

Plötzlich war er da

Plötzlich war er da. Ein grosser, bösartiger Tumor in der rechten Brust. Fast 5 cm gross und invasiv wachsend, wie ich später erfuhr. Aber fangen wir von vorne an.

Vor Tag X

2017 fing meine persönliche Transformation an, zumindest bewusst. Während einem sechstägigen Schweige-Retreat Ende 2016, entdeckte ich einen neuen Zugang zu mir, zu meiner inneren Welt.

Diese Erfahrung zeigte mir, welchen Weg ich jetzt gehen sollte. Den Weg des persönlichen Wachstums mit dem Ziel, andere Menschen auf ihrem Entwicklungsweg zu begleiten. So begann ich im Herbst 2017 die ganzheitliche Coaching Ausbildung, die ich zwei Jahre später erfolgreich mit zwei Diplomen abschloss. Zur Krönung dieser Ausbildungen folgte anschliessend die Hypnosetherapie-Ausbildung. Sie öffnete mir die Tür zu der faszinierenden Arbeit mit dem Unterbewusstsein des Menschen, um dort positive Veränderungen und Heilungen zu erwirken.

Diese ganze Ausbildungszeit war für meine persönliche Entwicklung hervorragend. Mehr und mehr lernte ich mich besser kennen. Ich konnte dadurch meine Blockaden lösen, lernen loszulassen, zu vergeben und somit schlussendlich mein in mir schlummerndes Potential zu entfalten.

Parallel zu meiner Tätigkeit als freiberufliche Übersetzerin eröffnete ich Anfang 2020 meine Praxis als ganzheitliche Veränderungscoach & Hypnosetherapeutin. Seit diesem wunderbaren Entschluss führe ich die mich aufsuchenden Menschen mit Kompetenz, Leidenschaft und Empathie zu ihren Zielen und bewirke Positives bei ihnen.

Ständig bilde ich mich weiter, um mein Wissen immer mehr zu erweitern und um meine Kundschaft noch besser unterstützen zu können. Ich bin glücklich.

Vollbremsung

Genau dann, als ich dachte, ausgeglichener denn je im Leben zu sein, schien mein Lernweg doch noch eine grössere Herausforderung in sich zu haben. Brustkrebs!

Es fing so an: Mitte Juli 2021, während meiner morgendlichen Dehnungs- und Kräftigungsroutine, spürte ich ein Ziehen in der rechten Brust. Die Stelle fühlte sich ein wenig hart an, ich meinte aber, es wäre nur eine zyklusbedingte Schwellung. Wenige Tage später war die Stelle noch zu spüren, und so vereinbarte ich einen zeitnahen Termin bei meiner Gynäkologin. Das Ergebnis aus der Ultraschalluntersuchung war unklar, aber ich dachte, es sei alles in Ordnung, es handelte sich vermutlich lediglich um eine Zyste oder etwas Ähnliches.

Ruckzuck folgten jedoch eine Mammografie und eine Biopsie, und schliesslich der Befund. Ende Juli, Tag X: Diagnose Brustkrebs mit Lymphknotenbefall – drei Wochen vor meinem 50. Geburtstag. Ein interessantes Geschenk des Lebens, nicht wahr?

«Was? Brustkrebs? Ach neee, auch das noch!», war meine erste Reaktion.

Nachdem ich die letzten 15 Jahre mit Scheidung, Alleinerziehung, Freiberuflichkeit, Umzügen, beruflicher Neuorientierung und vielem mehr genug um die Ohren hatte, hatte ich mir ein wenig mehr Ruhe im Leben gewünscht.

«Wie erzähle ich das nun meiner Mutter?», dachte ich als erstes.

Ich fürchtete, sie würde nicht gut damit umgehen können. Mein Vater war fast genau ein Jahr zuvor an akuter Leukämie gestorben, nach 52 Jahren glücklicher Ehe. Zusätzlich spürte ich, dass es auch für meinen damals 18-jährigen Sohn nicht einfach wäre, so eine Nachricht zu verkraften.

«Jetzt geht es um Sie», sagte mir meine Gynäkologin. Zurecht.

Die darauffolgenden zwei Tage waren geprägt von einem Gefühl von Ungläubigkeit. Hier und da kamen sanfte Tränen hoch. Was heisst denn konkret die Diagnose «Stage 2 Brustkrebs mit Lymphknotenbefall»? Zu jenem Zeitpunkt wusste und ahnte ich noch nicht, dass ich für ein Dreivierteljahr in Behandlung sein würde und dass die Nebenwirkungen der Therapien noch sehr lange danach andauern würden.

