

triple-L statt triple-negativ*

PERSPEKTIVE AUF LEBENSKRAFT, LEBENSFREUDE UND LIEBE IM UND ZUM LEBEN

In all den vorangegangenen Artikeln dieses Ratgebers sind bereits die vielen Facetten, die das Leben in einer Hochrisikofamilie mit sich bringt, deutlich gemacht worden. Klar wird, dass dieses Thema nicht nur meinen Körper, sondern auch meinen Geist, meine Seele und mein Umfeld berührt. Es geht vor allem einher mit Angst vor der Erkrankung, vor dem Sterben, einschneidenden Veränderungen in der bislang gelebten Weiblichkeit und vielem mehr.

Die Perspektive auf Lebenskraft, Lebensfreude und die Liebe im und zum Leben überhaupt können dabei verloren gehen beziehungsweise scheinbar von verschiedenen zu treffenden Entscheidungen und durchzuführenden Maßnahmen abhängen.

All die Empfehlungen und Maßnahmen rund um eine familiäre Krebsveranlagung wie zum Beispiel Ernährungs- und Bewegungsverhalten, medizinische Untersuchungen, Therapien oder Eingriffe können enormen Druck in uns auslösen. In diesem Spannungsfeld droht unsere eigene Identität verloren zu gehen – die Identität als gesunder, vollständiger Mensch, die Identität als vollwertige Frau beziehungsweise vollwertiger Mann, die Identität als gute(r) Mutter, Vater, Partner(in), Tochter, Sohn, Schwester, Bruder, Tante, Onkel ...

Wenn ich dann auch noch den Wunsch habe, ein gesundes, langes und erfülltes Leben zu führen, können mich all die Empfehlungen und Informationen motivieren, jedoch auch Ohnmachtsgefühle und Ängste verstärken. Dementsprechend wird das gewohnte Verhalten über-

dacht und gegebenenfalls geändert, in dem Wunsch das Krebsrisiko zu minimieren.

Hinzu kommen Informationen und Glaubensüberzeugungen, die ich im Zusammenhang mit der Krankheit erhalten, entwickelt oder übernommen habe, und die mich in meiner inneren Haltung, ohnmächtig zu sein, bestärken können. Dies hängt von der Summe meiner Erfahrungen ab, die ich bis dahin gesammelt habe. Genau diese Erfahrungen können mich auch daran hindern, zu erkennen, *dass ich immer die Wahl habe, wie ich über die Dinge denke* – egal wie herausfordernd eine Situation auch sein mag.

Wäre es nicht schön, auch in herausfordernden Zeiten zugleich leben, lieben und lachen zu können, selbst wenn in solchen Situationen Emotionen wie Unsicherheit, Frust, Sorge, Stress, Wut, (Selbst)Zweifel, Trauer, Sturheit oder Niedergeschlagenheit auftauchen?

Will ich das erreichen, bedarf es einer gezielten Coping-Strategie. Diese kann ich selbst entwickeln, zum Beispiel durch den Austausch mit anderen Betroffenen, aus Erfahrungsberichten, Büchern, CDs oder auch mit Hilfe unterschiedlichster Verfahren.

Die Auswahl ist reichhaltig und beinhaltet beispielsweise:

- 🧘 Entspannungstechniken wie Autogenes Training und Progressive Muskelrelaxation
- 🧘 Visualisierung, zum Beispiel nach Simonton
- 🧘 Yoga
- 🧘 Meditation

* Ihre Herausforderung, Trägerin einer BRCA-Mutation zu sein und in einer Krebsfamilie zu leben, haben Ulrike Klink zur psychoonkologischen Ausbildung geführt. Die Diagnose Brustkrebs – **triple-negativ** – im Jahr 2010 hat ihren eigenen Erfahrungsprozess noch einmal vertieft und war zugleich Initiator für den Namen des Programms und das Motto „triple-L statt triple-negativ“.

- ✂ (Körper-)Psychotherapien
- ✂ künstlerische Therapien (Musizieren, Malen, Tanzen, Schreiben, Lesen etc.)
- ✂ Gesprächs-, Verhaltens- oder Hypnotherapien
- ✂ spirituelle Angebote

Manchmal ist es sinnvoll, Verschiedenes auszuprobieren, bis ich das für mich Passende gefunden habe. Dazu kann ich mir auch durchaus Unterstützung von Experten (Trainer, Therapeuten, Psychologen, Psychoonkologen ...) holen und häufig ist dies sogar ratsam.

