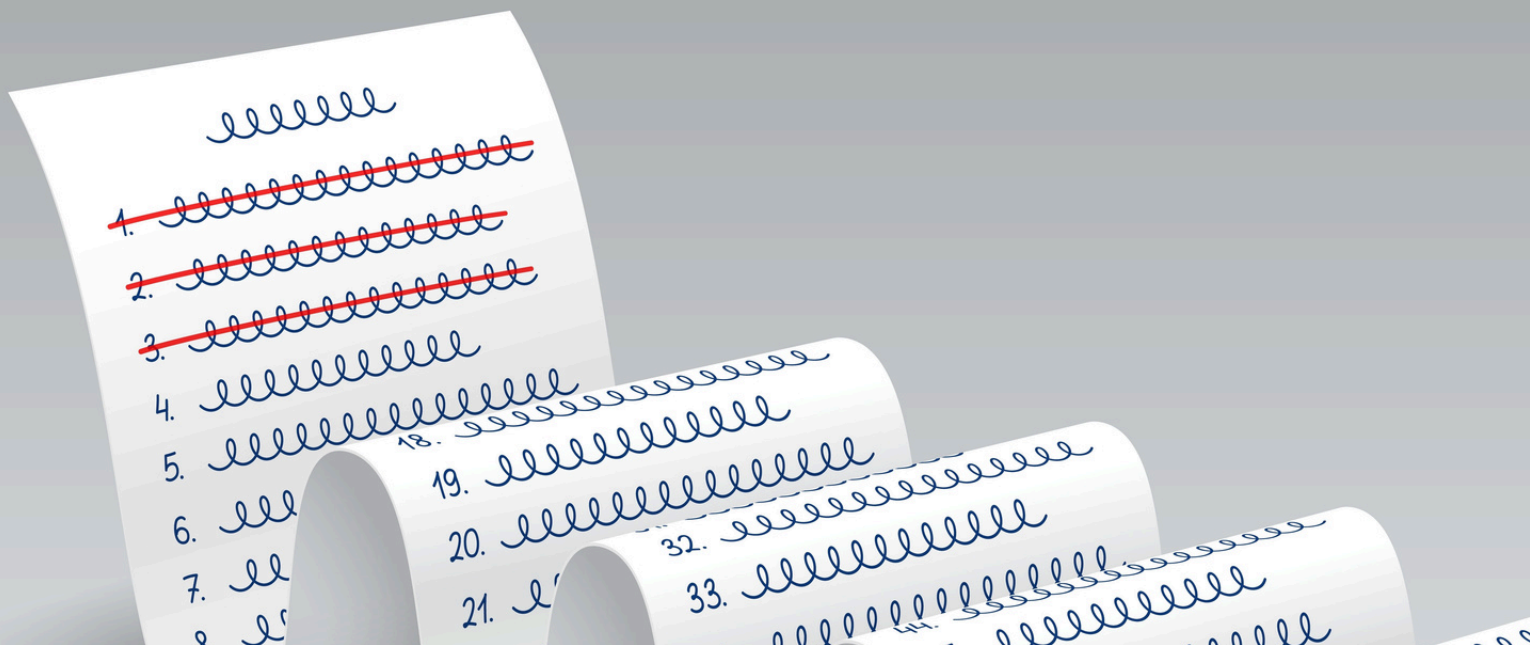


insel
für Krebsbetroffene

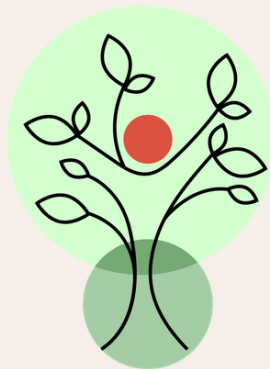
VORSÄTZE MAL ANDERS

Mit innerer Gedankenarbeit
zu nachhaltiger Veränderung



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, Austausch 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 jedes Jahr gute Vorsätze hast,
sie aber selten wirklich umsetzt.

