

# Geht es dir auch so?

Fühlst du dich einfach nur so unendlich müde? Kommst du morgens nicht aus dem Bett und alles ist so schrecklich anstrengend? Kannst du dich schlecht konzentrieren und vergisst ständig irgendetwas?

So wie dir geht es vielen, die von Krebs beroffen sind. Das Schlimme daran: Wenige wissen, dass sie selbst sehr viel dagegen tun können.

## KREBSBEDINGTE FATIGUE

### WER IST BETROFFEN?

**60-90%** WÄHREND DER TUMORTHERAPIE

NACH BEENDETER THERAPIE **20-50%**

„DARAN MÖCHTE ICH SO GERNE ETWAS ÄNDERN!“

Prima, ich zeig dir wie!



## Fatigue Coaching

– DR. SABRINA HAN –



Ich zeige Krebspatientinnen, wie sie endlich wieder mehr Kraft und Energie im Alltag bekommen, mehr Lebensfreude erlangen und genug Energie für Familie und Freunde haben.

### Lass uns in Kontakt kommen

 [erfolgreich-schlafen.de/fatigue](https://erfolgreich-schlafen.de/fatigue)

 [fatigue@erfolgreich-schlafen.de](mailto:fatigue@erfolgreich-schlafen.de)

 [sabrina\\_fatiguecoach](https://www.instagram.com/sabrina_fatiguecoach)



SABRINA\_FATIGUECOACH



# Müdigkeit bei Krebs

ALLES,  
WAS DU WISSEN SOLLTEST

„ICH STEHE MORGENS MÜDER AUF, ALS ICH ABENDS INS BETT GEGANGEN BIN.“



## „UND WIE FUNKTIONIERT FATIGUE-COACHING?“

1.

Schreib mir eine Nachricht und wir besprechen, ob das Coaching dir helfen wird.

2.

Genieße 12 Wochen eine empowernde Zeit mit Gleichgesinnten und lerne alles, was dir hilft, deine Müdigkeit zu reduzieren und damit besser umzugehen.

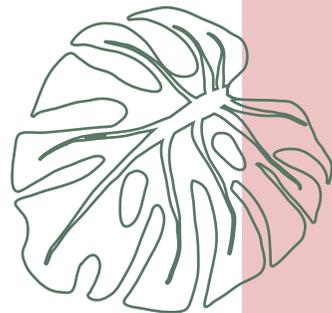
3.

Steige ein in die Themen Energiemanagement, körperliche Aktivität bei Fatigue, gesunder Schlaf und Mindset.

4.

**Herzlichen Glückwunsch!**

Du bist jetzt die Expertin deiner Fatigue. Egal, wie deine Fatigue verlaufen wird, du weißt jetzt, wie du reagieren kannst.



## „WIE KOMME ICH ZU MEHR LEICHTIGKEIT?“

### Gemeinsam statt einsam

Das Coaching wird in Kleingruppen stattfinden. Es wird genug Raum für den Austausch untereinander als auch für jede Einzelne geben.

### Kein 08/15

Jede Teilnehmerin wird ihre individuellen Lösungen finden. Deine Lösungen werden 100% zu dir, deiner Situation und deinem Alltag passen.

### Ressourcen stärken

Ich arbeite lösungsorientiert, mit Freude, Spaß, Empathie und einer Menge Konfetti!

### Umsetzung durch Begleitung

Die Gruppe und ich sind für dich da. Wir hören dir zu, verstehen dich, fragen, was du brauchst, und unterstützen dich.



## Mein erster Tipp für dich: ENERGIETAGEBUCH

Trage hier deinen Energiestatus und alles ein, was du heute tust: Aktivitäten, Pausen, Schlafen, ...

	ENERGIESTATUS min - max	TÄTIGKEIT	ERSCHÖPFUNG 1 - 10
0 - 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9		
6 - 9			
9 - 12			
12 - 15			
15 - 18			
18 - 21			
21 - 24			

Beobachte deinen Energieverlauf während des Tages und der Woche. Wann bist du am fittesten? Wann hast du wenig Energie? Reflektiere, was deine Energiesauger und deine Kraftquellen sind. Nutze diese Erkenntnisse nun für deinen Alltag, priorisiere und selektiere deine Aufgaben dementsprechend und strukturiere deinen Alltag.

Hier kannst du dir  
dein Tagebuch  
herunterladen!