TRIPLE-L COACHING® FAMILY

Herausgefordert von den eigenen Erfahrungen in unserer Krebsfamilie, inspiriert von unseren Wegbereitern Dr. O. Carl Simonton, Dr. Roy Martina und vielen anderen haben wir uns auf die Suche begeben, um Lösungen zu finden, die nicht nur uns selbst, sondern auch anderen dienlich sind. Unsere dabei bislang gewonnenen Erkenntnisse haben wir als Adaption verschiedener Verfahren und Techniken in einem neuen Programm zusammengefasst: triple-L Coaching®, unser Programm zur Gesundheitsförderung und Potenzialentfaltung.



triple-L versteht sich nicht als Alternative zu bewährten Therapieoptionen. Das Coaching-Konzept vermag es vielmehr, diese nicht nur zu unterstützen, sondern sie gar zu verstärken und um ein wesentliches Potenzial zu ergänzen – die Kraft des Zusammenwirkens von Körper, Geist und Spirit.

Mit „triple-L Coaching® Family“ können wir eine auf die speziellen Themen betroffener und besorgter Menschen aus Hochrisikofamilien abgestimmte Version unseres umfassenden Programms anbieten.

THE MISSING LINK

Davon ausgehend, dass unser Erleben und die damit verbundenen Gedanken, inneren Bilder und Gefühle unmittelbaren Einfluss auf körperliche Regulationsprozesse haben, liegt der Fokus von triple-L auf: Leben, Lieben und Lachen mit Dankbarkeit, Leichtigkeit, Freude und Mitgefühl! Das System Mensch wird hierbei in seiner Ganzheitlichkeit und Tiefe betrachtet und bearbeitet – auf körperlicher, geistiger und spiritueller Ebene.

Pioniere der Psychoonkologie wie LeShan und Simonton betrachten Krankheit als Aufforderung, die Richtung zu ändern: hin zu Lebenssinn, Sanftmut und starkes Mitgefühl. Dabei solle man sich leiten lassen von Glück, Freude und tiefer Erfüllung. Eine gesundheitsförderliche Lebensgestaltung auf allen Ebenen aufgrund der Liebe zum Leben, motiviert durch Sinn und Erfüllung, statt aus Angst vor Krankheit und Tod, ist viel leichter aufrecht zu erhalten und für uns „The Missing Link“ (engl. das fehlende Verbindungsglied) auf dem Weg zur Gesundheit – eine Chance, die es lohnt zu nutzen.

DIE TRINITÄT

Kernelement von triple-L ist das optimal aufeinander abgestimmte Zusammenspiel der so genannten Trinität, bestehend aus Ich-Bewusstsein (Ego), Körper-Bewusstsein (Body) sowie Höherem Bewusstsein (Spirit). Hierbei arbeiten wir auf drei verschiedenen Bewusstseinssebenen (Beta, Alpha, Theta Gehirnwellen), um diese drei wesentlichen Ressourcen unserer Existenz zunächst einmal kennenzulernen, sie zu akzeptieren, zu respektieren und schließlich in unser Alltagsleben zu integrieren. Ist das Zusammenwirken der Trinität optimal justiert, werden durch diese Balance Synergien erzeugt, die unsere Lebenskraft und -freude sowie Selbstliebe um ein Vielfaches erhöhen und uns Zugang zu unserem vollen Potenzial ermöglichen.



Die Trinität



Der Trialog

Im Trialog von Ego, Body und Spirit sind wichtige Erkenntnisse und Informationen leicht zugänglich und Veränderung, Heilung möglich. Ab sofort steht uns mit der Trinität das eigene Berater- und Helferteam zu jeder Zeit zur Verfügung.

Kraft der Rituale, der Intention sowie der Virtualisierung, Auflösung (un)bewusster Heilblockaden sowie die Erzeugung eines Special Healing Fields sind Elemente in den Workshops.

Basierend auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen aus der Quantenphysik, Psychoneuroimmunologie, Epigenetik, Zellbiologie und Gehirnforschung wird triple-L immer wieder entsprechend erweitert.

Das aus drei Modulen bestehende Basisprogramm von triple-L wird in einem Zeitrahmen von circa 100 Tagen empfohlen.

Wirkungsvolle Anker wie zum Beispiel ein Vision Board, Audioaufnahmen, programmierte Edelsteine und Mudras helfen dabei, das Erreichte mit Leichtigkeit aufrecht zu erhalten. Der Zeitraum zwischen den Modulen wird zur Vertiefung genutzt.