Ein 9-monatiger Behandlungsplan

Es folgten weitere Untersuchungen und Termine beim Brustzentrum des Kantonsspitals Winterthur. Keine Metastasen, hiess es. Der Tumor sei seltener Art, sehr gross im Verhältnis zur Brustgrösse und dazu noch invasiv wachsend. (Zur Erinnerung: Für mich war er gefühlt plötzlich eines Tages einfach da.)

Zu guter Letzt sagten mir die Ärzte, dass basierend auf der Art des Tumors man von «Heilung» sprechen könnte.

«Ja, klar», dachte ich, es kommt auf jedem Fall gut. Positiv denken ist meine Spezialität.

Es ist interessant, dass man in der Regel sofort an den Tod denkt, sobald man das Wort Krebs hört...

Schon in diesem Moment wusste ich, dass der Tod noch nicht für mich vorgesehen war. Ich hatte doch noch einiges vor in meinem Leben.

Der für mich vorgeschlagene Behandlungsplan beinhaltete in dieser Reihenfolge Chemotherapie, Operation, Bestrahlung und Antihormontherapie.

Wie bitte? Alles war für mich in dem Moment noch zu abstrakt. In Anbetracht der plötzlichen Entstehung des Tumors und des Schweregrads der Diagnose war es für mich klar, dass ich den schulmedizinischen Weg gehen würde. Zuerst nur mit alternativen Therapien zu experimentieren, kam für mich nach reiflichen Überlegungen nicht mehr in Frage.

Entscheidend war in dem Moment folgendes:

- Ich akzeptierte, die Tatsache, dass ich Krebs hatte.
- Ich sagte mir und spürte innerlich ein klares «Ja!» zum Leben.
- Ich äusserte und spürte innerlich ein klares «Ja!» zum schulmedizinischen Weg.
- Mein Körper und meine Seele akzeptierten somit den langen und intensiven Behandlungsplan.

Was noch *massgeblich* zur Verstärkung der Heilung beitrug, berichte ich euch nun gleich.

Eines war klar: Die Diagnose war für mich wie eine Vollbremsung im Leben.

Ehrlich gesagt: Ich bin dankbar dafür! Denn sonst hätte ich nicht das gelernt, was ich auf dem Heilungsweg lernte.

Teil 1: Die Chemo

Ende August startete ich die Chemotherapie. Geplant waren 16 Zyklen in 5 Monaten in Form von Infusionen. Die ersten 4 Infusionen (*AC dose dense Schema*) fanden alle 2 Wochen statt. Ein lockerer Plan, dachte ich. Aber nach der ersten Infusion verstand ich blitzartig, warum der zeitliche Abstand zwischen den Infusionen so gross war.

Es war mir nämlich über vier Tage übel! Ich hatte keine Kraft irgendetwas zu unternehmen – weder lesen noch meditieren oder Musik hören war mir möglich. Alles war mir geistig und körperlich zu viel. Nachts schlief ich 9 Stunden im Bett, tagsüber auch immer wieder auf dem Sofa. Das war mein Lieblingsplatz, mit Sicht Richtung Balkon auf die grünen Bäume und den schönen Himmel. Nach 7-8 Tagen fühlte ich mich etwas besser, wenn auch immer noch körperlich und geistig müde, jedoch konnte ich ein wenig arbeiten.

Die zweite, dritte und vierte Infusion verliefen gleich, aber – zum Glück! – ohne Übelkeit trotz gleichgebliebenen Begleitmedikamenten. Mein Körper hatte sich anscheinend von dem anfänglichen Schock erholt.

Die ersten zwei Monate waren vorbei, Zeit für Teil 2 der Chemotherapie: 12 Infusionen mit einem anderen Produkt (*Taxol*), einmal wöchentlich. Der Unterschied zum ersten «Cocktail» war gross. Zwar konnte ich mich nicht immer voll geistig konzentrieren und körperlich aktiv sein, aber im Grossen und Ganzen fand ich den zweiten Block der Chemo verträglicher und machbarer.

