

insel
für Krebsbetroffene

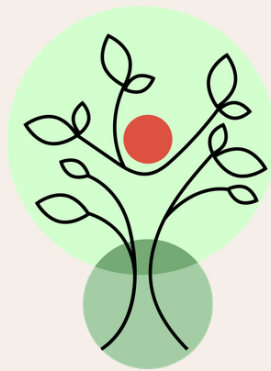
FERIEN ZU HAUSE

Deine Auszeit angepasst an deine
Realität.



EIN VEREIN FÜR KREBSBETROFFENE

Ein einfühlsamer Ort für Menschen, die an Krebs erkrankt sind, sowie für ihre Angehörigen und Freunde. Hier findest du einen geschützten Raum zum Ankommen, Austauschen und Kraftschöpfen.



Die Insel für Krebsbetroffene ist ein spendenbasierter Verein, der aus der tiefen Überzeugung heraus gegründet wurde, dass jeder Mensch es verdient, in herausfordernden Lebenssituationen einen Ort der Sicherheit und des Verständnisses zu haben.

Unsere Arbeit – von wertvollen Informationen bis hin zur ganzheitlichen Begleitung – ist nur durch deine Unterstützung möglich.

Wir finanzieren uns ausschliesslich durch Spenden und Mitgliedsbeiträge, um unabhängig zu bleiben. Staatliche Förderung oder Mittel aus der pharmazeutischen Industrie lehnen wir bewusst ab. Jeder Spendenbeitrag und/oder deine Mitgliedschaft hilft uns, diesen Raum für betroffene Menschen offenzuhalten.

Danke, dass du Teil dieser Gemeinschaft bist.

DIESES WORKBOOK IST FÜR DICH WENN...

... du deine Ferien nicht wie gewohnt
verbringen kannst.

... du dich nach Erholung sehnst, auch
wenn Reisen gerade nicht möglich
sind.

... du dich manchmal vergleichst mit
anderen, die verreisen oder
“normalen Sommer” erleben.

... du lernen möchtest, wie Erholung
auch zu Hause entstehen kann.

... du deinen Alltag so gestalten willst,
dass er dich stärkt statt überfordert.

INHALT

01

Ferien neu verstehen

Warum Erholung nicht an Orte gebunden ist.

02

Dein Körper als Taktgeber

Wie Energie, Kraft und Grenzen deinen Sommer mitgehalten.

03

Zu Hause als Erholungsraum

Wie Umgebung dein Erleben beeinflusst.

04

Umgang mit Vergleich & Emotionen

Wenn andere reisen und du bleibst.

05

Kleine Ferienmomente im Alltag

Wie aus Minuten echte Erholung wird.

06

Übungen & praktische Umsetzung

Konkrete Schritte für deine persönliche Ferienzeit.

01

FERIEN NEU VERSTEHEN

Warum Erholung nicht an Orte gebunden ist.

FERIEN NEU VERSTEHEN

Warum Erholung nicht an Orte gebunden ist.

Ferien verbinden wir oft mit Reisen, neuen Orten und dem Gefühl, dem Alltag für eine Weile zu entkommen. Bilder von Strand, Bergen oder Städtrips prägen unsere Vorstellung davon, wie Erholung aussehen sollte. Wenn eine Krebserkrankung diesen Plänen im Weg steht, kann das schmerzhaft sein.

Vielleicht hattest du bereits Ferien gebucht. Vielleicht hast du Pläne verschoben oder abgesagt.

Vielleicht war Reisen von Anfang an keine Option, weil dein Körper, die Behandlung oder die Unsicherheit darüber entschieden haben. All diese Gefühle dürfen da sein.

Enttäuschung, Traurigkeit oder Neid sind nachvollziehbare Reaktionen auf eine Situation, die du dir vermutlich nicht ausgesucht hast. Gleichzeitig lohnt sich ein Perspektivwechsel.

Erholung entsteht nicht erst dann, wenn sich der Ort verändert. Sie entsteht vor allem dann, wenn dein Körper und dein Nervensystem die Möglichkeit bekommen, vom dauerhaften Anspannungsmodus in einen Zustand von Sicherheit und Regeneration zu wechseln.

