



DU LEITEST EIN UNTERNEHMEN UND HAST EINE KREBS- DIAGNOSE ERHALTEN?

**10 Tipps im Umgang mit der
Diagnose, Angehörigen,
Mitarbeitern und Kunden**

Aus über 25 Jahren
Praxiserfahrung im
Businesskontext

DU BIST NICHT ALLEIN- 10 TIPPS FÜR DICH!

Einleitung

Dieses Booklet richtet sich an Unternehmerinnen und Unternehmer, die mit einer Krebserkrankung konfrontiert sind – eine Lebensphase, die alles verändern kann. Nicht nur der Körper ist betroffen, sondern auch das Selbstverständnis, die Rolle im Unternehmen, in der Familie und im eigenen Leben.

Viele Betroffene stehen plötzlich vor Fragen, für die es keine klaren Antworten gibt:

Wie viel Offenheit ist gut – und wem gegenüber? Wie führe ich mein Team in dieser Zeit? Was brauchen meine Familie und meine Geschäftspartner von mir? Und was brauche ich selbst?

Diese 10 Impulse sind keine Rezepte, sondern Wegweiser. Sie sollen helfen, Orientierung zu geben, wo Unsicherheit ist. Sie sind eine Einladung, sich selbst treu zu bleiben – und trotzdem neu zu denken. Denn auch in der Krankheit liegt eine Kraft: Die Kraft zur Klärung, zur Begegnung, zur Veränderung.

Dieses Booklet möchte dich – als Mensch und Unternehmer:in – begleiten. Mit Herz, mit Klarheit und mit dem Respekt für deinen individuellen Weg.

Du bist nicht allein.

Tipp 1

Klare Kommunikation mit Herz

Wahrheit sagen – ohne zu verletzen. Berühren – ohne zu überfordern.
Wenn du als Unternehmer:in mit einer Krebsdiagnose an die Öffentlichkeit – oder
zumindest an dein Umfeld – gehst, stehst du vor einer paradoxen Aufgabe:

Du willst ehrlich sein, aber nicht belasten.

Du willst stark wirken, aber gleichzeitig menschlich bleiben.

Du willst nicht dramatisieren – und doch ist es dramatisch.

💡 Warum Kommunikation jetzt so entscheidend ist:

In Krisen orientieren sich Menschen an Signalen. Dein Team, deine Familie, deine
Geschäftspartner – sie alle reagieren nicht nur auf das Was, sondern vor allem auf
das Wie.

Eine Krebserkrankung schafft Unsicherheit. Und Unsicherheit wird oft mit
Schweigen gefüllt – oder mit Fantasie. Beides kann mehr Unruhe stiften als die
Wahrheit.

Klare Kommunikation mit Herz bedeutet:

Authentisch sein, aber dosieren: Teile, was du für richtig hältst – nicht alles muss
gesagt werden. Aber das, was du sagst, sollte echt sein.

Mut zeigen, Unsicherheiten zu benennen: Du darfst sagen „Ich weiß noch nicht
genau, wie es weitergeht.“ Das schafft Nähe.

Verbundenheit ausdrücken: „Ich bin weiterhin Teil unseres Weges. Vielleicht auf
andere Weise – aber ich bin da.“

🧭 Praxisimpuls:

Formuliere deine Botschaft in drei Ebenen:

Faktisch: Was ist passiert? Was steht an?

Emotional: Wie geht es dir damit – soweit du teilen möchtest?

Orientierend: Was bedeutet das für eure Zusammenarbeit?

Zum Beispiel:

„Ich habe eine Diagnose erhalten, die mich für einige Zeit in Behandlung bringen
wird. Ich bin offen und zuversichtlich und werde mich gut begleiten lassen. Für
euch bedeutet das: Wir strukturieren die Aufgaben neu, und ich bleibe – auch
wenn vielleicht mit verändertem Tempo – weiter in Verbindung.“

🌱 **Affirmativer Schlusssatz:**

**Meine Worte schaffen Klarheit – und aus
Klarheit entsteht Vertrauen.**



Tipp 2

Transparenz schafft Vertrauen

Unsicherheit entsteht im Nebel. Vertrauen entsteht im Licht.

