YOGA IN DER ONKOLOGIE

KREBS-BEGLEITUNG MIT IMPACT



Der Ratgeber für TherapeutInnen, die mehr für ihre PatientInnen tun wollen, ohne selbst auszubrennen

GABY NELE KAMMLER

www.yoga-in-der-onkologie.com

©COPYRIGHT2025

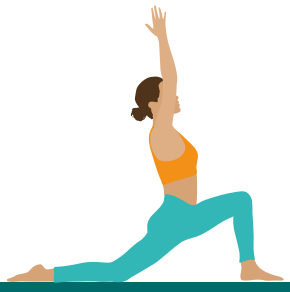
Einleitung

Herzlich willkommen zu "Krebsbegleitung mit Impact: Der Ratgeber für TherapeutInnen, die mehr für ihre PatientInnen tun wollen, ohne selbst auszubrennen".

Du hast dich dazu entschlossen, einen echten Unterschied zu machen – nicht nur für deine PatientInnen, sondern auch für dich selbst. Vielleicht kennst du das Gefühl der Ohnmacht, wenn du bei der Krebsbegleitung zwar dein Bestes gibst, aber dennoch oft das Gefühl hast, dass du nicht genug verändern kannst. Die PatientInnen kämpfen mit Fatigue, Schmerzen und Ängsten – und du siehst oft keine wirklichen Fortschritte. Deine wertvolle Zeit ist begrenzt, und du hast das Gefühl, den wahren Bedürfnissen deiner PatientInnen nicht gerecht zu werden. Vielleicht erkennst du dich auch in den ständigen Herausforderungen des Klinik- oder Praxisalltags wieder, der es dir schwer macht, etwas nachhaltig Wirksames zu tun.

Dieser Ratgeber ist speziell für dich, um dir zu zeigen, wie du nicht nur deinen PatientInnen zu mehr Lebensqualität verhelfen kannst, sondern auch dir selbst. Du wirst erfahren, wie du mit einfachen, aber effektiven Yoga-Techniken deine Arbeit transformieren kannst – ganz gleich, wie wenig Zeit dir zur Verfügung steht. Es geht darum, mit kleinen Schritten Großes zu bewirken – für dich und deine PatientInnen. In diesem Ratgeber wirst du nicht nur lernen, wie du den körperlichen und emotionalen Belastungen deiner PatientInnen begegnen kannst, sondern auch, wie du eine ganzheitliche, moderne Onkologie praktizierst, die Körper, Geist und Seele integriert. Dabei erfährst du, wie Yoga deine PatientInnen stärkt, damit sie mehr Selbstverantwortung für ihre Heilung übernehmen können – und wie du gleichzeitig von diesem Ansatz profitierst, ohne auszubrennen.

Am Ende dieses Ratgebers wirst du einen klaren Plan in der Hand haben, wie du Yoga in deiner Praxis anwenden kannst und wie du dich selbst dabei nicht verlierst, sondern gestärkt daraus hervorgehst. Bist du bereit für den nächsten Schritt in deiner beruflichen und persönlichen Entwicklung? Dann lass uns loslegen!



©COPYRIGHT2025

Kapitel 1: Dein Warum – Warum du mehr für deine PatientInnen tun willst

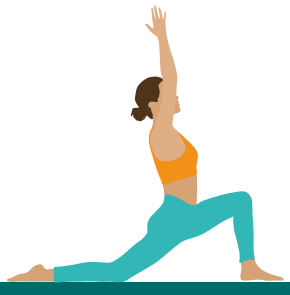
Vielleicht kennst du das Gefühl: Du stehst in der Klinik oder in der Praxis, siehst deine PatientInnen erschöpft, voller Ängste und Schmerzen, und willst ihnen helfen. Doch trotz all deiner Fachkenntnis und deines Engagements hast du oft das Gefühl, nicht wirklich etwas verändern zu können. Die klassischen therapeutischen Ansätze helfen gegen die Krebserkrankung an sich , aber die Nebenwirkungen der Krebstherapie – wie Fatigue, Schlafstörungen, Ängste und Schmerzen – bleiben bestehen. Du merkst, dass du als TherapeutIn nicht genug bewirken kannst, und das frustriert dich.

Du bist nicht allein in dieser Situation. Viele TherapeutInnen und Fachkräfte, die in der Onkologie arbeiten, erleben genau das: Sie möchten mehr tun, als nur Trost zu spenden. Sie möchten echte Veränderung bewirken, aber die Rahmenbedingungen und die begrenzte Zeit lassen dies oft nicht zu. Aber genau hier liegt der Schlüssel. Es geht nicht darum, mehr zu tun, sondern anders zu arbeiten – mit Methoden, die auch unter den anspruchsvollen Bedingungen im Klinikalltag wirken.

