

## Über das Buch



Marijana Brdar  
**Reiseführer für eine ungeplante Reise**  
Diagnose Krebs. Ein Buch für Betroffene und ihre Begleiter  
118 Seiten, Kt, 2018  
€ (D) 17,95/€ (A) 18,50  
ISBN 978-3-8497-0250-2  
Auch als **eBook** erhältlich

Warum reisen wir? Von Max Frisch stammt die Antwort: „Damit wir noch einmal erfahren, was in diesem Leben möglich ist.“ So könnte auch der Untertitel des Buches von Marijana Brdar lauten, eines Reisebegleiters in Grenzbereiche physischer, mentaler und sozialer Erfahrung, vor der die meisten Menschen Angst haben.

Die Autorin trat ihre Reise nach einer Brustkrebsdiagnose an. Sie hat einen Ratgeber für Patienten verfasst, der feinnervig auf Bedürfnisse Betroffener eingeht, ihre berechtigten Anliegen vorträgt und sie nachdrücklich ermutigt, stets die eigene Entscheidungsfähigkeit zu behalten und sie notfalls selbstbewusst einzufordern.

Der Ratgeber hält an „Reisestationen“, die bei einer schweren Krebserkrankung in der Regel angesteuert werden, sei es in der Kommunikation mit Ärzten und Versorgungssystemen, sei es in der Selbstfürsorge, im Umgang mit Angehörigen und dem sozialen Netz. Von der Diagnose bis zur Nachuntersuchung, durch jede ihrer sensiblen Beobachtungen scheint die eigene Erfahrung der Autorin und ihr Wunsch, Betroffene zu unterstützen. Die wichtigsten Reisetipps in gut kenntlich gemachten Textboxen bringen die Themen auf den Punkt. Belehrungen fehlen. Stattdessen gibt es viele gute Tipps, der hilfreichste davon lautet: „Vertrauen Sie Ihrem Körperwissen, vertrauen Sie sich!“

## Service rund um die Uhr: [www.carl-auer.de](http://www.carl-auer.de)

<b>Aktuelles</b>	Neuigkeiten aus dem Verlag und dem systemischen Feld, Veranstaltungskalender
<b>Bücher</b>	Alle lieferbaren Titel, Neuerscheinungen, Autoreninformationen, Lesermeinungen, Leseproben
<b>eBooks</b>	Unsere <b>eBooks</b> finden sie unter <a href="http://www.carl-auer.de/ebooks">www.carl-auer.de/ebooks</a>
<b>Extras</b>	Verlagsinformationen, Themenflyer, Plakate, Links
<b>Newsletter und Buchempfehlungen</b>	Regelmäßige Informationen abonnieren: <a href="http://www.carl-auer.de/newsletter">www.carl-auer.de/newsletter</a> <a href="http://www.carl-auer.de/service/buchempfehlungen">www.carl-auer.de/service/buchempfehlungen</a>
<b>Datenschutz und AGB</b>	Informationen zum Datenschutz und unsere AGBs unter: <a href="http://www.carl-auer.de/datenschutzerklärung">www.carl-auer.de/datenschutzerklärung</a> <a href="http://www.carl-auer.de/agb">www.carl-auer.de/agb</a>
<b>Akademie</b>	Kongresse, Seminare, Fachtagungen und Workshops, Weiterbildung, Blogs und Mediathek: <a href="http://www.carl-auer-akademie.com">www.carl-auer-akademie.com</a>
<b>Community</b>	Weblogs (Simons Systemische Kehrwoche, Formen, Reduzierte Komplexe, Der Körperleser), Social Media (Twitter, Facebook, YouTube, Xing)



# Navigieren mit dem eigenen Körperwissen



Marijana Brdar  
**Reiseführer für eine ungeplante Reise**  
Diagnose Krebs. Ein Buch für Betroffene und ihre Begleiter  
118 Seiten, Kt, 2018  
€ (D) 17,95/€ (A) 18,50  
ISBN 978-3-8497-0250-2  
Auch als **eBook** erhältlich

Bei Bestellungen über [www.carl-auer.de](http://www.carl-auer.de) liefern wir deutschlandweit portofrei.