Teil 2: Die OP

Bereits vor Beginn der Chemo wusste ich aus dem Arztbericht, dass neben der Entfernung einiger Lymphknoten auch eine Mastektomie nötig wäre. Obwohl ich selbst bestimmen durfte bzw. drei Optionen zur Wahl hatte, war es gar nicht so einfach:

- Option A: die radikale Mastektomie, d. h. die ganze Entfernung der betroffenen Brust, was bedeuten würde, dass ich nur noch eine Narbe auf dem Brustkorb hätte und eine entsprechende «Asymmetrie». Hier wäre eine Brustrekonstruktion zu einem späteren Zeitpunkt jederzeit möglich, und zwischenzeitlich könnte ich einen speziellen BH mit Prothese tragen.
- Option B: die brusterhaltende Mastektomie, d. h. die Entfernung nur des Brustgewebes und dessen Ersatz mit einem Silikonimplantat.
- Option C: gleich wie Option B, aber Ersatz mit Eigengewebe statt mit Silikonimplantat. Das hätte geheissen, durch eine weitere OP das nötige Gewebe, z. B. vom Bauch oder Innenschenkel, zu entnehmen.

Fazit: **Überforderung.**

Manche Entscheidungen will man lieber nicht treffen müssen ...

Erst in Dezember spürte ich endlich, welche Option für mich die richtige war, nämlich Option B.

Ende Februar war es soweit: 2,5 Stunden Operation unter Vollnarkose für die Brust-OP und gleichzeitig die Teilentfernung der Lymphknoten im Achselbereich. Und eine Woche Spitalaufenthalt. Alles fühlte sich richtig an. Es war die richtige Entscheidung für mich.

Dass die Beweglichkeit im Arm und in der Schulter für mehrere Monate (oder vielleicht sogar dauerhaft?) beeinträchtigt wäre und dass die Haut und das Gewebe um die Brust herum noch lange druckempfindlich bleiben würden, realisierte ich zum Zeitpunkt nach der OP noch nicht.

Übrigens, Befund Zwischenstand: Bei der histologischen Untersuchung kam heraus, dass nur noch weniger als 1 % Krebszellen im entfernten Brustgewebe vorhanden waren. Ein Riesenerfolg!

Teil 3: Die Radiotherapie

Etwas mehr als einen Monat nach der OP fing die Radiotherapie an, um die möglicherweise noch vorhandenen Krebszellen in den umliegenden Geweben zu eliminieren. Gerade dann, als ich anfing, mich energiemässig von der OP zu erholen, machten mich die fast täglichen Bestrahlungen wieder total platt. Währenddem ich auf dem Behandlungstisch lag und das Bestrahlungsgerät sich hin und her über mich drehte, spürte ich zwar nichts, aber im Körper passierte einiges. Mein Energiesystem und mein Immunsystem arbeiteten wieder auf Hochtouren. Nach der ersten Hälfte der Behandlungen zeigte die bestrahlte Haut leichte Rötungen und Verspannungen, aber zum Glück wurde es nie schlimmer dank meiner guten Pflege. Am spürbarsten war die körperliche und geistige Müdigkeit, die meinen Alltag prägte und mich somit einschränkte. Ich war schon im Ausruhen geübt und machte dies einfach weiter. Nach insgesamt 23 Bestrahlungen waren Mitte Mai 2022 endlich alle körperlichen Behandlungen abgeschlossen, etwa 9 Monate nach deren Beginn. Ich war erschöpft, aber glücklich.

Und krebsfrei.

Teil 4: Die Antihormontherapie

Vorsorge ist nun der weitere Plan. Da der ursprüngliche Tumor Hormonrezeptoren hatte, wurde eine Antihormontherapie als letzter Teil der Krebsbehandlung vorgeschrieben. Dies, um das Wachstum eines möglichen weiteren Tumors entgegenzuwirken. Diese Therapie ist in Tablettenform, mit täglicher Einnahme, 5 bis 7 Jahre lang. Wenn ich zurückdenke, an all das, was ich mit dem Rest des Behandlungsplans durchgemacht habe, ist dieser Schritt das kleinste Übel.

An dieser Stelle geht mein besonderer Dank an das Ärzteteam und an das Pflorgeteam des Kantonsspital Winterthur. Ich habe mich stets kompetent, professionell und einfühlsam betreut gefühlt. DANKE.