Dein „Warum" ist klar: Du möchtest den Menschen, mit denen du arbeitest, wirklich helfen. Du möchtest ihre Lebensqualität steigern, ihre Ängste lindern und ihnen zu mehr Hoffnung und Stärke verhelfen. Doch der Arbeitsalltag ist so hektisch, dass du das Gefühl hast, nicht genug für sie tun zu können. Die Enttäuschung, nicht den Unterschied machen zu können, begleitet dich Tag für Tag.

Aber was wäre, wenn du eine Methode an der Hand hättest, die dir hilft, genau das zu tun – ohne mehr Zeit und ohne zusätzliches Stresspotenzial? Was, wenn du in der Lage wärst, mit wenigen, gezielten Interventionen tatsächlich spürbare Veränderungen bei deinen PatientInnen zu erreichen?

Diese Methode gibt es. Sie heißt Yoga. Und sie hat das Potenzial, sowohl den Heilungsprozess deiner PatientInnen zu unterstützen als auch dir als TherapeutIn neue Werkzeuge zu geben, die du ganz einfach in deinen Alltag integrieren kannst. Yoga ist viel mehr als Körperübungen und hat nichts mit Akrobatik zu tun. Yoga ist eine ganzheitliche Gesundheitslehre und kann wirklich von jedem und jeder praktiziert werden. Sanfte Körperübungen werden mit Atemtechniken und Meditation so miteinander verbunden, dass sie eine tiefe Veränderung auf körperlicher und mentaler Ebene erzielen.



©COPYRIGHT2025

Du wirst gleich erfahren, warum Yoga für KrebspatientInnen ein echter Gamechanger ist. Eines ist aber sicher: Du bist der Schlüssel, der den Weg zu mehr ganzheitlicher Genesung für deine PatientInnen öffnen kann. Die Lösung ist näher, als du denkst.

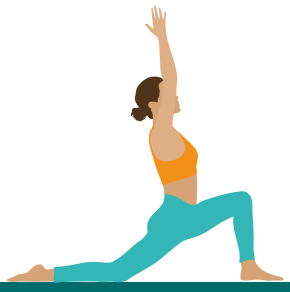
Kapitel 2: Die größten Herausforderungen in der Krebsbegleitung

Du kennst die Herausforderungen, die jede Krebsbegleitung mit sich bringt: Fatigue, Lymphödeme, Schmerzen, Ängste, Schlafstörungen, ein schwaches Immunsystem und vieles mehr – das sind die Themen, mit denen deine PatientInnen täglich kämpfen.

Hier sind die fünf größten Herausforderungen, mit denen du dich tagtäglich konfrontiert siehst:

1.Fatigue und andere Nebenwirkungen ohne passende Werkzeuge: Deine PatientInnen kommen erschöpft in deine Praxis oder Klinik, können sich kaum bewegen oder haben keine Energie, den Tag zu meistern. Fatigue – dieses lähmende Gefühl der ständigen Erschöpfung – raubt ihnen die Lebensfreude und den Mut. Du spürst, wie sehr sie sich danach sehnen, mehr Energie zu haben, aber du hast das Gefühl, dass deine bisherigen Methoden nicht ausreichen, um ihnen wirklich zu helfen.

2. Zu wenig Zeit im Alltag für mehr als Zuwendung:
Der Klinikalltag ist hektisch, jeder Termin ist knapp bemessen. Unser Gesundheitssystem lässt wenig Raum für eine individuelle Begleitung. Es bleibt wenig Zeit, um tiefergehende Gespräche zu führen oder intensivere therapeutische Interventionen anzubieten. Du hast nicht die Ressourcen, die du bräuchtest, um die Bedürfnisse deiner PatientInnen wirklich zu adressieren.



©COPYRIGHT2025

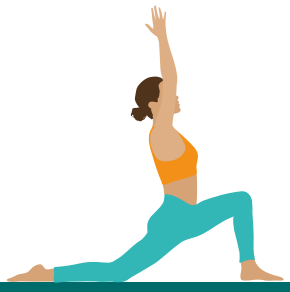
3. Gefühl der Ohnmacht:
Du begleitest deine PatientInnen durch ihren Leidensweg. Du erlebst, wie sie Schmerzen, Ängste und Nebenwirkungen der Krebstherapie ertragen müssen. Doch oft hast du das Gefühl, dass du nur ZuschauerIn bist. Du hilfst ihnen, wo du kannst, aber du siehst keine nachhaltige Veränderung. Diese Ohnmacht lässt sich nicht nur in den Momenten der Behandlung spüren, sondern zieht sich durch den ganzen Tag und die Wochen.

4. Fehlende Selbstfürsorge:
Du gibst und gibst, aber wo bleibst du selbst? Die Arbeit in der Onkologie fordert viel von dir – und du hast oft das Gefühl, deine eigenen Bedürfnisse hintenanzustellen. Du gehst über deine Grenzen, ohne es wirklich zu merken. Der Stress, die emotionale Belastung und die physische Erschöpfung führen zu einem Zustand, in dem du deine eigene Gesundheit gefährdest. Und auch, wenn du es spürst, fällt es dir schwer, innezuhalten und für dich selbst zu sorgen.