... du spürst, dass du dich verändern
möchtest, aber nicht weisst, wo du
anfangen sollst.

... du dir mehr Leichtigkeit, Freude
und innere Balance in deinem Alltag
wünschst.

... du wissen willst, warum dein Gehirn
und Nervensystem so grossen
Einfluss auf deinen Erfolg haben.

... du Lust hast, neue Wege zu gehen
und Veränderung endlich leichter und
nachhaltiger zu gestalten.

INHALT

01

Veränderung verstehen

Warum wir tun, was wir tun.

02

Das autonome Nervensystem

Dein innerer Sicherheitmanager

03

Neuroimagination

Veränderung beginnt im Kopf (und Körper)

04

Deine Vorsätze neu denken

Wie du deine Ziele prüfst und anpasst.

05

Reise in deine Zukunft

Veränderung fühlbar machen.

06

Übungen, Tipps und Tricks

Um dranzubleiben und dein Nervensystem zu stärken.

01

VERÄNDERUNG VERSTEHEN

Wie unser Nervensystem entscheidet, ob
Veränderung gelingt oder blockiert wird.

WARUM WIR TUN, WAS WIR TUN

Die meisten Vorsätze scheitern nicht an mangelndem Willen, sondern an einem Missverständnis:

wir glauben, dass Veränderung allein durch Disziplin entsteht. Tatsächlich wird sie durch das Zusammenspiel von Gehirn, Nervensystem und Emotion gesteuert. Unser Verhalten ist das Ergebnis unzähliger Verknüpfungen aus Gedanken, Gefühlen und körperlichen Reaktionen. Diese Verknüpfungen bilden über Jahre hinweg neuronale Bahnen, die wie Trampelpfade im Gehirn verlaufen: Je öfter sie aktiviert werden, desto stärker und vertrauter werden sie. Neue Gewohnheiten anzulegen bedeutet also, neue Wege zu bahnen und das erfordert Bewusstsein, Wiederholung und vor allem Sicherheit.

Unser Gehirn liebt das Vertraute, weil es Sicherheit bedeutet.

Alles Neue bedeutet zunächst potenzielles Risiko. Wenn du also merkst, dass du trotz bester Absichten „rückfällig“ wirst, musst du dich nicht über mangelnde Disziplin ärgern. Es zeigt nur, dass dein Gehirn gerade das Alte als die sicherere Wahl ansieht. Der unbewusste Leitsatz lautet dann: Lieber bekanntes Unglück als unbekanntes Glück.

Damit Veränderung möglich wird,

braucht dein Nervensystem ein Gefühl der Sicherheit. Erst dann kann dein Gehirn neue Wege als ungefährlich einstufen. Diese Sicherheit entsteht, wenn du bewusst wahrnimmst, was in dir geschieht, Gedanken, Emotionen, Körperempfindungen, und dir erlaubst, dich in diesem Prozess nicht zu verurteilen.

Veränderung ist also keine Willenskraft-Übung, sondern ein Prozess der inneren Kooperation. Sobald du lernst, dein System zu verstehen, bist du nicht mehr Opfer deiner Muster, sondern Gestalter deiner Entwicklung.

Reflexionsfragen:

- Wann fühlst du dich am offensten für Neues morgens, abends, in der Natur, im Gespräch?
- Welche Gefühle tauchen auf, wenn du dich verändern willst? Unsicherheit, Neugier, Angst
- Erinnerst du dich an eine Zeit, in der Veränderung leicht war? Was war damals anders?

O2

DAS AUTONOME NERVENSYSTEM

Wie Sicherheit, Stress und alte Muster
zusammenhängen und was du tun kannst, um dein
System zu beruhigen.

DEIN INNERER SICHERHEITSMANAGER

Das Autonome Nervensystem (ANS) steuert,

ohne dass wir darüber nachdenken müssen, Atmung, Herzschlag und Verdauung und auch, ob wir uns sicher oder bedroht fühlen. Es arbeitet wie ein biologischer „Wächter“, der in Sekundenbruchteilen entscheidet: Bin ich in Sicherheit oder in Gefahr?