Während einer Krebserkrankung leistet dein Körper jeden Tag Schwerstarbeit. Die Erkrankung selbst, Therapien, Arzttermine und die emotionale Belastung kosten Kraft, oft mehr, als von aussen sichtbar ist. Deshalb kann Erholung heute anders aussehen als früher.

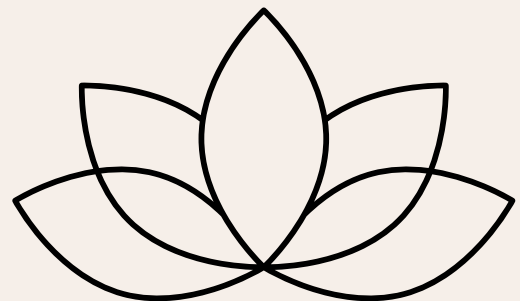
Vielleicht bedeutet Erholung im Moment:

- morgens ohne Zeitdruck aufzuwachen,
- zwanzig Minuten in der Sonne zu sitzen,
- ein gutes Gespräch zu führen,
- einen Moment ohne Termine zu erleben,
- bewusst zu geniessen, ohne etwas leisten zu müssen.

Diese Form der Erholung ist nicht kleiner oder weniger wertvoll. Sie entspricht deiner aktuellen Lebenssituation.

Reflexionsfrage

Welche Vorstellung von Ferien trage ich noch in mir und welche Form von Erholung würde meinem Leben heute wirklich guttun?



O2

DEIN KÖRPER ALS TAKTGEBER

Warum deine Energie jeden Tag anders sein darf.

KÖRPER ALS TAKTGEBER

Viele Menschen mit einer Krebserkrankung erleben, dass ihre Energie kaum planbar ist. An einem Tag scheint vieles möglich zu sein, am nächsten fühlt sich selbst eine kleine Aufgabe anstrengend an.

Das kann verunsichern, besonders dann, wenn der Wunsch entsteht, die Ferien "gut zu nutzen". Vielleicht kennst du Gedanken wie:

"Heute muss ich etwas unternehmen."

"Ich möchte die freie Zeit sinnvoll nutzen."

"Andere schaffen viel mehr."

Dabei folgt dein Körper gerade eigenen Regeln. Chemotherapie, Bestrahlung, Medikamente, Operationen oder die Erkrankung selbst beeinflussen dein Energielevel. Hinzu kommt die emotionale Belastung, die ebenfalls Kraft kostet.

Dein Körper sendet dir deshalb wichtige Signale. Müdigkeit, Erschöpfung oder das Bedürfnis nach Ruhe sind keine Hindernisse für schöne Ferien. Sie sind Informationen.

Je besser du lernst, diese Signale wahrzunehmen, desto leichter fällt es dir, deine Tage passend zu gestalten.

Eine hilfreiche Orientierung bietet die 60-%-Regel.

Plane bewusst nur einen Teil deiner verfügbaren Energie ein. Die restliche Kraft bleibt als Reserve. So entsteht Raum für spontane Bedürfnisse und dein Körper wird weniger schnell überfordert.

Manchmal fühlt sich das zunächst ungewohnt an. Doch genau diese Reserve ermöglicht häufig mehr Gelassenheit und verhindert, dass aus einem schönen Moment ein erschöpfender Tag wird.

Statt zu fragen:

"Wie viel kann ich schaffen?"

kann folgende Frage hilfreicher sein:

"Was würde mir heute wirklich guttun?"

Diese kleine Veränderung lenkt den Fokus weg von Leistung und hin zu Selbstfürsorge.

Reflexionsfrage

Woran merke ich, dass mein Körper heute Ruhe braucht? Und woran erkenne ich, dass er gerade bereit für eine kleine Aktivität ist?



ZU HAUSE ALS ERHOLUNGSRaum

Wie deine Umgebung dein Wohlbefinden
beeinflusst.

