insel
für Krebsbetroffene

ZWISCHEN HOFFNUNG UND SORGE

Umgang mit der Rezidivangst nach Krebs



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.

EIN PAAR WORTE VORAB

Die Behandlung ist abgeschlossen. Die Kontrollen sind unauffällig. Vielleicht beginnt jetzt die Zeit, auf die du lange gewartet hast. Du freust dich darauf, wieder unabhängiger zu sein, deinen Alltag zurückzugewinnen und dein Leben wieder mehr selbst bestimmen zu können.

Und trotzdem bleibt da eine Sorge.

Was, wenn der Krebs zurückkommt?
Was bedeutet dieses Ziehen?
Was, wenn bei der nächsten Kontrolle etwas gefunden wird?
Darf ich mich überhaupt wieder richtig entspannen?

Die Angst davor, dass die Erkrankung zurückkehren könnte, wird Rezidivangst genannt. Viele Menschen kennen sie nach einer Krebserkrankung, auch dann, wenn die Behandlung erfolgreich abgeschlossen ist und medizinisch zunächst alles gut aussieht.

Das ist nachvollziehbar. Du hast erlebt, dass sich dein Leben durch eine Erkrankung plötzlich verändern kann. Dein Körper, dem du vielleicht lange selbstverständlich vertraut hast, ist dadurch stärker in den Mittelpunkt deiner Aufmerksamkeit gerückt. Ein Ziehen, eine ungewöhnliche Müdigkeit oder eine andere körperliche Veränderung kann deshalb schneller die Frage auslösen: Ist da wieder etwas?

Rezidivangst kann sehr unterschiedlich sein. Manchmal ist sie deutlich spürbar und nimmt viel Raum ein. Manchmal bleibt sie leise im Hintergrund und beeinflusst Gedanken, Entscheidungen oder das eigene Körpergefühl, ohne dass es sofort bewusst wird.

Besonders vor Nachsorgeuntersuchungen, beim Warten auf Untersuchungsergebnisse oder bei ungewohnten körperlichen Veränderungen kann die Angst stärker werden.

Es geht nicht darum, diese Angst einfach loszuwerden. Es geht darum, sie wahrzunehmen, besser zu verstehen und einen Umgang mit ihr zu finden, der dir erlaubt, dein Leben wieder mehr in den Mittelpunkt zu stellen, und nicht die Angst.

Dieses Workbook möchte dir helfen, deine Angst besser zu verstehen und einen Umgang mit ihr zu finden, der zu dir und deinem Leben passt.

Du findest darin Wissen, Reflexionsfragen und einfache Übungen, die du in deinem eigenen Tempo ausprobieren kannst.

Du musst dabei nichts leisten.
Nimm dir aus diesem Workbook das mit, was sich für dich stimmig anfühlt.

DIESES WORKBOOK IST FÜR DICH WENN...

... deine Krebsbehandlung abgeschlossen ist und die Angst vor einem Rückfall dich weiterhin begleitet.

... du bei körperlichen Veränderungen schnell beunruhigt bist.

... bevorstehende Nachsorgeuntersuchungen starke Sorgen auslösen.

... du merkst, dass deine Gedanken schnell bei möglichen Gefahren oder beunruhigenden Szenarien landen.

... du deinen Körper nach der Erkrankung wieder besser kennenlernen und ihm (wieder) mehr vertrauen möchtest.

... du lernen möchtest, mit Unsicherheit zu leben, ohne dass sie deinen Alltag bestimmt.



WICHTIGER HINWEIS

Dieses Workbook ersetzt **keine** medizinische oder psychotherapeutische Behandlung.

Neue, anhaltende oder ungewöhnliche körperliche Beschwerden sollten **medizinisch abgeklärt** werden.

Wenn die Angst deinen Alltag stark einschränkt oder dich dauerhaft belastet, kann **professionelle** psychologische oder psychoonkologische **Unterstützung hilfreich sein**.

Bei der Schweizerischen Gesellschaft für Psychoonkologie kannst du Psychoonkoligische Unterstützung in deiner Nähe finden.

www.psychoonkologie.ch

INHALT

01

Rezidivangst verstehen

Warum die Angst nach einer Krebserkrankung entstehen kann.