Diese Einschätzung beeinflusst jede unserer Handlungen. Die sogenannte Polyvagal-Theorie beschreibt drei Hauptzustände des Nervensystems:

1 Verbundenheit und Ruhe (zentraler Vagusnerv)

Hier fühlst du dich sicher, zugewandt und im Kontakt mit dir und anderen. Lernen, Entwicklung und Kreativität sind möglich.

2 Kampf oder Flucht (Sympathikus)

Der Körper wird aktiviert, Puls und Atmung steigen. Du bist wachsam, bereit zu handeln, aber weniger zugänglich für Neues.

3 Erstarrung (dorsaler Vagusnerv)

Bei Überforderung zieht sich das System zurück. Du fühlst dich müde, ausgelaugt oder innerlich abgetrennt.

Diese Zustände wechseln ständig

oft unbemerkt. Wenn du deine Gewohnheiten ändern möchtest, ist es entscheidend, in einer Grundstimmung von Sicherheit zu sein. Denn im Stressmodus denkt das Gehirn kurzfristig, nutzt alte Lösungen und blockiert Innovation. Eine Veränderung kann also nur dann nachhaltig gelingen, wenn das Nervensystem reguliert ist. Regulation bedeutet: Deine innere Spannung pendelt sich aus, du bist präsent, und dein Körper signalisiert „Ich bin sicher.“

Atemübungen, Achtsamkeit, Bewegung, rhythmische Musik, Natur und soziale Nähe helfen dabei.

Sie aktivieren den ventralen Vagusnerv und schalten den Körper in den Lern- und Wachstumsmodus.

MINI ÜBUNG

Check-In deines Nervensystems

Schliesse kurz die Augen und richte deine Aufmerksamkeit nach innen. Spürst du, wie dein Atem geht? Schnell oder ruhig? Liegt deine Anspannung eher im Bauch, in den Schultern oder im Kopf? Egal was du wahrnimmst, bewerte es nicht. Atme tief aus. Wenn du magst, lege eine Hand auf dein Herz und spüre, wie du mit jedem Atemzug etwas tiefer ankommst.

Fragen zur Selbstbeobachtung:

- Welche Menschen oder Orte geben dir ein Gefühl von Sicherheit?
- Wann hast du zuletzt gemerkt, dass du dich innerlich „abgeschaltet“ hast?
- Wie reagiert dein Körper auf Freude im Gegensatz zu Angst?

Platz für Gedanken:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

O3

NEUROIMAGINATION®

Was Neuroimagination® ist, wie sie wirkt und warum sie Veränderungen greifbarer macht.

VERÄNDERUNG BEGINNT IM KOPF (UND KÖRPER)

Neuroimagination® nutzt die Verbindung zwischen mentaler Vorstellungskraft und körperlicher Erfahrung,

um die Art und Weise zu verändern, wie du dich selbst, dein Leben und deine Zukunft erlebst. Sie basiert auf der Erkenntnis, dass Denken, Fühlen und Körperreaktionen keine getrennten Sphären sind, sondern ein dynamisches System.

Wissenschaftliche Grundlage

Das Phänomen nennt sich Neuroplastizität: die Fähigkeit des Gehirns, sich lebenslang zu verändern. Durch wiederholte Gedanken und Handlungen entstehen neue neuronale Verbindungen. Wenn du dir wiederholt vorstellst, etwas zu tun, werden dieselben Gehirnbereiche aktiviert, als würdest du es tatsächlich tun.

Ein bekanntes Beispiel stammt aus der Sportpsychologie: Athleten, die Bewegungsabläufe regelmässig in Gedanken trainieren, verbessern ihre Leistung messbar, selbst ohne physisches Training.

Je lebendiger und emotionaler du dir etwas vorstellst, desto stärker prägt es sich im Gehirn ein. Emotionen fungieren wie Klebstoff für neuronale Veränderungen. Sie signalisieren dem Gehirn: Das ist wichtig, bitte speichern!