ZU HAUSE ALS ERHOLUNGSRAUM

Unser Gehirn verbindet Orte mit bestimmten Gefühlen.

Der Arbeitsplatz steht häufig für Konzentration, das Schlafzimmer für Schlaf und ein Lieblingscafé vielleicht für Entspannung oder Genuss.

Wenn Ferien zuhause stattfinden, verschwimmen diese Grenzen oft. Der Ort bleibt derselbe, doch genau deshalb lohnt es sich, bewusst kleine Veränderungen zu schaffen. Schon wenige Anpassungen können deinem Gehirn signalisieren:

Jetzt beginnt eine andere Zeit.

Dabei geht es nicht darum, die Wohnung komplett umzugestalten. Oft reichen kleine Veränderungen: frische Blumen auf dem Tisch, eine Sommerdecke, ein besonderes Getränk, Musik, die Urlaubserinnerungen weckt, ein Lieblingsplatz auf Balkon oder Terrasse, eine Duftkerze oder ätherische Öle. Auch Routinen können diesen Effekt unterstützen.

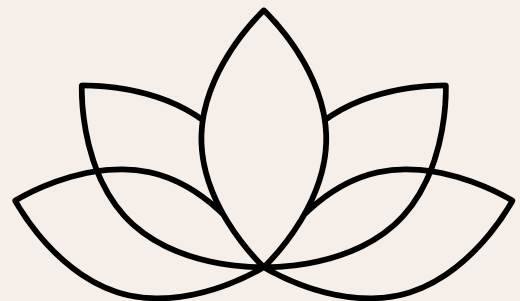
Vielleicht trinkst du deinen Kaffee heute bewusst draussen statt am Küchentisch. Vielleicht liest du ein Buch auf derselben Parkbank oder geniesst jeden Nachmittag einen selbstgemachten Eistee.

Wiederholung schafft Vertrautheit. Je häufiger dein Gehirn diese kleinen Rituale erlebt, desto leichter verbindet es sie mit Ruhe und Erholung.

Erholung entsteht häufig weniger durch grosse Ereignisse als durch viele kleine Momente, die deinem Nervensystem Sicherheit vermitteln.

Reflexionsfrage

Welcher Ort in meinem Zuhause fühlt sich bereits jetzt ruhig und angenehm an? Wie könnte ich ihn noch einladender gestalten?



04

UMGANG MIT VERGLEICH & EMOTIONEN

Wenn andere verreisen und du zu Hause bleibst.

VERGLEICH & EMOTIONEN

Gerade in den Sommermonaten begegnen uns überall Bilder von Ferien.

In sozialen Medien teilen Menschen ihre Reisen, Restaurants, Sonnenuntergänge oder Abenteuer. Auch im Freundes- und Familienkreis dreht sich vieles um Ferienpläne. Wenn du selbst zuhause bleibst, können diese Eindrücke schmerzhaft sein. Vielleicht spürst du:

- Traurigkeit,
- Sehnsucht,
- Frust,
- Neid,
- Enttäuschung.

All diese Gefühle sind verständliche Begleiter einer Situation, die vieles verändert hat. Oft entsteht zusätzlich der innere Vergleich:

"Alle anderen können..."

"Bei mir ist alles anders..."

Vergleiche richten den Blick meist auf das, was fehlt. Sie erzählen jedoch nie die ganze Geschichte. Jeder Mensch erlebt Herausforderungen, die von aussen nicht sichtbar sind.

Hilfreich kann deshalb ein sanfter Perspektivwechsel sein.

Anstatt zu fragen:

"Was kann ich gerade nicht?"
versuche einmal:

"Was ist innerhalb meiner aktuellen Möglichkeiten heute erreichbar?"

Diese Frage verändert die Realität nicht. Sie eröffnet jedoch einen Handlungsspielraum.

Vielleicht ist heute kein Tagesausflug möglich.

Vielleicht ist aber ein Frühstück auf dem Balkon möglich.

Vielleicht keine Wanderung.

Dafür vielleicht zwanzig Minuten im Schatten eines Parks.