5. Emotionale Überlastung:
Die Geschichten, die du tagtäglich hörst, berühren dich tief. Du gehst nach Hause und kannst den Schmerz, die Sorgen und das Leid deiner PatientInnen nicht abschütteln. Vielleicht merkst du, wie du dich immer mehr innerlich leer fühlst oder schlecht schläfst, weil die vielen Schicksale dich emotional belasten.

Du hast das Gefühl, dass die emotionalen Anforderungen deines Berufes an deine Grenzen stoßen. Doch wenn du dich in diesen Herausforderungen wiedererkennst, ist das kein Zeichen von Schwäche. Im Gegenteil, es zeigt, wie sehr dir deine PatientInnen am Herzen liegen. Und gerade deshalb ist es wichtig, dass du nach Wegen suchst, die dich unterstützen, trotz der erschöpften Tage und der begrenzten Ressourcen weiterhin wirksam zu bleiben.

Im nächsten Kapitel werden wir uns anschauen, wie du mit kleinen, aber effektiven Schritten spürbare Veränderungen erreichen kannst – und das, ohne dass du mehr Zeit investieren musst. Es gibt Methoden, die dir helfen, trotz der äußeren Rahmenbedingungen Veränderung zu bewirken.



©COPYRIGHT2025

Kapitel 3: Warum Yoga ein Gamechanger in der modernen onkologischen Begleitung ist

Was kann dir also nicht nur neue Werkzeuge an die Hand geben, sondern auch eine nachhaltige Veränderung in der Krebsbegleitung bewirken und deine PatientInnen in die Selbstverantwortung bringen – und das mit relativ wenig Aufwand?
Die Antwort lautet: Yoga!

Vielleicht fragst du dich: „Wie kann Yoga in der Krebsbegleitung wirklich helfen?"
Ganz einfach: Yoga ist viel mehr als nur eine körperliche Übung. Es geht darum, Körper und Geist miteinander zu verbinden und die Selbstheilungskräfte der PatientInnen zu unterstützen. In der Krebsbegleitung spielt dies eine wichtige Rolle – gerade bei der Bewältigung der Nebenwirkungen der Krebstherapie.
Yoga ist mittlerweile in der Medizin angekommen und in der S3-Leitlinie als komplementäres Verfahren fest verankert!

Was Yoga bei KrebspatientInnen bewirken kann:

- **Fatigue reduzieren:**
  - Eine der häufigsten Nebenwirkungen der Krebstherapie ist extreme Erschöpfung. Yoga hilft dabei, den Körper zu aktivieren, das Energielevel zu erhöhen und die Energiezirkulation zu fördern. Es gibt Körper- und Atemübungen, die gezielt dazu beitragen, dass die PatientInnen mehr Energie und Lebensfreude zurückgewinnen.
- **Schmerzen lindern:**
  - Yoga kann helfen, körperliche Blockaden und Verspannungen zu lösen. Gerade bei KrebspatientInnen, die unter chronischen Schmerzen leiden, ist es wichtig, den Körper sanft zu dehnen und zu mobilisieren. Viele PatientInnen berichten von einer spürbaren Schmerzlinderung nach nur wenigen Yoga-Sitzungen.
- **Angst und Stress abbauen:**
  - Yoga beruhigt den Geist und fördert die Entspannung. Atemübungen und Meditation helfen dabei, Ängste und Sorgen zu lindern. Wenn deine PatientInnen lernen, ihre Gedanken zu beruhigen und sich auf den gegenwärtigen Moment zu konzentrieren, können sie besser mit der emotionalen Belastung ihrer Krankheit umgehen.
- **Selbstwirksamkeit stärken:**
  - Eine der größten Herausforderungen für KrebspatientInnen ist das Gefühl der Hilflosigkeit. Sie fühlen sich oft überfordert und haben das Gefühl, keine Kontrolle über ihren Körper oder ihre Situation zu haben. Yoga hilft dabei, das Vertrauen in den eigenen Körper zurückzugewinnen. Durch kleine, gezielte Übungen können sie sich selbst aktiv unterstützen und so ihre Genesung in die eigene Hand nehmen.



©COPYRIGHT2025

Yoga ist also nicht nur ein Werkzeug auf dem Weg der Genesung, sondern auch für die seelische Stabilität. Und das Beste: Es lässt sich ganz einfach in den Therapiealltag integrieren. Die Übungen sind einfach, können auf die individuellen Bedürfnisse der PatientInnen angepasst werden und benötigen nur wenig Zeit – ideal für den oft hektischen Klinikalltag.