**Carl-Auer Verlag**  
Vangerowstraße 14 • 69115 Heidelberg  
Tel. +49 6221 6438-0 • Fax +49 6221 6438-22  
[kundenservice@carl-auer.de](mailto:kundenservice@carl-auer.de)

8 | 8

 **Carl-Auer Verlag**  
[www.carl-auer.de](http://www.carl-auer.de)

## Über die Autorin



**Marijana Brdar**, Geschäftsführende Gesellschafterin der reconnect health consulting GmbH & Co. KG, systemische Organisationsberaterin, Solutions Focused Business Professional, Practitioner Energy Psychology, Ausbildung in Energie- und Bewusstseinsmedizin. Arbeitsschwerpunkte: Beratung von Einzelpersonen und Mehrpersonensystemen, Konfliktbewältigung, Entscheidungsfindung und Visionsarbeit.

### Weitere Titel:



Maggie Phillips  
**Chronische Schmerzen behutsam überwinden**  
Anleitungen zur Selbsthilfe  
219 Seiten, Kt, 3. Aufl. 2017  
€ (D) 19,95/€ (A) 20,60  
ISBN 978-3-89670-705-5

„Maggie Phillips beschreibt konkrete, praktikable und wirksame Wege aus dem physischen Leiden. Vielleicht noch wichtiger ist, dass das Buch jene Hoffnung erzeugt, die Menschen, die durch anhaltenden Schmerz in Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung verfallen sind, so dringend brauchen.“

Bill O'Hanlon, Psychotherapeut



Lutz Wesel  
**Krebs – vom Diagnoseschock zum besonnenen Handeln**  
Hilfe für Erkrankte und ihre Angehörigen  
127 Seiten, Kt, 2017  
€ (D) 17,95/€ (A) 18,50  
ISBN 978-3-8497-0188-8

„Dieses Buch sollte als Erste-Hilfe-Fibel sowohl von Betroffenen als auch ihren nächsten Angehörigen gelesen werden. Kurz und präzise werden die notwendigen Informationen mit großem Einfühlungsvermögen dargestellt. Männer wie Frauen werden sehr gut angesprochen. Hätte ich es gleich nach meiner Diagnose in die Hand bekommen, wären nicht nur meine Nerven, sondern auch die meiner Nächsten geschont worden.“

Suzanne B.

## Leseprobe: Der Reiseverlauf – die Kraft der inneren Bilder und Gedanken

Dieses Kapitel liegt mir ganz besonders am Herzen, denn Sie können sehr viel tun, um Ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Dieser Ansatz kann insbesondere dazu beitragen, die eigene Lebensqualität im gesamten Reiseverlauf zu steigern.

Die Nutzung innerer Bilder fördert und erleichtert die Kommunikation mit Ihrem Körper, den Sie für Ihren Genesungsprozess und Ihre Entscheidungen als wahren Schatz nutzen können. Gedanklich können wir versuchen, vieles zu verstehen, zu analysieren und abzuwägen, aber das echte Wissen steckt tiefer im Unbewussten, davon bin ich auch aus eigener Erfahrung überzeugt. Das Unbewusste steuert unser tägliches Handeln und Tun weit mehr als der Verstand und deshalb ist es wichtig den Zugang, zu dieser versteckten Stimme zu erlernen. Wie kann das gehen?