02

Wenn der Körper zum Warnsignal wird

Wie Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle miteinander verbunden sind.

03

Gedanken sind keine Vorhersagen

Wie du belastende Gedankenschleifen erkennen und etwas Abstand zu ihnen gewinnen kannst.

04

Zwischen Kontrolle und Vertrauen

Wie du einen guten Umgang mit Unsicherheit und dem Wunsch nach Kontrolle entwickeln kannst.

05

Zurück ins Leben

Wie du deine Aufmerksamkeit wieder stärker auf das Hier und Jetzt richten kannst.

06

Übungen für deinen Alltag

Praktische Impulse für schwierige Momente und Tage.

01

REZIDIVANGST VERSTEHEN

Warum die Angst nach einer Krebserkrankung entstehen kann.

REZIDIVANGST VERSTEHEN

Eine Krebserkrankung ist eine aussergewöhnliche Erfahrung. Sie kann das bisherige Gefühl von Sicherheit grundlegend verändern.

Vor der Erkrankung war dein Körper vielleicht etwas, über das du dir im Alltag kaum Gedanken gemacht hast. Mit der Diagnose und auch nach Abschluss der Behandlung kann sich das verändern. Plötzlich bekommen Schmerzen, Müdigkeit, Veränderungen der Haut oder andere körperliche Empfindungen eine neue Bedeutung.

Der Körper wird genauer beobachtet. Untersuchungen bekommen mehr Gewicht. Ein Nachsorgetermin kann Erleichterung, Hoffnung und Anspannung gleichzeitig auslösen.

Angst möchte schützen

Angst ist grundsätzlich eine Schutzreaktion.

Sie hilft uns, mögliche Gefahren wahrzunehmen und uns auf sie vorzubereiten. Nach einer Krebserkrankung kann dieses innere Alarmsystem besonders wachsam sein.

Das Gehirn hat gelernt:

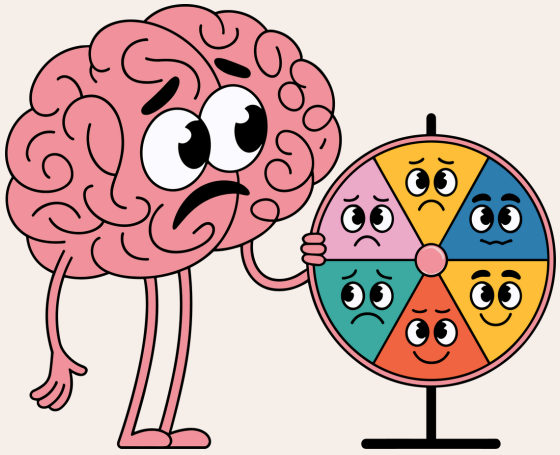
Körperliche Veränderung → mögliche Gefahr → aufmerksam werden.

Diese Verbindung kann auch dann aktiviert werden, wenn medizinisch gerade kein Grund für Alarm besteht.

Ein wichtiger Gedanke dabei:

Dass Angst auftaucht, bedeutet nicht automatisch, dass etwas Bedrohliches passiert.

Angst ist ein Gefühl. Sie zeigt dir zunächst, dass dein inneres Alarmsystem etwas als bedeutsam oder möglicherweise bedrohlich wahrnimmt. Sie ist keine medizinische Diagnose und keine Vorhersage für die Zukunft.



REZIDIVANGST VERSTEHEN

Typische Auslöser von Rezidivangst

Rezidivangst kann durch ganz unterschiedliche Situationen aktiviert werden:

- eine Nachsorgeuntersuchung
- das Warten auf Untersuchungsergebnisse
- ein ungewohntes Körpergefühl
- Schmerzen oder Müdigkeit
- Gespräche über Krebs
- die Erkrankung einer anderen Person
- Jahrestage oder bestimmte Orte
- Medienberichte
- Veränderungen im eigenen Alltag
- Stress, Erschöpfung oder Schlafmangel
- das Gefühl, die Kontrolle zu verlieren

Manchmal lässt sich auch kein eindeutiger Auslöser erkennen.

Woran bemerkst du die Angst zuerst?