Hier sind drei Beispiele, wie du sofort mehr bewirken kannst – auch bei engen Zeitplänen:

Beispiel 1: Soforthilfe bei Fatigue
Eine PatientIn klagt über schwere Müdigkeit, ist erschöpft und innerlich fast resigniert. Du hast keine Stunde Zeit – aber du hast 3 Minuten.
Du könntest gemeinsam mit ihr eine kurze Atemübung machen:

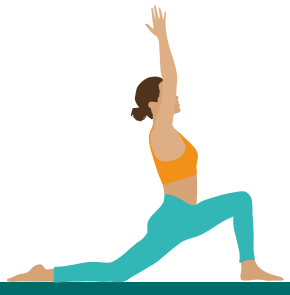
- Lege die Hände gemeinsam mit ihr sanft auf den Bauch.
- Lasst den Atem bewusst in den Bauch strömen, 5–10 tiefe Atemzüge lang.
- Spüre die Beruhigung, die die tiefe Bauchatmung auch im Kopf bewirkt.
- Annehmen, Aktzeptanz und Präsenz im Hier und Jetzt werden gefördert
- das Atemvolumen wird erhöht
- Du gibst dem/der PatientIn dadurch einen Moment der Klarheit, der Ruhe und des Körperkontakts.

Selbst kurze Atemimpulse helfen, die Symptome der Fatigue zu lindern und geben den Patientinnen das Gefühl, selbst etwas tun zu können.

Beispiel 2: Mini-Intervention gegen Angst
Dein/e PatientIn spricht ihre Sorgen nicht aus, aber du siehst die Angst in den Augen. Vielleicht kannst du mit ihm/ihr einen Berührungspunkt schaffen:

- Eine bewusste, ruhige Hand auf der Schulter.
- Eine Einladung, gemeinsam zwei Minuten still zu atmen.
- Oder eine kleine, liebevolle Achtsamkeitsübung: „Lass uns beide jetzt einfach nur für zwei Atemzüge die Füße spüren."

Gerade solche kleinen Momente schenken den Patientinnen spürbar mehr Sicherheit, Erdung und Boden unter den Füßen – ohne, dass es dich zeitlich überfordert.



©COPYRIGHT2025

Beispiel 3: 3-Minuten-Achtsamkeit – für dich selbst

Du bist zwischen zwei PatientInnen. Du fühlst, wie der Druck steigt, der Tag zieht sich. Stoppe für einen Moment.

- Atme 3x bewusst aus und sage innerlich: „Ich bin hier."
- Spüre für wenige Atemzüge den Boden unter dir.
- Gib dir selbst einen kleinen Moment der Fürsorge.
- Solche Mini-Interventionen wirken wie ein innerer Anker. Sie kosten keine Zeit, sie schenken dir aber mehr Stabilität, bevor du zur nächsten Patientin gehst.

Kapitel 4: Der Weg aus der Überforderung – Selbstfürsorge für Fachkräfte

Als TherapeutIn in der Krebsbegleitung gibst du ständig dein Bestes – doch wer sorgt für dich? Es ist leicht, sich in der Arbeit zu verlieren und sich selbst dabei zu vergessen. Doch die Belastungen, die mit der Arbeit mit KrebspatientInnen verbunden sind, können auf Dauer auch dich selbst erschöpfen, emotional belasten und dazu führen, dass du irgendwann ausbrennst.

Wie du Überforderung vermeidest und gleichzeitig deine Energie erhältst:

1. Setze klare Grenzen:
Du bist jemand, der sehr engagiert ist und gerne alles für seine PatientInnen gibt. Doch es ist wichtig, dass du deine Grenzen kennst und respektierst. Ohne klare Grenzen verlierst du dich selbst im Alltag und wirst langfristig erschöpft und ausgebrannt. Ein einfaches, aber effektives Prinzip lautet: "Es ist okay, nicht immer alles zu können." Indem du dir bewusst Pausen gönnst und deine Arbeitszeiten respektierst, sorgst du dafür, dass du langfristig weiterhin für andere da sein kannst, ohne selbst zu zerbrechen.

2. Finde Wege der emotionalen Entlastung:
Die Arbeit mit KrebspatientInnen kann emotional sehr belastend sein. Du erlebst ihre Ängste, ihre Sorgen und ihre Schmerzen, und das bleibt nicht ohne Auswirkungen auf dich. Yoga bietet hier eine einfache Möglichkeit, sich von emotionaler Last zu befreien. Indem du regelmäßig Atemübungen und Meditation in deinen Alltag integrierst, kannst du emotionalen Stress abbauen und deine eigene innere Balance wiederfinden.