Mein Weg zur Heilung

Seit der ersten Untersuchung und der Diagnose ist ein Jahr vergangen. In dieser Zeit war ich insgesamt über 70-mal für etliche ärztliche Termine, Untersuchungen und Behandlungen im Kantonsspital. Ihr könnt euch vorstellen, welch einen Marathon mein Körper durchgemacht hat. Der medizinische Weg ist *äusserst* energie- und zeitaufwendig und mit erheblichen Nebenwirkungen je nach Phase des Behandlungsplans verbunden: Übelkeit, Energielosigkeit, andauernde Müdigkeit bis zu Erschöpfung (sogenannte «Fatigue»), totaler Haarausfall an Kopf, Gesicht und Körper, Nagelschmerzen und Nagelschäden, gereizte Schleimhäute (v.a. Nasenbluten), Gewichtszunahme, Schmerzen und Unbeweglichkeit nach der Operation, Veränderung des Aussehens und frühes, plötzliches Einsetzen der Wechseljahre (induziert durch die Chemotherapie) mit entsprechenden Beschwerden. Und nicht zuletzt – auch wenn es nicht direkt eine Nebenwirkung ist und doch einschneidend – der plötzliche, partielle Ausschluss aus der Arbeitswelt und dem sozialen Leben. Echt der Wahnsinn, oder?

Und doch fühlte ich mich während der ganzen Zeit gelassen und ausgeglichen.

Lest weiter, wenn ihr erfahren wollt, was *massgeblich* für das Gelingen der Therapien sowie für mein Gemüt war.

Erstens: Ich akzeptierte innerlich den schulmedizinischen Behandlungsplan. *Just go with the flow*, war meine Devise. Ich ging einfach in jeder Etappe mit all dem mit, was dazu gehörte, sowohl bei der Chemo als auch bei der Operation und der Strahlentherapie. Egal, welche Behandlungen oder Nebenwirkungen es gab, ich habe mich innerlich nicht dagegen gewehrt.

16 Infusionen? OK. 23 Bestrahlungen? OK.

Falls ich müde war, schlief ich oder legte ich mich hin, egal wie lange, zu welcher Tageszeit und wie oft während des Tages. Ohne schlechtes Gewissen – das fällt vielen Menschen schwer, nicht wahr? Für mich war es klar: Mein Körper brauchte viel Ruhe und Entspannung, um sich zu erholen. Und zwar monatelang. Hier und da ein Vollbad oder eine Körpermassage waren auch sehr wohltuend.

Die Arbeitsentlastung war äusserst wichtig. Da ich zu 90 % krankgeschrieben war, war der Druck arbeiten zu müssen weg. Das 10 % Pensum war gut machbar und tat meiner Seele gut.

Zweitens: Ich habe stets auf eine gesunde Ernährung geachtet, also viel Gemüse, Früchte und mehrheitlich vegetarische Speisen (wenig Fisch, selten Fleisch) gegessen, und wo nötig mit Nahrungsergänzungsmitteln supplementiert. Gezielt unterstützend für die Leber- und Nierenfunktion habe ich hinzu viel Kräutertee getrunken. Dafür aber bewusst keinen Kaffee und Alkohol.

Drittens: Die klassische Homöopathie hat mich auf seelischer Ebene unterstützt. Ausserdem haben die Gespräche mit meinem Homöopathen (danke!) über Dinge, die mich gerade belasteten, mir sehr geholfen, meine Gefühle und Emotionen einzuordnen und zu definieren.

Viertens: Bewegung gehörte zu meinem Alltag. Dehnungs- und Kräftigungsroutine jeden Morgen. Jeden Tag spazieren trotz Fatigue, am liebsten im Wald – dem Ort, wo ich am besten Energie auftanke und meine Mitte spüre. Wenn immer möglich, bin ich zu Fuss statt mit dem Bus unterwegs gewesen. Im Herbst und Winter lief ich IMMER zu Fuss zum Spital. Pro Weg hatte ich ca. 25 Minuten. Dabei hörte ich Musik, reflektierte und füllte die Lunge mit frischer Luft. Im warmen Frühling fuhr ich mit dem Velo zu der täglichen Bestrahlung sowie zu den Arztterminen und zur Physio. So energetisierend! Zu null Kosten und mit positivem ökologischem Fussabdruck.