Es gibt zahlreiche Literatur zu der Kraft innerer Bilder und auch die Wissenschaft beschäftigt sich ausgiebig mit der Auswirkung von Gedanken auf den Gemüts- und Gesundheitszustand, die viele Untersuchungen längst bestätigen. Darüber hinaus ist die Wirkung von Placebos unumstritten, denn auch hier handelt es sich um die gedankliche Kraft und den Glauben an die Wirkung eines Medikaments. Die vielfältige Literatur deutet darauf hin, dass das Thema eine hohe Relevanz hat und in der Zukunft weiter in den Fokus der öffentlichen Wahrnehmung rücken wird – hoffentlich. Warten Sie jedoch nicht auf eine wissenschaftliche Erlaubnis, das kann aus unterschiedlichsten Gründen und Interessenslagen noch sehr lange dauern, bis diese Art der ergänzenden heilenden Maßnahmen auch in der westlichen modernen Medizin Gehör und Anwendung findet. Die moderne Medizin scheint den Körper immer noch völlig losgelöst von Geist und Seele zu betrachten, als wären es nebeneinanderstehende Einzelbestandteile eines Menschen. Die jeweiligen Wechselwirkungen scheinen nicht gesehen oder gar als relevant betrachtet zu werden. Mit einer Diagnose wird man häufig nur noch auf die „defekten Körperteile“ reduziert. Ich möchte Sie an dieser Stelle animieren, Ihre Fähigkeit zu nutzen, in Kontakt mit Ihrem Körper zu treten. Hören Sie auf die wertvollen Informationen, die Ihr Körper Ihnen zurückspielt. Ihre inneren Bilder und Gedanken können sowohl eine positive als auch eine negative Wirkung auf Sie haben, je nachdem für welche Art der Gedanken Sie sich entscheiden.

Ein allgemeines Gedankenbeispiel: Denken Sie an eine saftige, gelbe und reife Zitrone. Stellen Sie sich ihre Form vor, ihre Farbe, ihre Größe, die Struktur der Schale. Stellen Sie sich im nächsten Moment vor, wie Sie diese zerteilen und direkt hineinbeißen. Wel-

ches Gefühl erzeugt diese Vorstellung im Körper? Nehmen Sie Ihre Reaktion wahr. Vielleicht erzeugt der säuerliche Geschmack einen Schauer und alles zieht sich innerlich zusammen oder Sie mögen diesen Geschmack und es läuft Ihnen das Wasser im Mund zusammen? Es passiert jedenfalls etwas im Körper.

Und wo ist nun die Zitrone? Nur in Ihren Gedanken. Gedanken erzeugen Gefühle und Wahrnehmungen. Sie sind jederzeit Bauherr Ihrer eigenen Gedanken.

Kinder können in belastenden Lebenssituationen den Erwachsenen als Vorbilder dienen (und nicht nur hier, sie stellen auch die besseren Fragen). Sie gehen sehr viel natürlicher und angstfreier mit Erkrankungen um als wir Erwachsene es tun. Während meiner Bestrahlung im Universitätsklinikum erzählte mir das Pflegepersonal von einem kleinen Jungen, der jedes Mal, wenn er seine Bestrahlung durchlief, diese mit einer Reise zum Mond verband und Sterne mit zurückbrachte. Ist das nicht ein wunderbares Bild?

Die Gedanken machen einen Unterschied – nicht nur während einer Krebstherapie – wir können uns für die Art unserer Gedanken entscheiden. Stellen Sie sich nun vor, welche Helfer und Figuren in Ihrem Körper mithelfen können, den bestehenden Tumor zu verkleinern, diesen zu begrenzen oder auch Tumorzellen weg zu transportieren. Für die einen helfen möglicherweise aggressive Bilder mit Kanonen oder Panzern, die durch den Körper fahren und für die Vernichtung und den Abtransport der schädlichen Zellen sorgen. Ich selbst halte wenig von der Kampfes- oder Kriegsmetapher, auch wenn sie im Sprachgebrauch und in den Medien allgegenwärtig ist: Der Kampf gegen den Krebs, der verlorene Siegeszug, der Sieg etc. Ich unterstelle den Zellen nicht, dass sie sich böswillig gegen die gesunden Zellen stellen, vielmehr wissen wir ja bereits, dass es Zufall war. Ich möchte Sie jedoch nicht davon abhalten, Ihre eigenen für Sie nützlichen Bilder zu verwenden, egal ob kämpferisch, mit erhobener Faust oder friedlich geprägt.