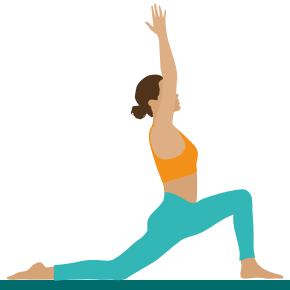
©COPYRIGHT2025

3. Verwalte deine Energie, nicht nur deine Zeit:
Zeitdruck ist eine der größten Herausforderungen im Klinikalltag. Doch manchmal geht es nicht nur um das, was du tust, sondern auch darum, wie du deine Energie aufteilst. Du musst lernen, deine Aufgaben nach ihrer Wichtigkeit zu priorisieren und regelmäßig kleine Erholungspausen einzulegen. Yoga und Atemtechniken helfen dabei, deinen Fokus zu schärfen und deine Energie wieder aufzuladen, auch während der Arbeit.

4. Selbstfürsorge als Teil deiner Arbeit:
Du kannst nicht für deine PatientInnen sorgen, wenn du selbst erschöpft bist. Deine eigene Gesundheit und dein Wohlbefinden sind entscheidend für die Qualität der Arbeit, die du leisten kannst. Yoga ist eine einfache Möglichkeit, deine körperliche und geistige Gesundheit zu stärken. Schon wenige Minuten täglich können einen großen Unterschied machen. Wenn du dich selbst stabilisierst und achtest, wirst du nicht nur für dich, sondern auch für deine PatientInnen zur besten Version deiner selbst.

5. Lerne, loszulassen:
In der Arbeit mit KrebspatientInnen wirst du häufig auf Situationen stoßen, die du nicht ändern kannst. Du wirst nicht alle Schmerzen lindern oder alle Ängste vertreiben können. Aber du kannst lernen, dich von der Last dieser unerfüllbaren Erwartungen zu befreien. Yoga hilft dir dabei, loszulassen, was du nicht kontrollieren kannst, und dich auf das zu konzentrieren, was du beeinflussen kannst – sowohl für deine PatientInnen als auch für dich selbst.

Selbstfürsorge ist kein Luxus und auch kein Egoismus, sondern eine Notwendigkeit. Du kannst nicht dauerhaft helfen, wenn du selbst keine Energie mehr hast. Yoga gibt dir die Werkzeuge an die Hand, um deine eigene Gesundheit zu erhalten und in Balance zu bleiben. Nur so wirst du in der Lage sein, langfristig für deine PatientInnen da zu sein, ohne dabei selbst auszubrennen.



©COPYRIGHT2025

Kapitel 5: Praxisnah & umsetzbar – Erste Schritte mit Yoga in der Krebsbegleitung

Vielleicht denkst du jetzt: "Ich habe keine Zeit, um Yoga in meinen Arbeitsalltag zu integrieren." Doch das Tolle an Yoga ist, dass du es in kleinen, überschaubaren Einheiten umsetzen kannst – ohne viel Zeitaufwand. In diesem Kapitel möchte ich dir zeigen, wie du sofort loslegen kannst, auch wenn du nur wenige Minuten pro PatientIn zur Verfügung hast.

Hier sind drei einfache, sofort anwendbare Yoga-Techniken, die du in der Krebsbegleitung einsetzen kannst:

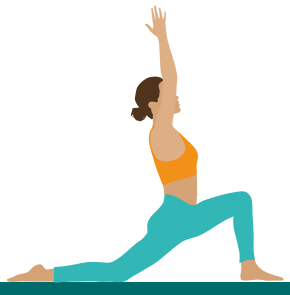
1. Atemübungen zur Beruhigung der Nerven und zur Reduktion von Ängsten:
Eine der schnellsten und effektivsten Methoden, um Ängste und Stress bei deinen PatientInnen zu lindern, ist die Kontrolle des Atems. Eine einfache Übung, die du in nur wenigen Minuten durchführen kannst, ist die „3-6-Atmung".

Deine PatientIn atmet 3 Sekunden lang durch die Nase ein und atmet dann langsam durch die Nase auf 6 Sekunden aus. Diese Übung beruhigt das Nervensystem und hilft, die Ängste zu lindern. Du kannst diese Übung jederzeit durchführen, während du mit deiner PatientIn sprichst, oder sogar während einer Behandlungspause.

2. Sanfte Dehnübungen zur Linderung von Schmerzen und Verspannungen:
Besonders KrebspatientInnen, die oft unter Schmerzen oder Blockaden leiden, können von sanften Dehnübungen profitieren.

Eine einfache Übung ist die „Cat-Cow"-Bewegung. Dabei geht deine PatientIn auf alle Viere und wechselt zwischen einer Hohlkreuzposition (Cow) in der Einatmung und einem sanftem Katzenbuckel (Cat) in der Ausatmung. PatientInnen, die nicht in einen 4-Fuß-Stand gehen können, können diese Übung auch im Sitzen machen, in dem Sie das Brustbein nach vorne bringen für das Hohlkreuz (Cow) und dann wieder nach hinten schieben für den sanften Katzenbuckel (Cat).

Diese Bewegung fördert die Flexibilität und lindert Verspannungen, ohne dass deine PatientIn sich überanstrengen muss. Du kannst diese Übung während einer Sitzung oder zwischen anderen Therapien einsetzen, um den Körper zu mobilisieren und die Schmerzen zu lindern.