Wie Neuroimagination® im Alltag wirkt

In einem sicheren, entspannten Zustand (z. B. nach bewusster Atmung) beginnst du, dir vorzustellen, wie du dich in deiner gewünschten Zukunft fühlst. Das kann eine Situation sein („Ich spreche ruhig vor anderen“), eine Haltung („Ich gehe gelassen mit Stress um“) oder ein Lebensgefühl („Ich bin im Einklang mit mir“).

Du spürst in deinen Körper hinein, nimmst das entstehende Gefühl wahr und bleibst einige Minuten dabei. Mit jeder Wiederholung entsteht ein vertrautes Muster. So beginnst du nicht nur, rational an dein Ziel zu glauben, sondern dein ganzes System erfährt: Ich kann das. Ich kenne dieses Gefühl bereits.

Reflexionsfragen:

- Wann fühlst du dich innerlich stark, lebendig oder frei?
- Wie würde dein Körper reagieren, wenn du dein Ziel schon erreicht hättest?
- Gibt es ein Bild, Symbol oder Wort, das deine gewünschte Veränderung ausdrückt?

04

DEINE VORSÄTZE NEU DENKEN

Wie du deine Ziele prüfst, anpasst und in stimmige,
realisitsche Schritte verwandelst.

Viele Menschen setzen sich Ziele, die aus Druck oder Selbstkritik entstehen.

Sie wollen etwas loswerden: Gewicht, Stress, Unsicherheit. Doch das Gehirn reagiert auf Druck mit Widerstand. Ein wirkungsvoller Vorsatz entsteht nicht aus Selbstablehnung, sondern aus Selbstfürsorge. Das menschliche Belohnungssystem reagiert auf positive Erwartungen. Wenn du ein Ziel mit angenehmen Gefühlen verbindest, wird Dopamin ausgeschüttet, das „Motivationshormon“. Es sorgt dafür, dass du dranbleibst. Ziele, die mit Schuld oder Angst verknüpft sind, ziehen dagegen Energie ab, weil sie Stressreaktionen auslösen.

Der Unterschied zwischen Kopf- und Herzensvorsätzen

- Kopfziele: „Ich sollte mehr Sport machen.“ Sie basieren auf gesellschaftlichen Normen oder Erwartungen anderer.
- Herzensziele: „Ich möchte mich beweglich und lebendig fühlen.“ Sie knüpfen an Werte und emotionale Bedürfnisse an.

Nur Herzensziele aktivieren das System langfristig, weil sie Sinn stiften.

Schritt-für-Schritt zur Zielklarheit:

1 Selbsterklärung

Warum will ich das wirklich?

2 Gefühlstest

Fühlt sich das Ziel eng oder weit an?

3 Realisierbarkeit

Welche Mini-Schritte wären heute schon möglich?

4 Formulierung

Positiv, klar, gegenwartsbezogen.

Beispiel: Statt „Ich will weniger unruhig sein“ → „Ich übe täglich, innere Ruhe wahrzunehmen.“ Diese Ausrichtung verändert, wie das Gehirn die Zukunft codiert, nicht als Problem, sondern als Entwicklung.

Übung: Mein achtsamer Vorsatz

Schreibe deinen Vorsatz auf. Lies ihn laut. Beobachte, was du dabei im Körper spürst. Vielleicht Spannung, Freude oder Druck. Verändere die Formulierung so lange, bis sich dein Körper weich oder ruhig anfühlt. Das ist das Signal: Jetzt stimmt der Kurs.

05

REISE IN DIE ZUKUNFT

Wie du mit klaren inneren Bildern und kleinen
Schritten grosse Wirkung erzielst.

VERÄNDERUNG FÜHLBAR MACHEN

Deine Zukunft entsteht nicht erst morgen, sie beginnt in deiner inneren Vorstellung heute.

Was du regelmässig denkst und fühlst, prägt dein Gehirn und beeinflusst, welche Möglichkeiten du wahrnimmst. Das bedeutet: Du erlebst deine Zukunft schon jetzt in deinem Bewusstsein und dein Nervensystem folgt diesem inneren Kompass.