Wenn du als Unternehmer:in nicht mehr so präsent sein kannst wie zuvor, entsteht bei Mitarbeitenden, Kunden und Partnern oft eine Leerstelle – und Leere füllt sich schnell mit Spekulation, Angst oder Rückzug.

Transparenz bedeutet nicht, dass du alles offenlegen musst. Aber es bedeutet, die relevanten Fragen proaktiv zu beantworten, bevor sie im Raum stehen:

- Wer führt das operative Geschäft weiter?
- Wie lange bist du (voraussichtlich) eingeschränkt?
- Welche Rollen werden neu verteilt – temporär oder langfristig?
- Welche Meetings, Entscheidungen oder Prozesse verändern sich?

Der psychologische Hintergrund:

In Phasen der Unsicherheit sucht das Gehirn nach Orientierung. Wenn diese nicht kommt, aktiviert sich das Alarmnetzwerk im limbischen System – was in Organisationen zu Reaktanz, Rückzug oder Überkontrolle führen kann.

Transparente Kommunikation beruhigt das System – und macht Handlungsfähigkeit wieder möglich.

Was Transparenz konkret heißen kann:

- Du teilst deine eigene Planung (z.B. geplante Behandlungen, mögliche Auszeiten) – soweit du möchtest.
- Du formulierst, was du brauchst – zum Beispiel Verlässlichkeit, Ruhe, Unterstützung, Geduld.
- Du gibst eine klare Perspektive: „So planen wir aktuell. Und wir bleiben flexibel.“
Selbst ein Satz wie:

„Ich werde in den nächsten Monaten voraussichtlich nicht mehr täglich im operativen Geschäft sein. Die wichtigsten Projekte liegen nun bei [Name]. Wir stimmen uns wöchentlich ab, und ich bleibe strategisch eingebunden.“

... kann eine ganze Organisation beruhigen.

Praxisimpuls:

Erstelle ein kurzes „Orientierungspapier“ für dein Team oder dein engeres Netzwerk mit diesen 3 Punkten:

1. Was sich verändert
2. Was bleibt
3. Wen man bei welchen Fragen anspricht
So entsteht Sicherheit im Wandel.

Affirmativer Schlusssatz:

Ich bringe Licht ins Ungewisse – und ermögliche Vertrauen, wo andere schwanken.

Tipp 3

Delegiere – und vertraue

Kontrolle ist gut. Vertrauen ist Führung.

Für viele Unternehmer:innen ist es eine ihrer größten inneren Herausforderungen:
Verantwortung abzugeben.

Gerade wenn man krank ist, entsteht oft der Impuls, noch stärker alles zusammenhalten zu wollen – aus Sorge, dass sonst etwas verloren geht. Doch paradoxerweise ist genau jetzt der Moment, wo du die Qualität deiner bisherigen Führung sichtbar werden lässt:
durch Vertrauen.

Psychologische Perspektive:

Wenn du delegierst, trittst du aus dem reaktiven „Ich muss alles schaffen“-Modus in den schöpferischen Modus von Führung.

Du erlaubst anderen, mitzutragen – und stärkst damit nicht nur dich, sondern auch dein Team.

Denn Menschen wachsen an Vertrauen – nicht an Kontrolle.

Delegieren bedeutet nicht: „Ich ziehe mich zurück.“

Es heißt:

„Ich strukturiere neu – und ermögliche anderen, aufzublühen.“

Vom Kontrollverlust zur bewussten Übergabe

Wähle bewusst, wem du was überträgst – und teile die Entscheidung mit innerer Klarheit.