©COPYRIGHT2025

3. Fokus auf den Körper – Körperwahrnehmung stärken:
Gerade bei KrebspatientInnen, die oft das Gefühl haben, den Kontakt zu ihrem Körper zu verlieren, ist es wichtig, die Körperwahrnehmung zu stärken.

Eine einfache Übung, die du in jedes Gespräch oder jede Sitzung einbauen kannst, ist die „Body-Scan"-Übung. Dabei bittest du deine PatientIn, ihre Aufmerksamkeit auf jeden Teil ihres Körpers zu richten – beginnend bei den Zehen bis hin zum Kopf. Dies fördert nicht nur die Körperwahrnehmung, sondern hilft auch, Verspannungen und Blockaden im Körper zu identifizieren.

Diese Techniken sind einfach zu erlernen und benötigen keine besonderen Vorkenntnisse oder viel Zeit. Du kannst sie direkt in deinen Arbeitsalltag integrieren und sofort mit deinen PatientInnen arbeiten. Schon mit wenigen Minuten pro Sitzung kannst du eine spürbare Verbesserung erreichen – sowohl für deine PatientInnen als auch für dich.

Kapitel 6: Moderne Onkologie – Warum ein ganzheitlicher Ansatz die Zukunft ist

Der Fokus der modernen Onkologie liegt zunehmend auf der ganzheitlichen Betrachtung der PatientInnen. Du hast es vielleicht schon erlebt: Die klassische Krebstherapie kann wahre Wunder vollbringen, aber sie greift oft nicht die emotionalen und physischen Nebeneffekte auf, die die PatientInnen tagtäglich erleben.

Hier kommt die Frage nach der Zukunft der Onkologie ins Spiel: Wie können wir die besten medizinischen Ansätze mit ergänzenden Methoden verbinden, um die Lebensqualität der PatientInnen nachhaltig zu steigern?

Warum eine ganzheitliche Herangehensweise die Schlüsselrolle spielt:

1. Der Körper und Geist sind untrennbar miteinander verbunden:
Es ist kein Geheimnis, dass der Krebs nicht nur den Körper, sondern auch den Geist beeinflusst. Schmerz, Fatigue und Angst führen zu einem Teufelskreis, der nur schwer zu durchbrechen ist. Eine rein körperliche Behandlung reicht hier nicht aus. Um eine vollständige Heilung zu ermöglichen, müssen auch die mentalen und emotionalen Aspekte berücksichtigt werden. Yoga bietet genau diesen integrativen Ansatz, indem es den Körper stärkt und gleichzeitig die mentale Gesundheit fördert.



©COPYRIGHT2025

2. Ergänzende Methoden fördern das Wohlbefinden:
In der klassischen Onkologie geht es oft nur darum, den Krebs zu bekämpfen. Doch was passiert mit der PatientIn, wenn die Therapie endet? Ist sie dann wirklich geheilt, oder fühlt sie sich immer noch erschöpft und ausgelaugt? Yoga, Meditation und Atemtechniken sind nachweislich effektiv, um die Lebensqualität der PatientInnen zu steigern, ihre Ängste zu lindern und ihre körperliche Belastbarkeit zu erhöhen. Diese ergänzenden Methoden sollten daher integraler Bestandteil einer modernen Onkologie sein, auch in der Nachsorge.

3. Ganzheitlichkeit fördert Selbstverantwortung:
Eine der größten Herausforderungen in der Krebsbegleitung ist, dass viele PatientInnen das Gefühl haben, keine Kontrolle über ihren Körper und ihre Gesundheit zu haben. Indem du Yoga und andere ganzheitliche Ansätze einführst, gibst du ihnen die Möglichkeit, aktiv Verantwortung für ihren eigenen Heilungsprozess zu übernehmen. Selbstwirksamkeit wird hier nicht nur theoretisch vermittelt, sondern aktiv durch einfache Übungen und Techniken unterstützt.

4. Zukunftsweisende Onkologie: Ganzheitliche Versorgung als Standard:
Moderne, innovative Onkologie bedeutet nicht nur, Krebs zu bekämpfen, sondern den gesamten Menschen zu behandeln. ÄrztInnen und TherapeutInnen, die einen ganzheitlichen Ansatz verfolgen, erkennen die Bedeutung von Körper und Geist als Einheit und sehen es als ihre Aufgabe an, nicht nur die Krankheit zu behandeln, sondern auch die Lebensqualität zu fördern. Yoga spielt dabei eine zentrale Rolle, da es die PatientIn nicht nur körperlich unterstützt, sondern ihr auch hilft, wieder Hoffnung und Vertrauen in ihren Heilungsprozess zu gewinnen.