Das Gehirn als Simulationsmaschine

Das Gehirn simuliert permanent, was als Nächstes geschieht. Diese Simulation basiert auf gespeicherten Erfahrungen, Emotionen und Erwartungen. Wenn du dir also wiederholt Sorgen machst, trainierst du dein Gehirn auf Bedrohung. Wenn du dagegen regelmässig lebendige, positive Zukunftsbilder erzeugst, trainierst du auf Vertrauen und Offenheit.

Neuroimagination® nutzt genau diesen Mechanismus bewusst, um neue emotionale Realitäten vorzubereiten.

Die Kraft des emotionalen

Wissens Wissenschaftliche Studien zeigen, dass das Gehirn reale und vorgestellte Emotionen ähnlich verarbeitet. Wenn du im entspannten Zustand fühlst,

wie sich dein zukünftiges Ich anfühlt, klar, ruhig, selbstsicher oder erfüllt, programmierst du dein Nervensystem neu. Dieses „Zukunftsgefühl“ wird zum biologischen Anker.

Geführte Übung: Begegnung mit deinem Zukunfts-Ich:

Setze dich bequem hin, schliesse die Augen und atme ruhig. Stell dir vor, du begegnest einer Version von dir selbst, die deinen Vorsatz bereits lebt. Beobachte diese Person: Wie bewegt sie sich? Wie blickt sie in die Welt? Was strahlt sie aus? Nähere dich ihr in deiner Vorstellung. Spüre, wie sie dich freundlich anblickt. Vielleicht legt sie eine Hand auf deine Schulter. Lass dieses Gefühl in dich übergehen, ruhig, stark, klar. Bleibe ein paar Atemzüge bei diesem Empfinden. Dann öffne langsam die Augen.

Wenn du diese Übung regelmässig wiederholst, verknüpfen sich in deinem Nervensystem neue Erfahrungen und die Veränderung wird Teil deiner Identität, nicht nur ein Wunsch.

06

ÜBUNGEN, TIPPS & TRICKS FÜR DEINEN ALLTAG

TÄGLICHE MINI-IMPULSE

Micro-Pausen

Mehrmals täglich tief ausatmen,
Schultern senken, Blick schweifen
lassen.

Inneres Bild aktivieren

Stell dir dein zukünftiges Ich vor,
das ruhig, klar oder zufrieden ist.

Kleine Schritte zählen

Lieber drei kleine als ein grosser,
überfordernder Schritt.

Selbstmitgefühl trainieren

Sprich mit dir, wie du mit einem
guten Freund sprechen würdest.

Erfolge feiern

Notiere täglich, was dir gelungen ist,
egal wie klein es scheint.

So wird Veränderung nicht zum Kraftakt, sondern zu einer Reise, die
Freude macht und dich mit dir selbst verbindet.

DREI-ATEMNZÜGE-REGEL

Immer wenn du die Hände wechselst (z. B. Maus zur Tasse, Handy zur Tastatur), nimm dir drei bewusste Atemzüge.

- Atme tief ein, lasse beim Ausatmen die Schultern sinken.
- Spüre kurz in dich hinein: Wie fühlt sich mein Körper gerade an?
- Lass den Blick kurz in die Ferne gleiten, bevor du weitermachst.

Wirkung: Sofortiger Stressabbau durch kurze Unterbrechung automatischer Anspannung.

Platz für Gedanken:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ZUKUNFTSBILD- VISUALISIEREN

Nimm dir morgens oder beim Zähneputzen kurz Zeit, um dir dein zukünftiges Ich vorzustellen: ruhig, klar und zufrieden.

- Stell dir vor, wie du dich bewegst, sprichst und Entscheidungen triffst.
- Betrachte dein jetziges Ich wohlwollend, du bist auf dem Weg dorthin.

Wirkung: Der Geist richtet sich auf eine positive Entwicklung aus, was Motivation stärkt.