- Wer ist bereit – nicht nur fachlich, sondern auch menschlich?
- Was braucht diese Person von dir, um Verantwortung wirklich übernehmen zu können?
- Was darf aus deiner Hand gehen, ohne dass dein Herz daran hängt?

Wenn du delegierst, gibst du nicht dich auf – sondern gibst Raum, dass dein Wirken durch andere weiterlebt.

Praxisimpuls:

Erstelle eine kleine Vertrauenspyramide:

- Wen traust du operative Verantwortung zu?
- Wer kann Entscheidungen treffen?
- Wer kann dich im Alltag entlasten?
- Wer braucht noch Entwicklung – und kann jetzt daran wachsen?

Verteile die Aufgaben – nicht nur nach Kompetenz, sondern auch nach Beziehung.

Formuliere deine Delegation so:

„Ich vertraue dir dieses Projekt an, weil ich weiß, dass du Klarheit, Verlässlichkeit und Herz mitbringst.“

Damit stärkst du nicht nur Prozesse – sondern auch Menschen.



Affirmativer Schlusssatz:

**Ich lasse los, was ich halten wollte – und
stärke, was durch andere getragen
werden kann.**

Tipp 4

Setze emotionale Leuchttürme

Menschen brauchen keine Perfektion – sie brauchen Echtheit.

In Momenten der Unsicherheit suchen Menschen nicht nur nach Informationen, sondern nach emotionaler Orientierung.

Ein Unternehmen ist kein reiner Informationsapparat – es ist ein Beziehungssystem. Wenn du als Unternehmer:in emotional präsent bleibst, auch wenn du physisch weniger präsent bist, entsteht Bindung.

Und Bindung gibt Halt – für andere und auch für dich.

Der neurobiologische Hintergrund:

Emotionale Signale – wie Stimme, Blickkontakt, Sprache – aktivieren im Gegenüber das soziale Nervensystem (ventraler Vagus).

Das erzeugt ein Gefühl von Sicherheit, Verbindung, Zugehörigkeit – auch ohne viele Worte.

Diese Leuchttürme sind kleine, bewusste Gesten:

- Eine persönliche Nachricht an deine engsten Mitarbeitenden
- Eine kurze Videobotschaft an dein Team
- Ein ehrlicher, menschlicher Satz wie:
- „Ich bin vielleicht gerade im Rückzug – aber innerlich bleibe ich mit euch verbunden.“
-

Wirkung über Worte hinaus

Wenn du diese Leuchttürme setzt, bist du nicht der kranke Chef oder die verletzte Unternehmerin –

du bist Führungspersönlichkeit auf menschlichster Ebene.

Und genau das wirkt:

- Authentisch
- Berührend
- Inspirierend

Weil es zeigt:

Führung ist nicht nur Stärke zeigen – sondern auch Nähe schenken.

Praxisimpuls:

Formuliere zwei Sätze, die dein Team in dieser Phase emotional begleiten.

Sie sollen kurz, ehrlich und stärkend sein.

Beispiel:

„Ich bin stolz auf das, was wir aufgebaut haben – und ich vertraue euch, dass wir diesen Geist weitertragen.“

„Auch wenn manches stiller wird, ist mein Herz ganz da.“

Du kannst sie sprechen, schreiben, filmen – oder jemandem geben, der sie weiterträgt.

 **Affirmativer Schlusssatz:**
**Ich bin da – durch mein Wort, mein
 Vertrauen, mein Herz.**



Tipp 5/1

Räume für Unsicherheit schaffen

Unsicherheit ist kein Zeichen von Schwäche – sondern ein Ausdruck von Beziehung.

In Momenten großer Veränderung, wie einer Krebsdiagnose, entsteht ein energetisches Vakuum:

Mitarbeitende, Familie und Geschäftspartner spüren, dass etwas „nicht mehr ist wie vorher“ – doch niemand will das Falsche sagen.