Fünftens: Was *wahrlich heilsam* wirkte war meine mentale Arbeit. *Mens sana in corpore sano*, lautet der Spruch, aber es gilt auch umgekehrt, also *corpore sano in mens sana*. Denn ein gesunder Geist und ein gesunder Körper beeinflussen und unterstützen sich gegenseitig. Hier ist allgemein eine positive Einstellung das A und O. Wenn du positiv denkst, heisst das nicht, dass du nie krank wirst oder dass du länger lebst, es heisst aber, dass du auf jeden Fall gelassener und ausgeglichener bist, egal was passiert. Es heisst auch, dass du leichter aus den Tiefs kommst. Meine mentale Arbeit bestand aus Meditationen und Selbsthypnose zum Entspannen. Ebenfalls Hypnosetherapie, um meine Emotionen und Ängste zu erforschen und Blockaden aufzulösen. Zusätzlich die stete Haltung von Dankbarkeit und Akzeptanz, sowie Achtsamkeit, um den Geist zu entschleunigen. Im Fokus standen positiven Affirmationen, die Verwendung einer positiven Sprache, die Aufmerksamkeit nicht auf den Krebs und auf die Nebenwirkungen zu legen, sondern auf all das, was gerade gut war. Und zwar mit grosser Dankbarkeit dafür. Ich habe den Tumor weder als Krankheit noch als Feind betrachtet, sondern als Gelegenheit innezuhalten und zu reflektieren – sowohl während den Behandlungen als auch in den Monaten danach – mit Fragen wie «Wie geht es mir gerade, physisch und psychisch?», «Was brauche ich für mein Wohlbefinden?», «Wovor habe ich Angst?», «Was macht mich traurig?», «Gibt es etwas in meinem Leben, das ich ändern sollte?» usw.

Nicht zuletzt haben die sozialen Kontakte mir äusserst viel Unterstützung und Mut gegeben. Ich konnte immer wieder positive Energie dank allen Telefonaten und den gelegentlichen Besuchen von Freund:innen, Verwandten und Arbeitskolleg:innen auftanken. DANKE VON HERZEN an euch alle für eure Unterstützung, eure Wertschätzung und eure Liebe. Ich schätzte alle Gespräche sehr, euer Zuhören, die Blumen, die vielen Telefonate, SMS und Postkarten. Eure stetige virtuelle oder physische Präsenz war für mich sehr wertvoll und aufmunternd, vor allem in den vielen Stunden, die ich auf dem Sofa verbrachte. Danke auch an die Coaches und Hypnosetherapeut:innen, die mich punktuell therapeutisch unterstützt haben, sowie an den OMNI HypnoTreff Winterthur und die Selbsthilfegruppe Brustkrebs Winterthur.

Ein besonderer Dank geht an meinen liebsten Andreas – meinen Felsen in der Brandung und Dauerbegleiter durch alle Hochs und Tiefs –, sowie an meinen Sohn – der mir immer wieder andere Perspektiven aufzeigt – und an meine Mutter für ihre Liebe und Zuneigung. DANKE von Herzen.

Meine Lernerfahrung

Ehrlich gesagt: Ein Teil von mir dachte früher, ich werde von Krebs und anderen schweren Erkrankungen verschont – schliesslich bin ich diejenige, die als Coach und Therapeutin anderen Menschen hilft.

Ich habe mich entschieden, meine Krebs-Geschichte zu erzählen, weil ich euch aufzeigen möchte, dass auch ich verwundbar bin. Es ist eigentlich arrogant zu denken, dass Krebs und chronische Krankheiten nur die anderen treffen...

Die Wahrheit ist, dass Krankheiten, Unfälle, Todesfälle und Schicksalsschläge zum Leben gehören. Niemand ist gegen das Leben und gegen schwere Zeiten immun.

Wir wissen nicht, ob, wie und wann wir krank werden. Wir können vermeintlich «alles richtig tun» und trotzdem krank werden oder früh sterben. Oder wir können «ungesund leben» und trotzdem über 90 Jahre alt werden. Es gibt also keine Garantie dafür, dass wir nicht krank werden, wenn wir gesund leben.

Ein gesundes Leben zu führen ist aber auf jeden Fall nicht unvorteilhaft! Du fühlst dich glücklicher und leichter. Du kannst die Dinge tun, auf die du Lust hast und die dir Freude bereiten – statt krank zu Hause zu bleiben, Arzttermine und Therapien wahrzunehmen, dich unwohl zu fühlen und Dinge zu verpassen, die dir Spass machen. Ganz simpel, nicht wahr?

Was ich vor allem aus diesem Kapitel meines Lebens lernte sind zwei wichtige Dinge: **Geduld** und **Vertrauen**.