Das Programm kann individuell auf bestimmte Zielgruppen angepasst werden. Auch Einzelcoachings sind, bei Bedarf auch auf Distanz mit Hilfe von Telefon, E-Mail und Skype, möglich. Zukünftig soll es weitere Angebote wie zum Beispiel Webinare, Audioprogramme und Downloads geben.

Jedem Workshop-Teilnehmer ist es frei überlassen, sich soweit zu öffnen, wie er es möchte. Und gemäß unseres Grundsatzes „No drama competition!“ (engl. „Kein Schicksalsvergleich!“), können sowohl einzelne als auch gruppenspezifische Prozesse ein Kraftfeld erzeugen, um positive Auswirkungen zu verstärken und zu erhalten.

Nun gilt es, das Zusammenspiel der Trinität aufrechtzuerhalten und immer wieder auf das individuelle Lebensziel auszurichten, also fortan aus einer Art drahtlosen Verbindung heraus sein Leben zu gestalten. Jegliche Entscheidung wird aus reinem Herzen getroffen, aus tiefster Liebe zu sich selbst und allem, was ist. Ziel von triple-L ist es, seinen wahren Intellekt auf der Herzesebene zu nutzen, um authentisch und selbstbestimmt mit den Herausforderungen im Spiel des Lebens leichter umgehen zu können und hiermit zugleich die ideale Basis für die Entfaltung der Selbstheilungskräfte zu schaffen.



Drahtlose Verbindung zum Spirit

MAXIMALE EIGENKOMPETENZ ENTWICKELN

Die Inhalte von triple-L Coaching® sind darauf ausgerichtet, maximale Eigenkompetenz zu entwickeln. Eine Kombination einer Vielzahl von leicht zu erlernenden und anzuwendenden Techniken unterstützt die Teilnehmer bei der eigenständigen Anwendung.

Öffnung für achtsame Selbstwahrnehmung, Förderung der Fähigkeit zur Tiefenentspannung und Selbsthypnose, kinesiologischer Selbsttest, Verbindung mit dem Quantenfeld, gezielte Nutzung und Ausbalancierung der linken und rechten Gehirnhälfte, emotionale Balance durch Akupressur und Affirmationen, Zugang zur heilsamen

INFO

„**Emotionaler Notfallplan**“ und Informationen zum Programm im Internet unter www.triple-l-coaching.de oder bei den Begründerinnen von triple-L Coaching® (siehe Autorenverzeichnis ab Seite 128) erhältlich

AUTORINNEN

Ulrike Klink

Zert. Simonton Beraterin (SCC), Zert. Christalin-Therapeutin (Dr. Roy & Joy Martina), Mit-Begründerin triple-L Coaching®, Datteln



Anne Mönnich

Redakteurin Mamma Mia! – Das Brustkrebsmagazin, Zert. Omega Health & Master Top Coach (Dr. Roy Martina), Mit-Begründerin triple-L Coaching®, Kelkheim (Taunus)



Dieses kollektive Kraftfeld ist nicht nur während der Workshops, sondern auch darüber hinaus deutlich spürbar und eine wertvolle Ressource auf dem weiteren Lebensweg. Unterstützung durch Begleitpersonen ist jederzeit möglich und hilfreich. Ärzte, Therapeuten und Pflegeteams sind ebenfalls jederzeit herzlich willkommen. Ihnen kommt als Multiplikatoren eine ganz besondere

Rolle im Umfeld der Patienten zu. Denn für die Patienten haben sie selbst und vor allem ihre Betrachtungsweisen eine Vorbildfunktion.

VISION : SPECIAL HEALING FIELD

Unsere Vision ist es, insbesondere die so genannten Krebsfamilien zu befähigen, sich eigenständig aus dem Spannungsfeld Krebs zu lösen und das Familiensystem zu nutzen, stattdessen ein kraftvolles Feld, ihr individuelles Special Healing Field aufzubauen, in dem ein Gesundheitsein möglich ist – auch mit einer BRCA-Mutation. &

FAZIT

triple-L bietet all das Handwerkszeug, um unsere Identität nicht nur zu definieren, sondern diese auch voller Selbstliebe, Selbstakzeptanz und Selbstrespekt mit Anmut, Leichtigkeit und Freude zu leben. Mit unserem Programm möchten wir eine Perspektive auf Lebenskraft, Lebensfreude und Liebe im und zum Leben eröffnen.