Oft entsteht daraus Schweigen, Rückzug oder ein bemühtes „Wir machen einfach weiter“.

Doch genau hier braucht es etwas anderes: einen Raum, in dem Unsicherheit sein darf.

🧐 Führung bedeutet: dem Nicht-Wissen Raum geben

Ob Mitarbeiter, Ehepartner oder Geschäftspartner – alle erleben ihre eigene Unsicherheit.

Sie wissen oft nicht:

- Wie sie mit dir sprechen sollen
- Was du erwartest
- Was sie sagen dürfen – oder besser nicht

Wenn du diese Unsicherheit nicht übergehst, sondern benennst, schenkst du deinem Umfeld Erleichterung.

Ein Satz wie:

„Ich weiß, dass das auch für euch nicht leicht ist. Wir müssen nicht alles sofort klären – aber wir dürfen ehrlich sein.“

... öffnet den Raum für echte Verbindung.

👨👩👧👦 Familie: Zwischen Sorge, Ohnmacht und Nähe

Angehörige erleben oft einen inneren Konflikt:

- Sie möchten stark sein – und fühlen sich doch hilflos.
 - Sie möchten dich nicht belasten – und sind doch selbst überfordert.
- Erlaube ihnen, nicht perfekt zu reagieren.

Sag offen:

„Ich weiß, dass du nicht immer die richtigen Worte hast. Es reicht, dass du da bist.“
So entsteht Nähe jenseits von Rollen – auf der Ebene des Herzens.

Tipp 5/2

💛 **Geschäftspartner: Stabilität trotz Wandel**

Auch langjährige Geschäftspartner sind oft verunsichert:

- Was bedeutet deine Erkrankung für bestehende Projekte?
- Bist du noch entscheidungsfähig?
- Wie transparent darf man sprechen?

Indem du ihre Fragen anerkennt, ohne sofort alle Antworten zu haben, stärkst du das Vertrauen.

„Ich verstehe, dass meine Situation viele Fragen aufwirft. Manche kann ich heute noch nicht beantworten – aber ich bin offen für das Gespräch.“

🕒 **Praxisimpuls:**

Schaffe bewusste Gelegenheiten für Austausch – auch informell:

- Eine kurze Videobotschaft an dein Team mit Raum für Fragen
- Ein gemeinsames Mittagessen mit der Familie, bei dem nichts gelöst werden muss
- Ein Check-in mit engen Geschäftspartnern ohne Business-Agenda

Es geht nicht um Ergebnisse – sondern um Gesehenwerden im Wandel.

🌸 **Affirmativer Schlusssatz:**

Ich halte Raum für das Unklare – und genau darin entsteht echte Nähe.

Tipp 6

Familie zuerst – aber nicht zuletzt

Präsenz ist wertvoller als Perfektion.

Wenn der eigene Körper schwächer wird, tritt oft das stärkste emotionale Band in den Vordergrund: die Familie. Doch auch hier gilt: Die Rolle verändert sich. Und das kann Verunsicherung auf beiden Seiten auslösen.

Als Unternehmer:in bist du es gewohnt, Struktur zu geben, Entscheidungen zu treffen, zu steuern. In der Familie hingegen zeigt sich deine Verletzlichkeit vielleicht ungefilterter – und das macht dich noch authentischer, wenn du es zulässt.

Warum Familie oft ambivalente Gefühle auslöst

Die Familie ist Projektionsfläche für:

- Schutzbedürfnis und Angst
- Schuldgefühle („Ich will euch das nicht zumuten“)
- Unsicherheiten („Wie viel darf ich sagen?“)
- und den Wunsch nach Nähe

Viele Unternehmer:innen fühlen sich hin- und hergerissen:

„Ich will stark sein – aber ich brauche auch Halt.“

Doch du musst nicht „der Fels“ sein.

Du darfst Mensch sein.

Und du darfst – trotz Krankheit – Führung übernehmen:
emotional, verbindend, liebevoll.