□ Gedanken

□ Herzklopfen

□ Anspannung

□ Unruhe

□ Schlafprobleme

□ Körperliche Selbstbeobachtung

□ Rückzug

□ Grübeln

□ Bedürfnis nach Kontrolle

□ anderes: _____

Deine persönliche Landkarte

Welche Situationen lösen bei dir besonders häufig Sorge aus?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

02

WENN DER KÖRPER ZUM WARNSIGNAL WIRD

Körperempfindung, Gedanke, Gefühl

KÖRPEREMPFINDUNG, GEDANKE, GEFÜHL

Eine Körperempfindung ist zunächst eine Körperempfindung.

Erst durch die Bedeutung, die wir ihr geben, kann daraus eine belastende Gechichte entstehen.

Zum Beispiel:

Körperempfindung

"Ich spüre ein Ziehen."

Gedanke

"Das könnte etwas mit dem Krebs zu tun haben."

Gefühl

Angst, Unsicherheit, Anspannung

Verhalten

Googeln, Abtasten, Kontrollieren, Rückversicherung suchen

Kurzfristige Wirkung

Vielleicht entsteht für einen Moment Erleichterung.

Langfristige Wirkung

Die Aufmerksamkeit richtet sich noch stärker auf den Körper.

So kann ein Kreislauf entstehen.

KÖRPEREMPFINDUNG, GEDANKE, GEFÜHL

Die 4 Ebenen

Wenn du merkst, dass deine Angst ansteigt, kannst du versuchen, vier Ebenen auseinanderzuhalten:

1. Was nehme ich wahr?
Eine konkrete Beobachtung.

2. Was denke ich darüber?
Meine Interpretation.

3. Was fühle ich?
Meine emotionale Reaktion.

4. Was tue ich daraufhin?
Mein Verhalten.

Diese Unterscheidung schafft häufig bereits etwas mehr Übersicht.

Der Realitätscheck

Nimm eine aktuelle Situation, die dich beschäftigt.

Was ist passiert?	**Was befürchte ich?**
Was denke ich darüber?	**Was weiss ich tatsächlich?**
Was fühle ich?	**Was brauche ich gerade?**

„Ich darf meine Sorge ernst nehmen, ohne jede Befürchtung für eine Tatsache zu halten."