Jeder kleine Moment von Genuss oder Ruhe ist eine Form von Selbstfürsorge.

Und genau daraus darf in diesem Sommer deine ganz persönliche Ferienzeit entstehen.

Reflexionsfrage

Welche kleinen Momente haben mir in den vergangenen Wochen gutgetan? Unabhängig davon, wo ich war?

05

KLEINE FERIENMOMENTE IM ALLTAG

Wie Erholung im Kleinen entsteht.

Feriengefühl entsteht nicht nur durch grosse Veränderungen. Sie entsteht durch kleine, bewusste Momente.

Das können sein:

- ein Getränk in Ruhe
- Musik, die dich verändert
- ein kurzer Moment am Fenster oder draussen
- etwas, das nur für dich ist

Wiederholung verstärkt diesen Effekt.

Wenn kleine Momente regelmässig bewusst gestaltet werden, entsteht ein Gefühl von Sommer im Alltag.

Welche kleinen bewussten Momente hast du in den letzten Tagen erlebt?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

06

ÜBUNGEN & PRAKTISCHE UMSETZUNG

Dein persönlicher Ferienstart

Wähle ein kleines Signal, das deine Ferienzeit markiert:

- ☐ Musik wechseln
- ☐ Kleidung bewusst angenehm wählen
- ☐ Wohnung kurz neu ordnen
- ☐ Kerze oder Duft aktivieren

Mein Ferien-Startsignal:

Dein realistischer Ferienrhythmus

Was passt zu deiner aktuellen Energie?

- später aufstehen
- feste Ruhezeiten
- kleine Genussmomente bewusst einplanen

Meine 2 Genussmomente:

Mini-Ferienplan (1-3 Tage)

Plane bewusst klein:

Tag 1 Morgens:

Mittags:

Abends:

Tag 2 Morgens:

Mittags:

Abends:

Tag 3 Morgens:

.....
.....
.....

Mittags:

.....
.....
.....

Abends:

.....
.....
.....

Dein Zuhause als Ferienzone

Gestalte einen kleinen Bereich bewusst anders:

- Licht (Kerze, Lampe)
- etwas Weiches (Decke, Kissen)
- etwas Lebendiges (Pflanze, Blumen)
- ein kleines Genuss-Element

Meine Ferienzone:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Energie realistisch einschätzen

Skala von 1 bis 10:

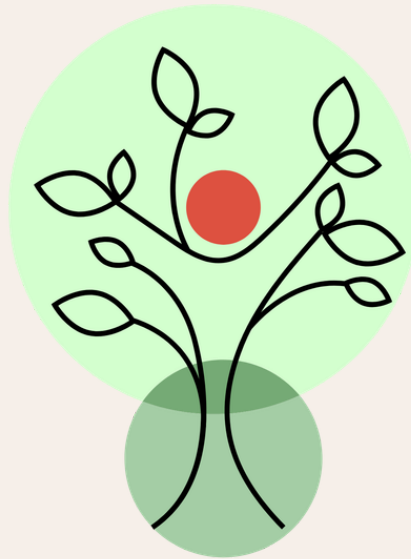
Meine heute Energie:



Was passt heute gut dazu?

Was lasse ich bewusst weg?

Ein einfühlsamer Ort für Menschen, die an Krebs erkrankt sind, sowie für ihre Angehörigen und Freunde. Hier findest du einen geschützten Raum zum Ankommen, Austauschen und Kraftschöpfen.



insel
für Krebsbetroffene

© 2026 insel für Krebsbetroffene.

Dieses Workbook ist urheberrechtlich geschützt und wird ausschliesslich für den nicht-kommerziellen Gebrauch zur Verfügung gestellt.

Eine gewerbliche Nutzung, insbesondere der Verkauf, die entgeltliche Weitergabe oder Verwendung in kommerziellen Angeboten, ist untersagt.

Jede weitere Vervielfältigung oder Verbreitung über die öffentliche Bereitstellung auf unserer Website hinaus ist nur mit ausdrücklicher schriftlicher Zustimmung des Rechteinhabers erlaubt.