Was deine Familie jetzt braucht

- Klarheit darüber, wie es dir geht (in deiner Sprache)
 - Wertschätzung für ihre Begleitung
 - Erlaubnis, sich ebenfalls zu zeigen
- Sag Dinge wie:

„Ich bin nicht nur Patient – ich bin Vater/Mutter, Partner:in, Bruder/Schwester. Ich will weiter mit euch leben, lachen, fühlen.“

Und manchmal darfst du auch sagen:

„Ich brauche jetzt kurz Ruhe –

nicht, weil ich euch nicht liebe, sondern weil ich mich sortieren muss.“

Praxisimpuls:

Schreibe deiner Familie einen kurzen Brief oder sprecht gemeinsam darüber:

- Was dir im Miteinander jetzt wichtig ist
- Was du brauchst – und was du geben möchtest

Was euch als Familie stärkt

Du kannst auch bewusst ein Familienritual einführen: Ein gemeinsames Frühstück, eine Umarmung am Abend, eine feste Zeit zum Reden – kleine Dinge mit großer Wirkung.

Affirmativer Schlusssatz:

Ich bleibe Teil meiner Familie – nicht trotz, sondern gerade wegen meiner Verletzlichkeit.

Tipp 7

Kläre deine Werte

Wenn alles ins Wanken gerät, braucht es einen inneren Fixstern.

Die Diagnose Krebs verändert den Blick auf das Leben – schlagartig.

Was eben noch selbstverständlich war, wirkt plötzlich fremd.

Was „wichtig“ schien, verliert an Bedeutung.

Und das, was vorher vielleicht unterdrückt wurde, drängt an die Oberfläche.

Inmitten dieser inneren Erschütterung liegt eine stille Einladung:

Was zählt wirklich für mich? Was bleibt, wenn alles andere wegfällt?

Deine Werte als Quelle der Orientierung

Werte sind nicht moralische Gebote.

Sie sind dein innerer Lebensnerv – das, wofür du wirklich stehst.

Vielleicht war dein bisheriger Antrieb Erfolg, Wachstum, Leistungsfähigkeit.

Jetzt melden sich andere Stimmen:

- Verbindung, Authentizität, Liebe, Tiefe, Einfachheit
Diese neue Priorisierung ist kein Kontrollverlust –
sie ist Bewusstseinszuwachs.
-  **Werte klären bedeutet:**
- Dir selbst zuhören
- Nicht, was du „solltest“, sondern was dich innerlich ruft
- Nicht, was dich anspornt – sondern was dich trägt
- Werte wie Ehrlichkeit, Zärtlichkeit, Verantwortung, Innerer Frieden, Wahrhaftigkeit bekommen
jetzt eine neue Tiefe.
- Wenn du deine Werte kennst, kannst du:
 - Klarer kommunizieren
 - Besser entscheiden
 - Bewusster führen
 - Liebevoller leben
- Und du gibst deinem Umfeld ein Geschenk:
Orientierung durch Haltung.

Praxisimpuls:

Schreibe dir die 5 wichtigsten Werte auf, die dich jetzt in dieser Lebensphase tragen sollen.

Frage dich bei jedem:

- Wo lebe ich das heute schon?
- Wo wünsche ich mir mehr davon?
- Welche kleine Handlung könnte diesen Wert morgen sichtbar machen?

Beispiel:

Wert: Nähe

→ Ich lade meine Tochter auf einen Spaziergang ein – ohne Agenda, nur für uns.