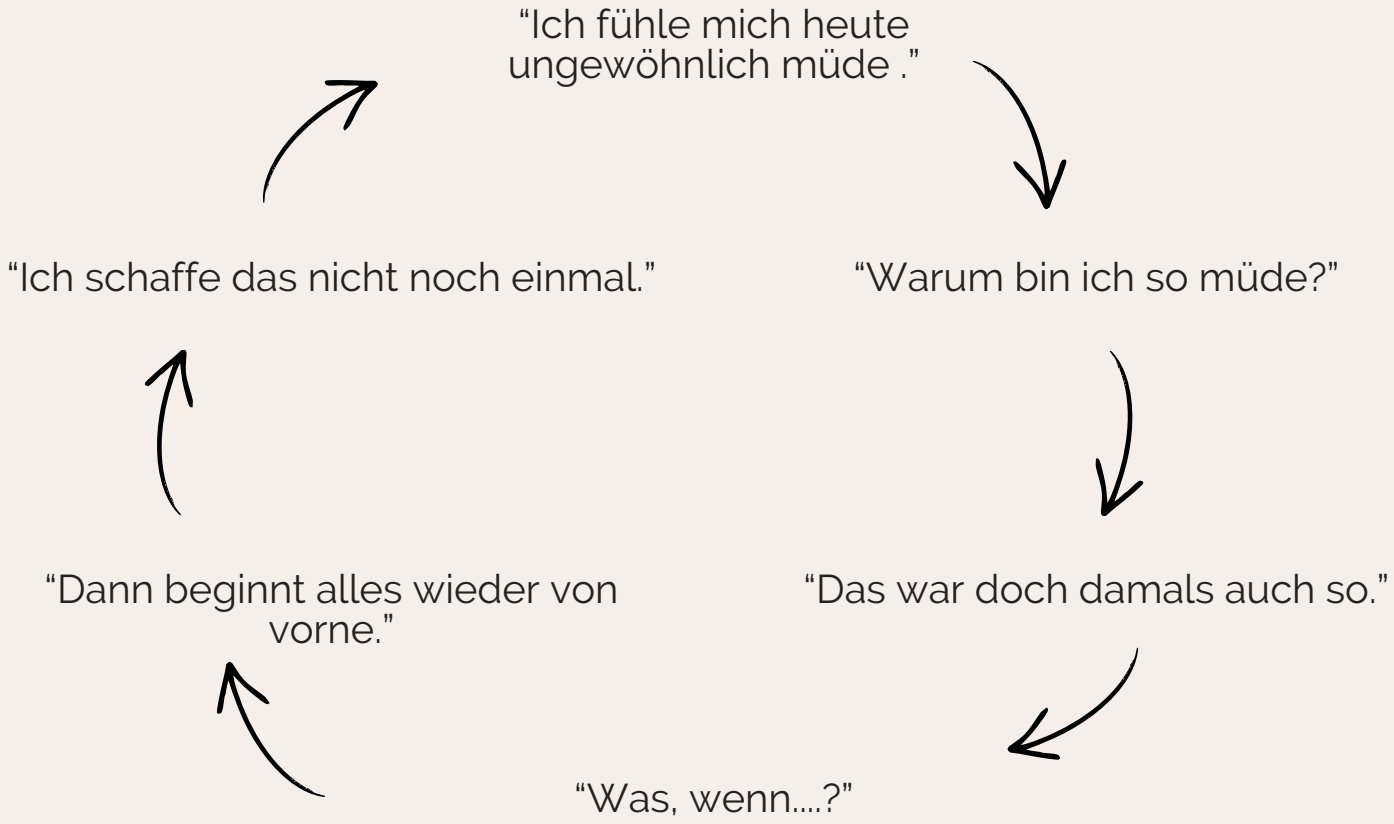
03

GEDANKEN SIND KEINE VORHERSAGEN

Wenn aus einem Gedanken eine ganze Geschichte wird

GEDANKEN SIND KEINE VORHERSAGEN

Angst kann sehr schnell arbeiten.
Ein kleiner Gedanke kann sich innerhalb weniger Sekunden zu einem kompletten Zukunftsszenario entwickeln.



Der letzte Gedanke fühlt sich sehr real an.

Trotzdem bleibt er ein Gedanke.

Unser Gehirn versucht ständig, die Zukunft einzuschätzen.
Gerade nach einer belastenden Erfahrung kann es dabei besonders schnell mögliche Gefahren durchspielen.

GEDANKEN SIND KEINE VORHERSAGEN

Die 3 Fragen

Wenn du bemerkst, dass deine Gedanken immer weiter in Richtung Katastrophe laufen, halte kurz inne.

1. Was ist gerade wirklich passiert?

2. Welche Geschichte erzählt mein Kopf darüber?

3. Was brauche ich in diesem Moment?

Du musst die Angst dabei nicht wegmachen.
Vielleicht reicht zunächst ein kleiner innerer Abstand:

“Das ist gerade der Gedanke, dass .....”

statt:

“Es ist so.”

GEDANKEN SIND KEINE VORHERSAGEN

Gedanken auf Abstand bringen

Schreibe einen Gedanken auf, der dir häufig Angst macht.

Mein Gedanke:

Nun ergänze:
Ich bemerke gerade den Gedanken, dass ....

Was spricht für diesen Gedanken?

Welche Informationen fehlen mir?

Gibt es weitere mögliche Erkärungen für die Situation?

Was würde ich einer Person sagen, die ich sehr gern habe und die denselben Gedanken hat?

04

ZWISCHEN KONTROLLE UND VERTRAUEN

Mit Unsicherheit leben lernen.

MIT UNSICHERHEIT LEBEN LERNEN.

Nach einer Krebserkrankung kann der Wunsch nach Sicherheit sehr gross werden.

Vielleicht möchtest du deinen Körper häufiger kontrollieren.
Vielleicht suchst du im Internet nach Symptomen.
Vielleicht möchtest du von anderen immer wieder hören, dass alles in Ordnung ist.

Solche Strategien können kurzfristig beruhigen.
Gleichzeitig können sie dazu führen, dass die Aufmerksamkeit immer stärker auf mögliche Gefahren gerichtet bleibt.