5. Yoga als Schlüssel zur Zukunft der Krebsbegleitung:
Yoga ist kein „Nice-to-have" – es ist ein „Must-have" in der modernen Krebsbegleitung. Durch die Integration von Yoga in den Alltag kannst du als TherapeutIn einen echten Unterschied machen. Deine PatientInnen fühlen sich stärker, weniger ängstlich und in der Lage, ihre Heilung aktiv zu unterstützen. Yoga hilft, die Kluft zwischen traditionellen medizinischen Therapien und der ganzheitlichen Behandlung zu überbrücken.

Die Zukunft der Krebsbegleitung liegt in der Kombination von Wissenschaft und ganzheitlicher Praxis. Moderne Onkologie, die den gesamten Menschen im Blick hat, ist nicht mehr nur eine Vision – sie wird zunehmend zur Realität. Als TherapeutIn kannst du ein entscheidender Teil dieser Entwicklung sein, indem du Yoga in deine Praxis integrierst und deine PatientInnen damit auf ihrem Heilungsweg begleitest.



©COPYRIGHT2025

Kapitel 7: Vom Wissen zur Umsetzung – Dein nächster Schritt

Jetzt hast du viel über die theoretischen Grundlagen erfahren – aber wie kannst du dieses Wissen konkret in deiner täglichen Arbeit umsetzen? Es reicht nicht aus, nur zu wissen, dass Yoga hilft. Du musst es auch anwenden. In diesem Kapitel zeige ich dir, wie du den nächsten Schritt in deiner beruflichen Entwicklung machst und das Gelernte praktisch umsetzt. Warum eine fundierte Ausbildung der Schlüssel zu deinem Erfolg ist:

1. Eine strukturierte Ausbildung gibt dir Sicherheit:
Du hast vielleicht schon Yoga ausprobiert oder bestimmte Techniken kennengelernt, aber eine fundierte Ausbildung gibt dir die nötige Sicherheit, um das Wissen gezielt anzuwenden. Mit einer professionellen Ausbildung wirst du genau wissen, welche Techniken wann und wie angewendet werden müssen, um die gewünschten Ergebnisse zu erzielen. Diese Sicherheit ist wichtig, um deinen PatientInnen das bestmögliche Ergebnis zu bieten.

2. Praxiserprobte Methoden für den Klinikalltag:
Die Ausbildung „Yoga in der Onkologie (YIO) für medizinische Fachkreise basiert auf praxisnahen, erprobten Methoden, die du direkt in deinen Arbeitsalltag integrieren kannst. Du lernst nicht nur, wie du Yoga-Techniken anwendest, sondern auch, wie du sie so anpasst, dass sie den speziellen Bedürfnissen von KrebspatientInnen gerecht werden. Denn Yoga ist nicht gleich Yoga. Diese Methoden lassen sich auch in einem stressigen Klinikalltag umsetzen – und das ohne viel zusätzlichen Zeitaufwand.

3. Persönliche Transformation – für dich und deine PatientInnen:
Die Ausbildung ist nicht nur eine berufliche Weiterbildung, sondern auch eine persönliche Reise. Du wirst lernen, deine eigene Balance und Selbstfürsorge zu stärken, sodass du deine Arbeit mit mehr Energie und Freude ausführen kannst. Diese innere Transformation wird sich direkt auf deine Arbeit auswirken und auch deinen PatientInnen zugutekommen.

4. Die Ausbildung als langfristige Investition in deine berufliche Zukunft:
Du hast die Möglichkeit, dich kontinuierlich weiterzuentwickeln und dich als Expertin im Bereich „Yoga in der Onkologie“ zu positionieren. Diese Expertise eröffnet dir nicht nur neue berufliche Perspektiven, sondern hilft dir auch, einen nachhaltigen Einfluss auf die Krebsbegleitung zu nehmen. Du wirst zu einer gefragten Ansprechpartnerin für PatientInnen und KollegInnen gleichermaßen.

Die Ausbildung ist der nächste logische Schritt, um deine Arbeit auf das nächste Level zu heben. Du wirst lernen, wie du Yoga effektiv in die Krebs-begleitung integrierst und so deine Patientinnen ganzheitlich und nachhaltig unterstützt.

www.yoga-in-der-onkologie.com



©COPYRIGHT2025

Kapitel 8: Einladung zur Veränderung – Werde Teil einer neuen Art der Krebsbegleitung

Du hast nun viel darüber erfahren, wie Yoga und ein ganzheitlicher Ansatz deine Arbeit transformieren können. Aber was passiert, wenn du nichts änderst? Bleibst du in deinem gewohnten Trott oder nimmst du den nächsten Schritt, um deine Arbeit auf das nächste Level zu heben und deinen PatientInnen die Unterstützung zu bieten, die sie wirklich brauchen? Was passiert, wenn du nichts änderst?