Affirmativer Schlusssatz:

**Ich bin nicht, was ich tue – ich bin, was ich
lebe. Und ich lebe, was mir wirklich
wichtig ist.**

Tipp 8

Stärke durch Sinn

Wer ein Warum hat, erträgt fast jedes Wie.
(frei nach Viktor Frankl)

In einer Zeit, in der dein Körper geschwächt ist, ist es oft nicht die Kraft der Muskeln, sondern die Kraft des Sinns, die dich trägt.
Sinn ist nicht logisch – er ist existenziell.
Er ist das, was dich innerlich aufstehen lässt, auch wenn dein Kalender leer ist.
Er ist das, was dich berührt, wenn Worte fehlen.
Er ist das, was dein Leben – und deine Krankheit – in einen größeren Zusammenhang stellt.

Warum Sinn stark macht:

Sinn gibt Struktur, wo sonst Chaos wäre.
Er verbindet Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft zu einer Geschichte, die Bedeutung hat – nicht nur für dich, sondern für andere.
Sinn ist wie eine leise Stimme, die sagt:
„Das alles hat Tiefe – auch wenn es gerade schwer ist.“
Und diese Stimme macht dich nicht nur innerlich stabiler, sondern auch verbindender:

- Du wirst für andere wieder zum Leuchtturm.
- Du schenkst Orientierung, indem du Bedeutung vermittelst.
-

Sinn ist nicht das große Warum des Universums.

Sinn kann ganz leise sein:

- „Ich möchte meinem Sohn zeigen, wie man auch in Krisen Haltung bewahrt.“
- „Ich möchte meinem Team Mut machen – indem ich den Wandel lebe.“
- „Ich möchte inneren Frieden finden – und weitergeben.“
-

Praxisimpuls:

Beantworte für dich folgende Fragen – schriftlich oder in einem vertrauten Gespräch:

1. Was soll diese Phase meines Lebens mich lehren?
 2. Wofür ist jetzt die Zeit?
 3. Was darf durch mich in die Welt kommen – gerade jetzt?
- Schreibe am Ende einen Satz, der dein Warum in dieser Phase auf den Punkt bringt.

Beispiel:

„Ich bin hier, um echte Verbundenheit zu leben – gerade in der Verletzlichkeit.“

Du kannst diesen Satz sichtbar machen:

Auf deinem Schreibtisch. Am Badezimmerspiegel. In deinem Kalender.



Affirmativer Schlusssatz:

**Ich finde Kraft in meinem Warum – und
schenke Sinn durch meine Präsenz.**

Tipp 9

Netzwerk ehrlich aktivieren

Du musst nicht alles allein tragen – du darfst dich zeigen.

Ein tragfähiges Netzwerk ist einer der größten Schätze im Leben eines Unternehmers – doch es wird oft erst in der Krise auf die Probe gestellt.

Viele Menschen in deinem Umfeld möchten helfen, unterstützen, mittragen – doch sie wissen nicht wie.

Und sie wissen nicht, ob sie dürfen.

Gerade im Businesskontext herrscht häufig die unausgesprochene Regel:

„Privates bleibt privat – Probleme zeigen wir nicht.“

Aber deine Diagnose durchbricht diese Grenze. Und das ist kein Bruch – das ist eine Einladung zur Wahrhaftigkeit.

Warum Ehrlichkeit wirkt:

Wenn du dich in deiner Situation ehrlich zeigst, entsteht Vertrauen auf einer neuen Ebene.

Du wirst nicht mehr nur als Rolle wahrgenommen – CEO, Unternehmer, Entscheider – sondern als Mensch.

Und das ist die stärkste Währung für echte Kooperation.

Ehrlichkeit aktiviert beim Gegenüber das Spiegelneuronensystem: Es entsteht Resonanz.

Und aus Resonanz entsteht Handlungskraft.