Die zentrale Frage lautet deshalb:

Was hilft mir wirklich?

Und:

Was hält meine Angst langfristig am Leben?

Sicherheit und Kontrolle sind verschieden

Kontrolle bedeutet:

„Ich muss sicher wissen, dass nichts passieren wird."

Vertrauen kann eher bedeuten:
„Ich weiss nicht, was die Zukunft bringt. Ich weiss aber, dass ich mit vielem umgehen kann, was kommt."

Diese Haltung kann wachsen.
Schritt für Schritt.

MIT UNSICHERHEIT LEBEN LERNEN.

Mein Kontrollkreis

Nimm dir ein Blatt und zeichne zwei Kreise.

In meinen Einflussbereich gehört:

- wie ich mit meinen Gedanken umgehe
- welche Informationen ich konsumiere
- wann ich medizinischen Rat einhole
- wie ich mit mir selbst spreche
- welche Menschen mir guttun
- welche Aktivitäten mir Freude bereiten
- wie ich meinen Alltag gestalte

Ausserhalb meines Einflussbereichs liegt:

- die vollständige Sicherheit über die Zukunft
- jede einzelne Körperempfindung
- die Gedanken anderer Menschen
- alles, was irgendwann passieren könnte

Was darf ich heute ein Stück weit loslassen?

Ein hilfreicher Satz

„Ich muss heute nicht wissen, was morgen passiert.“

Vielleicht möchtest du deinen eigenen Satz formulieren:

„Für heute darf ich …“

05

ZURÜCK INS LEBEN

Aufmerksamkeit ist eine begrenzte Ressource

ZURÜCK INS LEBEN

Angst richtet die Aufmerksamkeit häufig nach innen und nach vorne:

Was spüre ich?

Was könnte passieren?

Was muss ich beobachten?

Das Leben findet gleichzeitig im Hier und Jetzt statt.

Vielleicht gibt es Momente, in denen du lachen möchtest,
obwohl die Sorge da ist.

Vielleicht möchtest du verreisen.

Vielleicht möchtest du wieder Pläne machen.

Vielleicht möchtest du dich verlieben, feiern, arbeiten, tanzen, faulenzen
oder einfach einen ganz gewöhnlichen Dienstag geniessen.

All das darf Platz haben.

Lebensfreude muss nicht erst dann beginnen, wenn jede Unsicherheit
verschwunden ist.

ZURÜCK INS LEBEN

Mein Hier und Jetzt

Halte kurz inne.

5 Dinge, die ich gerade sehe:

_____

_____

4 Dinge, die ich gerade spüre:

_____

_____

3 Dinge, die ich höre:

_____

_____

2 Dinge, die mir gerade guttun:

_____

_____

1 Sache, auf die ich mich heute freue: _____

Lebensraum erweitern

Angst kann viel Raum einnehmen. Deshalb lohnt es sich, bewusst wieder andere Lebensbereiche zu stärken.

Was möchte ich wieder häufiger tun?

_____

_____

Was habe ich während der Erkrankung vermisst?

_____

_____

Was gibt mir ein Gefühl von Lebendigkeit?

_____

_____

Mit wem fühle ich mich verbunden?

_____

_____

Was möchte ich in den nächsten vier Wochen erleben?

_____

_____

Eine kleine Verabredung mit dem Leben

ZURÜCK INS LEBEN

Diese eine Sache plane ich konkret:

Ich werde....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Am: .....

Mit: .....

06

ÜBUNGEN FÜR DEINEN ALLTAG

Kleine Werkzeuge für schwierige Momente.

Du brauchst keine komplizierten Methoden.

Manchmal hilft eine kleine Unterbrechung, um aus einer automatischen Reaktion wieder in einen bewussteren Umgang zu kommen.

Die 90-Sekunden-Pause

Wenn die Angst plötzlich hochkommt.

1 **ANHALTEN**
Wenn möglich, bleib kurz stehen oder setzte dich hin.

2 **ATMEN**
Atme lansam sein. Und etwas länger wieder aus. Wiederhole es einige Male.

3 **BENNENEN**
Sag innerlich:
“Ich spüre gerade Angst.”