1. Frustration bleibt bestehen:
Ohne gezielte Veränderung wirst du weiterhin an den gleichen Punkten scheitern. Die Frustration über unzureichende Hilfsmittel, das Gefühl der Ohnmacht und die Überforderung durch die vielen PatientInnen, die auf dich angewiesen sind, werden dich weiterhin belasten. Du wirst weiterhin das Gefühl haben, dass du nur die Symptome behandelst, anstatt echte Veränderung zu bewirken.

2. Du wirst nicht das erreichen, was du dir wünschst:
Du hast den Wunsch, mehr zu tun – für deine PatientInnen, aber auch für dich selbst. Doch ohne die richtigen Methoden und Techniken wirst du dieses Ziel nicht erreichen. Deine Bemühungen, den Patientinnen zu helfen, können dir langfristig das Gefühl geben, nicht genug zu tun, obwohl du dein Bestes gibst.

3. Überlastung und Verlust von Selbstfürsorge:
Wenn du in deinem alten Arbeitsalltag bleibst, wirst du weiterhin deine eigenen Bedürfnisse hinten anstellen. Das geht nicht nur auf deine Gesundheit, sondern auch auf deine Motivation. Du wirst dich immer mehr ausgelaugt und frustriert fühlen. Um wirklich etwas zu verändern, musst du lernen, dich selbst zu unterstützen, damit du deinen PatientInnen noch besser helfen kannst.

Wie du dein Wissen vertiefst und sofort in die Praxis bringst:
Die „Yoga in der Onkologie (YIO)"-Ausbildung ist nicht nur ein weiteres Weiterbildungskonzept – sie ist eine Möglichkeit, dein Wissen sofort in die Praxis umzusetzen und damit echte Veränderung zu bewirken. Die Ausbildung wurde speziell dafür entwickelt, dir praxisorientierte, umsetzbare Methoden zu vermitteln, die du sofort in deinen Arbeitsalltag als TherapeutIn integrieren kannst.

1. Schneller Einstieg und schnelle Ergebnisse:
Du wirst lernen, wie du kurze Yoga-Interventionen schnell in deinen Therapiealltag einbindest. Bereits nach den ersten Modulen wirst du konkrete Techniken haben, die du direkt an deinen PatientInnen ausprobieren kannst. Du wirst sehen, wie bereits kleine Veränderungen große Auswirkungen haben können.



©COPYRIGHT2025

2. Wissen, das wirklich hilft:
In der Ausbildung wirst du lernen, wie du nicht nur Symptome lindern kannst, sondern wie du deine PatientInnen ganzheitlich begleitest. Du wirst verstehen, wie du den Körper, den Geist und die Seele in den Heilungsprozess integrierst und so die Selbstverantwortung und Selbstwirksamkeit deiner Patientinnen stärkst. Dadurch wird sich nicht nur die Lebensqualität deiner PatientInnen verbessern, sondern auch deine eigene.

Wie du mit „YIO“ nicht nur deinen PatientInnen, sondern auch dir selbst hilfst:

Die „YIO“-Ausbildung wird dir nicht nur deinen PatientInnen helfen, sondern auch dir selbst. Durch die Techniken, die du erlernst, wirst du deine eigene Balance finden und deine eigene Selbstfürsorge wieder in den Fokus rücken. Denn nur wenn du in deiner Kraft bist, kannst du auch anderen helfen. Du wirst erleben, wie sich deine eigene Energie und Zufriedenheit positiv auf deine Arbeit auswirken.

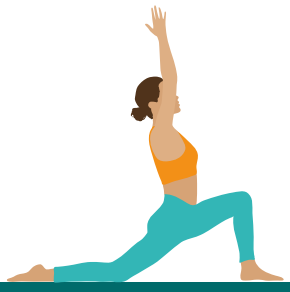
Durch diese Ausbildung wirst du zu einer Expertin im Bereich „Yoga in der Onkologie“, die nicht nur therapeutisch tätig ist, sondern auch ein echtes Vorbild für Selbstfürsorge und ganzheitliche Unterstützung darstellt. Die Ausbildung wird dir nicht nur neue berufliche Perspektiven eröffnen, sondern auch dir selbst und deinen PatientInnen zu einem erfüllteren und leichteren Weg durch die Krebsbehandlung verhelfen.

Schlusswort
Du hast nun die Möglichkeit, deine Arbeit und deine Beziehung zu deinen PatientInnen auf ein neues Level zu heben. Indem du dich für die „Yoga in der Onkologie“-Ausbildung entscheidest, gibst du dir selbst die Werkzeuge an die Hand, die du brauchst, um nicht nur professionell zu wachsen, sondern auch persönlich. Denn als TherapeutIn bist du der Schlüssel zu einer neuen Art der Krebsbegleitung – einer, die den ganzen Menschen in den Mittelpunkt stellt.

Wirst du diesen Schritt gehen und Teil der neuen Bewegung werden?

Lass uns gemeinsam eine moderne, ganzheitliche Onkologie gestalten!

Hier geht’s zur Ausbildung



www.yoga-in-der-onkologie.com

©COPYRIGHT2025