Was du konkret tun kannst:

- Wähle bewusst 5–10 Menschen aus deinem Netzwerk, mit denen du in persönlicher Verbindung stehst (Kund:innen, Partner:innen, Wegbegleiter:innen).
- Teile in kurzen, klaren Worten:
 - Was gerade geschieht, wie du mit der Situation umgehst, wo du Unterstützung brauchst (oder auch keine brauchst)

Zum Beispiel:

„Ich wollte dich persönlich wissen lassen: Ich gehe gerade durch eine herausfordernde Phase mit einer medizinischen Behandlung. Ich bin gut betreut und innerlich stabil. Ich bin weiterhin interessiert an unserer Zusammenarbeit – auch wenn manches ruhiger läuft. Danke für dein Vertrauen.“

Solche Botschaften öffnen Türen – nicht nur für Hilfe, sondern für tieferes Miteinander.

Gib deinem Netzwerk eine Rolle:

Menschen möchten beitragen. Gib ihnen die Möglichkeit, das auf ihre Art zu tun:

- Ein Projekt weiterführen
- Einfach in Kontakt bleiben
- Impulse oder Kontakte teilen

Du musst nicht stark wirken – du darfst klar sein.

 **Affirmativer Schlusssatz:**
Ich bin verbunden – nicht durch Kontrolle, sondern durch ehrliche Beziehung.

Tipp 10

Erlaube dir Wandel

Du musst nicht zurück – du darfst vorwärts neu werden.

Eine Krebserkrankung verändert vieles – sichtbar und unsichtbar.
Nicht nur dein Körper, auch dein Selbstbild, deine Rolle, dein inneres Empfinden von „Ich bin“.
Und mit dieser Transformation taucht häufig eine stille Frage auf:
„Wer bin ich, wenn ich nicht mehr der Alte bin?“

Der psychologische Boden des Wandels:

Identität ist nicht starr.

Sie ist ein lebendiger Prozess, der sich mit jeder tiefen Erfahrung weiterentwickelt.

Wenn du den Wandel nicht nur erträgst, sondern willkommen heißt,
wird er zu einem Geburtsprozess:

- Aus dem Macher wird ein Führender mit Herz.
- Aus dem Strategen wird ein Sinnträger.
- Aus dem Kontrollierenden wird ein Vertrauender.
- Aus der alten Rolle entsteht ein echter Mensch.

Wandel ist kein Scheitern.

Wandel ist Erinnerung an deine Tiefe.

Und manchmal bist du nicht weniger geworden –
du bist nur ehrlicher geworden.

Vom Ego zur Essenz

Manche Menschen wollen, dass du wieder „funktionierst“.

Dass du „zurückkommst“.

Dass alles so wird wie vorher.

Aber: Du bist nicht gekommen, um in alte Rollen zurückzufallen.

Du bist gekommen, um dich neu zu zeigen – mit mehr Wahrhaftigkeit, mit mehr Präsenz, mit weniger Maske.

Vielleicht führst du dein Unternehmen anders.

Vielleicht sprichst du anders mit deiner Familie.

Vielleicht planst du nicht mehr so weit voraus.

All das ist kein Rückzug –

es ist eine Rekalibrierung auf dein Wesentliches.

Praxisimpuls:

Nimm dir ein Blatt Papier und schreibe in zwei Spalten:

 Links:

„Was darf jetzt gehen?“

(z. B. Getriebensein, falsche Stärke, Überkontrolle, Schuldgefühle...)

 Rechts:

„Was darf jetzt wachsen?“

(z. B. Innere Ruhe, Intuition, echte Nähe, gelebte Werte...)

Lies die rechte Spalte laut vor.

Das ist deine Erlaubnis, neu zu sein.

Affirmation:

**Ich bin bereit, mich neu zu zeigen – in
meiner Tiefe, meiner Wahrheit, meinem
Licht.**



IHR PARTNER IN SCHWIERIGEN ZEITEN

Wir kommen mit an Bord, wenn mal die klare
Fahrrinne verloren gegangen ist.

KONTAKTDATEN:

TBAcare GmbH
Schlosshof 2

 96106 Ebern

 0176-32163649

 info@tba.care

 <https://tba.care/>



Entdecke jetzt, wie
effektiv und
empathisch
psychoonkologische
Unterstützung sein
kann!