Platz für Gedanken:

KLEINE SCHRITTE- TRACKER

Am Abend notierst du in einem Notizbuch oder Handy:

- Was war heute ein kleiner, aber guter Schritt?
- Was hat mir geholfen, diesen Schritt zu gehen?
- Welchen nächsten Mini-Schritt möchte ich ausprobieren?

Beispiel: Heute habe ich zehn Minuten spaziert, obwohl der Tag voll war. Der Gedanke „jeder kleine Schritt zählt“ hat mich motiviert. Morgen gönne ich mir beim Kaffee eine Minute bewusste Stille.
Wirkung: Erfolgserleben und Selbstwirksamkeit wachsen
Veränderung fühlt sich leicht an.

Platz für Gedanken:

FREUNDSCHAFTS- GESPRÄCHE MIT DIR SELBST

Wenn du dich ärgerst oder kritisierst, stelle dir vor, du sprichst mit einem guten Freund.

Frage dich:

- „Was würde ich ihm jetzt sagen?“
- „Wie würde ich ihn trösten oder ermutigen?“
- Dann sage genau diese Worte innerlich zu dir selbst.

Wirkung: Der innere Dialog wird weicher, liebevoller und unterstützend.

Platz für Gedanken:

ERFOLGSSAMMLUNG

Einmal pro Woche (z. B. Sonntagabend) liest du deine kleinen Notizen durch und schreibst:

- Worauf bin ich diese Woche stolz?
- Welche Fortschritte sehe ich bei mir?
- Was möchte ich weiter kultivieren?

Beispiel: Ich habe mir jeden Tag fünf Minuten Ruhe gegönnt. Ich merke, dass ich gelassener reagiere. Nächste Woche möchte ich versuchen, diese Momente bewusster zu genießen.

Wirkung: Du stärkst Selbstwahrnehmung, Dankbarkeit und Freude am Prozess.

Platz für Gedanken:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Notiere dir jeweils, was du spürst und gehe zum Nächsten und wiederhole die Fragestellungen an deinen Körper und notiere dir abermals seine Antworten.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nun gehe die Punkte nochmals durch.
Spüre nochmals kurz in dich hinein und achte diesmal darauf, ob sich mehr oder weniger leise / laute Gedanken, ähnlich einem Untertitel, ebenfalls zu deinem jeweiligen Veränderungswunsch äussern.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nimm sie wahr, ohne weiter auf sie einzugehen. Notiere sie lediglich stichwortartig und ordne sie entweder einem unterstützenden oder einem sabotierenden Smiley zu.

Magst du dich festlegen und für eine einzige Veränderung entscheiden ?

Entscheide dich nun für die Veränderung, die dir jetzt, in diesem Moment, am meisten am Herzen liegt in dem Wissen, dass du zu einem späteren Zeitpunkt, Schritt für Schritt, zu den anderen zurück kehren und sie zu einem späteren Zeitpunkt angehen kannst.

Wichtig ist: notiere dir kurz, warum du dich jetzt in diesem Moment dafür entscheidest, damit du dich später, falls es mal schwerere Momente gibt, leichter daran erinnern kannst, warum es dir am Herzen liegt.

Diese Veränderung ist es mir Wert, Zeit und Energie aufzubringen, weil

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

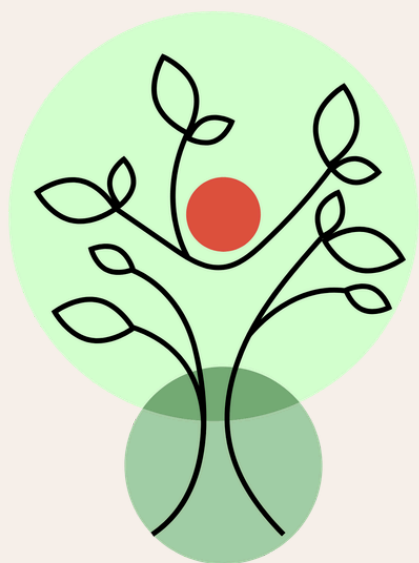
.....

.....

.....

.....

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

© 2025 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.