschen durchstehen oder in unserem (Berufs-) Alltag das Gefühl haben, "nicht mehr weiter zu können". Dieses Buch macht Mut, ohne Angst und freudig, die Reise zu seinen tiefsten Gefühlen anzutreten um den besten Freund zu treffen, den es gibt: Sich selbst.

Produktbeschreibung Etwas stärkere Gebrauchsspuren; Taschenbuch; ; Deutsch

Kurzbeschreibung "Ich entschied mich für das Leben" Annette Rexrodt von Fircks war 35 und Mutter von drei kleinen Kindern, als sie die Diagnose Brustkrebs erhielt. Sie verlor beide Brüste und man gab ihr nicht mehr viel Zeit zu leben. Doch sie kämpfte, verschlang Bücher über Atemtherapie und Positives Denken. Sie baute sich Bilder auf, die selbst Chemotherapie und Bestrahlung zu Freunden machten, die den Krebs besiegen können. Heute geht es ihr gut. Der Verlag über das Buch Entscheiden Sie sich für das Leben ... lesen Sie diesen Brief Um mich herum wurde es still, es gab kein Oben und kein Unten mehr, die Erde hörte auf sich zu drehen, die Zeit blieb stehen, ich war alleine, ganz alleine mit mir. Ich hörte mein Herz klopfen, sprühte meinen Atem, Tränen wollten fließen, aber sie kamen nicht. War das nur ein Albtraum? Ich wollte raus aus diesem Traum, aber es war Wirklichkeit: Vor ein paar Augenblicken hatte man mir vorsichtig eröffnet, dass ich Brustkrebs habe, einen riesigen Tumor, der die ganze Brust befallen hatte. Ich sprühte durch die Betroffenheit der Ärzte und Schwestern, wie es um mich stand, und ich wußte nur zu gut, dass die besten Chancen einer Heilung bei Brustkrebs nur dann bestehen, wenn der Tumor rechtzeitig erkannt wird, also noch sehr klein ist. Ich war wie betäubt. Wem sollte ich diese Nachricht mitteilen, meinem Mann, meinen Eltern, wer konnte mir in dieser Situation helfen und Mut machen? Noch nie zuvor war mir so deutlich klar geworden, wie allein man sein kann, wenn man am Abgrund steht. Für mich brach erst einmal meine Welt zusammen. ...entscheiden Sie sich für das Leben sagte mir meine Psychologin, als ich sie am Morgen danach völlig verzweifelt aus einer Uniklinik in Norddeutschland, fern meines Heimatortes Ratingen, anrief und um Rat bat. Ich wollte leben - Krebs mit 35 Jahren und dann ... nein, ich hatte viel zu kurze Zeit gelebt und meine Kinder, meine drei noch kleinen Kinder brauchten mich doch und zwar für lange Zeit. Die schiere Angst saß mir im Nacken. Entscheiden Sie sich für das Leben, dieser Satz machte nicht dort halt, wo alltägliche Stöße enden, sondern hatte die Wirkung eines beruhigenden Tranks voll lebensvoller Weisheit. Entscheiden Sie sich für das Leben bestimmte den weiteren Verlauf meiner Krankheit und brachte einen Stein ins Rollen, der meine Einstellung und Sichtweise zum Leben, zum Gegenwärtigen gänzlich veränderte. Das Wort entscheiden war dabei für mich ausschlaggebend, leben wollte ich sowieso. Entscheiden Sie sich für das Leben bedeutete, mich selbst für das Leben neu zu gewinnen, einzutauchen in meinen Körper und meine Seele, um zu lauschen, was sie mir erzählten. Zu ergründen, welcher Sinn sich darin verbarg, dass ich am Abgrund stehen musste und zu handeln. Heute lebe ich mein Leben anders: Meine Sinne wurden geschärft für alles Lebendige auf dieser Welt. Damals entschied ich zunächst das Jetzt, die nächsten Momente, Tage, Wochen, Monate glücklich und mit Freude zu erleben. Ich sah mich ohne Schmerzen und gesund. Ich glaubte an die Kraft dieser Entscheidung, denn sie entsprach meinem tiefsten Wunsch. Diese Vorstellung tauchte tief in mich hinein, breitete sich allmählich aus, drang in mein Unterbewusstsein und echote aus jeder Zelle meines Körpers. Mit diesem tiefen Selbstvertrauen ließe ich mich in die Nähe meines Heimatortes nach Essen verlegen und wurde dort operiert. Liebe Leserin, lieber Leser, vielleicht befinden Sie sich in einer ähnlichen Situation? Ich möchte Ihnen mit diesen Zeilen Mut machen. Jeder von uns hat die Möglichkeit, sich an der Genesung von Krebs selbst aktiv zu beteiligen. Ich habe in dem Zeitraum zwischen Operation und Eintreffen des histologischen Befundes - das waren immerhin 11 Tage - von morgens bis spät abends nur gelesen. Meine Freunde und Familie bat ich, Bücher statt Blumen mitzubringen. Medizinisch fühlte ich mich in guten Händen, doch ich wollte auch selber etwas dafür tun, dass der Krebs schwindet. Aus diesen Büchern lernte ich Atemtechniken zur Entspannung und verschiedene Meditationsarten zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte kennen, die ich auch heute noch täglich anwende. Ich erfuhr vieles über die psychologischen Hintergründe, die zusammen mit anderen Faktoren bei der Krebsentstehung eine große Rolle spielen können und dass die Liebe eine der bedeutendsten heilenden Energiequellen ist. Das war so faszinierend und aufbauend, dass ich mir aus den Literaturhinweisen immer mehr Bücher bestellte. Eine kleine Bibliothek hüftete sich neben meinem Bett an. Ich erlernte allmählich verschiedene Atem- und Meditationstechniken und wurde von Tag zu Tag ruhiger und entspannter. Dank der Meditation schaffte ich mir eine innere, immerwährende, kleine, grüne Insel, die mich überall hin