Geduld im Sinne, dass ich akzeptiere, dass alles im richtigen Moment im Leben passiert. Der Weg bedeutet viel mehr als das Ziel und bringt viele Lernerfahrungen mit sich. Es ist falsch, immer wieder zurück zu denken, was man früher anders hätte machen können. Sowie immer wieder zu denken, man ist glücklich oder alles ist in Ordnung, erst wenn man das Ziel erreicht hat. Es ist auch falsch, alles sofort oder schnell haben zu wollen, wie zum Beispiel meine Heilung. Alles, was jetzt gerade ist, ist die einzige Realität. Und sie verbirgt etwas Gutes in sich, egal wie schwierig die Situation sein mag. Alles im Leben hat seinen eigenen Rhythmus. Habe also Geduld und *go with the flow*.

Vertrauen im Sinne von daran zu glauben, dass alle Situationen, die uns passieren, (Lern)Erfahrungen sind, die für unser Wohl gemeint sind. Vertrauen heisst, fest daran glauben, dass am Ende alles gut wird. Dass alles zum richtigen Zeitpunkt passieren wird, wenn auch zum Teil erst Monate oder Jahre später.

Liebe Leser:innen, ich erzähle euch meine Geschichte, auch weil ich euch Mut machen möchte. Egal, was euch passiert: nicht verzweifeln und nicht aufgeben. Es gibt Lösungen, um schwere Zeiten besser und zum Teil mit Gelassenheit zu überstehen.

Schwere Zeiten sind dazu da, um sie zu überwinden. Dadurch werden wir stärker, selbstsicherer und können weitere Hürden mit mehr Zuversicht überwinden. Wichtig dabei ist, dass auch ihr daran denkt, eure innere Welt zu erforschen und die Themen, die euch belasten, anzugehen und zu bearbeiten. D. h. vor allem eure Ängste, die ungelösten Themen aus der Vergangenheit, negativen Gefühle usw. Besonders während einer Krankheit, aber nicht nur, ist dies essentiell im Leben. Wir Menschen sind emotionale Wesen, durch und durch von unseren Gefühlen geleitet. Hört auf euren Körper, wenn Zeichen von Stress da sind: Entschleunigung ist wichtig. Holt euch Unterstützung von euren Liebsten und von euren Freunden, und noch besser von Fachpersonen in den Bereichen Life & Persönlichkeits-Coaching, Hypnosetherapie, spirituelle Begleitung, Heilung usw. Ihr werdet euch dadurch besser verstehen, euch wirklich selbstbestimmt fühlen, Blockaden lösen und euer Selbstvertrauen stärken. Heilung passiert auf mehreren Ebenen. Deswegen ist der ganzheitliche Ansatz so wichtig und nicht nur die Symptombekämpfung.

All das ist bei einer Krankheit keine Garantie, dass man plötzlich miraculös gesund wird. Jedoch ist man gelassener, glücklicher, entspannter, und der Körper kann in einem solchen Umfeld besser heilen.

Ich weiss nicht, warum ich Krebs bekommen habe und werde es auch nie mit Sicherheit wissen. Niemand kann es ganz genau wissen. Ich weiss auch nicht, ob ich für immer geheilt bin – wer kann denn schon in die Zukunft schauen!

Diese Fragen sind also für mich nicht relevant. Viel wichtiger ist, Körper, Geist und Seele als Eins zu betrachten und bewusst wahrzunehmen, wie ich durch diese Zeit gegangen bin, was ich gelernt habe und was ich nun in meinem Leben ändere.

Ab jetzt lerne ich mein Leben so zu gestalten, wie ich es für mich richtig und passend halte und wie ich es gerne jetzt in diesem neuen Kapitel meines Lebens möchte: langsamer, stressreduziert, achtsamer, gesund, aufregend, zutiefst erfüllend, vielfältig, spassig, mutig, und das Ganze mit viel Dankbarkeit und Liebe verbunden.

Ich möchte nun auch andere Personen, die Schwierigkeiten im Leben haben oder einen Schicksalsschlag wie Krebs erfahren, als Gesamtheitlicher Coach & Hypnosetherapeutin begleiten. Ich weiss, wie sehr heilsam diese Art von Arbeit ist.

Liebe Leser:innen, falls meine Geschichte euch gefallen hat oder gar inspiriert hat, freue ich mich über eine Rückmeldung und Kommentare an info@shift-your-focus.ch. Danke.

Juli 2022, Tanya Loringett