Vielleicht möchtest du genauer werden:
“Ich spüre gerade Sorge.”
“Ich spüre gerade Unsicherheit.”
“Ich spüre gerade Anspannung.”

4 **ORIENTIEREN**
Schau dich um.
Wo bin ich?
Welcher Tag ist heute?
Was passiert gerade tatsächlich?

5 **ENTSCHEIDEN**
Frge dich:
“Was wäre jetzt ein hilfreicher nächster Schritt?”
Vielleicht ist es:

- weiter atmen
- jemanden anrufen
- spazieren gehen
- eine Pause machen
- eine medizinische Frage aufschreiben
- eine Untersuchung zu vereinbaren
- den Gedanken für den Moment ziehen lassen

Mein persönlicher Notfallplan für Angstmomente

Wenn meine Angst stark wird, hilft mir:

1: Das beruhigt meinen Körper:

.....

.....

2: Dieser Satz hilft mir:

.....

.....

3: Diese Person kann ich kontaktieren:

.....

.....

4: Das hilft mir, aus dem Grübeln herauszukommen:

.....

.....

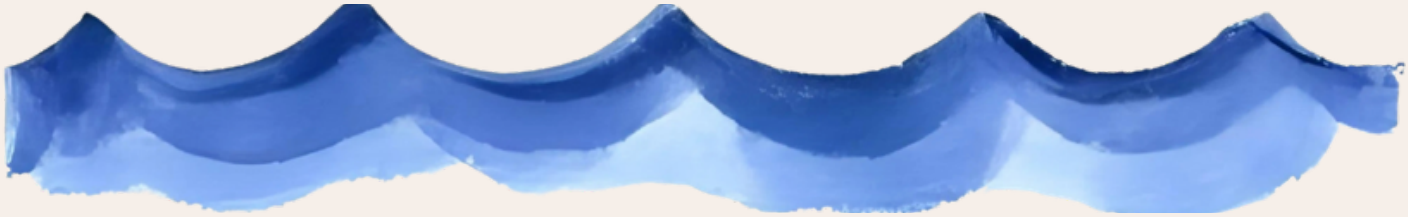
5: Wenn ich medizinische Fragen habe, wende ich mich an:

.....

.....

Wenn die Angst wiederkommt

Rezidivangst kann in Wellen auftreten.
Ein schwieriger Tag bedeutet nicht automatisch, dass du wieder am Anfang stehst.
Manchmal gibt es Phasen, in denen die Angst kaum Raum einnimmt. Dann kommt eine Untersuchung, ein bestimmtes Datum oder eine körperliche Empfindung – und plötzlich ist sie wieder da.
Das kann verunsichern.
Versuche, solche Momente als Welle zu betrachten.



Eine Welle steigt an.

Sie erreicht einen Höhepunkt.

Und sie verändert sich wieder.

Du musst sie nicht mit aller Kraft bekämpfen.

Du kannst lernen, sie wahrzunehmen, dich zu orientieren und Schritt für Schritt weiterzugehen.

DEIN PERSÖNLICHER WEG

Was nehme ich aus diesem Workbook mit?

Das habe ich über meine Angst verstanden:

Diese Situationen sind für mich besonders herausfordernd:

Das hilft mir, Gedanken auf Abstand zu bringen:

Das möchte ich im Umgang mit meinem Körper ausprobieren:

Mehr Raum in meinem Leben soll bekommen:

Mein persönlicher Satz für schwierige Momente:

WENN DU UNTERSTÜTZUNG BRAUCHST

Manche Ängste lassen sich mit eigenen Strategien gut begleiten.

Manchmal braucht es zusätzliche Unterstützung.

Wenn die Angst über längere Zeit sehr stark ist, deinen Schlaf beeinträchtigt, dich im Alltag einschränkt, zu häufigem Kontrollverhalten führt oder deine Lebensqualität deutlich vermindert, kann ein Gespräch mit einer psychoonkologisch geschulten Fachperson oder einer Psychotherapeutin bzw. einem Psychotherapeuten sinnvoll sein.

Auch bei neuen oder anhaltenden körperlichen Beschwerden ist deine behandelnde Ärztin oder dein behandelnder Arzt die richtige Anlaufstelle.

Unterstützung anzunehmen ist ein Zeichen von Selbstfürsorge.

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.