begleitete und mich beruhigte, wenn ngste vor Untersuchungen oder Ergebnissen mich bedrngten. Sie ist mein innerer Ratgeber, zu dem ich immer Zugriff habe. Dieser innere Ratgeber - der weise, ehrliche Teil meines inneren Selbst - behtet mich und meldet sich, wenn etwas nicht in Ordnung ist. Krebs durchzog die gesamte rechte Brust und hatte sich auch in Lymphknoten eingenistet. Die Brust musste abgenommen werden. Zwei Wochen spter entschied ich gemeinsam mit den rzten, auch die linke Brust zu entfernen, da meine Krebsart meistens die andere Brust ebenfalls beflht. Ich erholte mich schnell von den Operationen und begann eine dosisintensive Chemo- und Strahlentherapie im Tumorzentrum. Wider allen Erwartungen, habe ich diese Behandlung gut vertragen. All die schlimmen Nebenwirkungen, die man mir voraussagte, trafen so gut wie gar nicht ein. Ich betrachtete die Chemotherapie nicht als meinen Feind, als pures Gift, wie die rzte selber hufig sie beschreiben, sondern als meinen zu der Zeit besten Freund. Ich gab ihr einen Namen, und wenn Beschwerden auftraten, dann sprach ich mit meinem Krper und der Chemo, um sie miteinander in Einklang zu bringen. Es funktionierte immer. Die Schmerzen verschwanden, denn die vielen negativen Aussagen ber Chemotherapie hatte ich nie verinnerlicht. Im Gegenteil, ich sah mich gemeinsam mit der Chemo das Leben genieen, und so ist es auch gekommen. Ich habe Patienten kennengelernt, denen schon im Fahrstuhl des Krankenhauses bel wurde, weil ihnen die nchste Chemo bevorstand. Eine Frau erzhlte mir, dass sie nach der Chemotherapie die Farbe rot nicht mehr ertragen konnte; der bloe Anblick von Erdbeeren brachte sie zum Wrgen, da sie unverzglich an die rotfarbigen Infusionen denken musste und dann deren Geschmack auf der Zunge hatte. Unsere Vorstellungsbilder sind mchtiger als wir glauben, und es ist unsere Vorstellungskraft, die Wirklichkeit werden lsst. Stellen Sie sich nur vor, Sie mssten eine aufgeschnittene, saftige Zitrone vllig auslutschen. Sicherlich luft Ihnen jetzt das Wasser im Mund zusammen.ber den Autor und weitere MitwirkendeAnnette Rexrodt von Fircks war 35 und Mutter von drei kleinen Kindern, als sie die Diagnose Brustkrebs erhielt.Doch sie kmpfte und eignete sich berlebensnotwendiges Wissen an. Heute geht es ihr gut. Sie hat mehrer Bcher zum Thema Krebs verfasst, die zu Bestsellern wurden. 2005 rndete sie die "Rexrodt von Fircks Stiftung fr krebskranke Mtter und ihre Kinder".