

Susanne Seidel

Brustkrebs



Werde furchtlos

TRACKLISTE

- | | |
|--|-------|
| 1. Werde furchtlos! | 10:27 |
| 2. Coachingfragen | 13:07 |
| 3. Schritt für Schritt: Dein Trainingsplan | 17:10 |
| 4. Selbsthypnose | 19:49 |
| 5. Challenges | 17:12 |
| 6. Neue Gewohnheiten bilden | 6:10 |
| 7. Gute Reise | 7:11 |

Gesamtlaufzeit: 92 Minuten

ÜBER MICH

Hallo, mein Name ist Susanne Seidel

und ich möchte dir gerne nach deiner **Diagnose Brustkrebs** dabei helfen, deine Ängste und Sorgen in den Griff zu bekommen, so dass du voller Energie und Zuversicht deinen Weg gehen kannst.

Warum meine ich, dass gerade ich dir dabei helfen kann?

Tja, weil ich selbst so einige **Gefühlsachterbahnfahrten** nach meiner Diagnose erlebt und gut durch Anwendung von Mentaltechniken hinter mich gebracht habe. Heute bin ich wieder voller Energie und begleite Menschen wie dich auf ihrem Weg zu mehr Lebensfreude.

Wer bin ich?

Ich bin ein harmoniebedürftiger Familienmensch mit einem erwachsenen Sohn, der mir unabsichtlich durch seinen Sport diese Lebensart beigebracht hat. Wofür ich ihm unendlich **dankbar** bin und natürlich auch meinem Mann, der mich nicht nur gewähren ließ, sondern bei diesem Entwicklungsprozess unterstützt hat!

ÜBER MICH

Nach dem Abitur habe ich eine Ausbildung zur Industrieschneiderin abgelegt und anschließend ein Studium der Textiltechnik. Als Diplom-Ingenieur (FH) lebte ich geistig bis vor einigen Jahren fast ausschließlich von Fakten, analytischen Vergleichen, versuchten realistischen Prognosen mit der absoluten Überzeugung des Einflusses der Technik auf unsere Leistung. Mein Geist diente lediglich dazu, Theorien auswendig zu lernen, diese anzuwenden, um anschließend möglichst objektiv den Erfolg zu analysieren. Ich gehorchte den erfahreneren und schlauerer Menschen in meinem Umfeld, um Wissen anzuhäufen, was prinzipiell nicht verkehrt ist, aber ich kannte kein Ziel – nur die Analyse und stete Verbesserung.

Ein Ziel fand ich bei unserem»Familiensport«: Wir sind alle begeisterte Wurfscheibenschützen. Hier ist das Ziel bestens definiert: Scheibe treffen, in einem Wettkampf bloß nicht Letzter werden ... in's Finale kommen ... und den Titel zu holen. Okay, sagen wir mal so, ich kenne mich persönlich sehr gut im Umgang mit Niederlagen aus und ich weiß auch, wie süß der Erfolg schmeckt. Dachte aber immer, dass ich lediglich durch Änderung des Materials und der Technik näher an den Erfolg kommen könnte. Deshalb machte ich meinen Technik-Trainer-Schein in dieser Disziplin.

ÜBER MICH

Nur, wer kann sich schon selbst technisch trainieren? Das war noch nicht die Lösung. Und irgendwann kam die Erkenntnis, dass Spitzensportler mental trainieren, auch bei mir im Breitensport an. Mein Ausbilder und Mentor wird bestimmt nicht vergessen, was für ein «zäher Hund» und vor allem Skeptiker ich zu Beginn war. Bis heute überzeugen mich übrigens «nur» Resultate und keine bloßen Theorien ... 😊

Und jetzt kommt das Unglaubliche: Alles, wirklich Alles, was ich in meiner Mentaltrainerausbildung gelernt habe, konnte ich vielleicht nicht unbedingt bei mir im Sport anwenden – ABER in meinem kompletten alltäglichen Leben! Verschiedenste **Mentaltechniken** haben mir gerade zu Beginn meiner Erkrankung sehr im Umgang mit meiner Hilflosigkeit geholfen.

Die Familie, das direkte Umfeld, bemüht sich soweit wie möglich zu unterstützen, aber viele Gedanken, die zu schlaflosen Nächten führen, macht man halt doch mit sich selbst aus. Die Transformation hat mir sofort **Resultate** vorgeführt, ich fand die für mich richtige Behandlung und bin gesund, ich bin **zufriedener** und vor allem **glücklicher**.

ÜBER MICH

Und: Es bringt mich so schnell nichts mehr aus der Fassung. Nach dem Plan A, kommt immer ein Plan B und manchmal braucht man ihn überhaupt nicht. Herrlich! Dies geschieht nicht unbedingt von heute auf morgen, ganz klar, es ist ja ein Prozess. Und den möchte ich dir in diesem Hörbuch näher bringen.

Ich wünschte, ich selbst hätte einige Jahrzehnte früher von diesen Möglichkeiten erfahren!

**Alles Gute auf deinem Lebensweg wünscht dir
dein Coach Susanne**



www.JedenTagGeniessen.de

«Ich helfe Dir dabei,
Deinen Weg voller
Energie und Zuversicht
zu gehen.»





«Angst beginnt im
Kopf. Mut auch.»

WEITERE TITEL DER REIHE



Michael Draksal

ZEITMANAGEMENT - WERDE ZEITMILLIONÄR

ISBN 978-3-86243-273-8

MP3-Hörbuch • Laufzeit 56 Minuten • 8,99 EUR

Draksal Fachverlag



Anna-Verena Pastoors

INTUITION - WERDE INTUITIVER

ISBN 978-3-86243-275-2

MP3-Hörbuch • Laufzeit 76 Minuten • 8,99 EUR

Draksal Fachverlag

Jetzt überall erhältlich, wo es Hörbücher gibt:

audible

BookBeat

amazon

Apple Music

Spotify



IMPRESSUM

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet abrufbar: <http://www.dnb.de>

Seidel, Susanne (2021):

Brustkrebs – Werde furchtlos.

Leipzig: Draksal Fachverlag.
ISBN 978-3-86243-293-6

Gesamtherstellung

Draksal Fachverlag
Postfach 10 04 51
D-04004 Leipzig
Deutschland
www.draksal-verlag.de

Sprecherin

Susanne Seidel

Musik

© Draksal Fachverlag GmbH

Aufnahme und Produktion

Waxmood Studio, Leipzig

Bildnachweis

Bilder von Susanne Seidel © Susanne Seidel
iStockphoto.com: 9 (603996472 © francescoch), 10 (579773462 © primipil), 14 (1127245421 © ipopba)

© 2021 Draksal Fachverlag GmbH

Alle Rechte vorbehalten

Alle Ratschläge, Gedanken und Tipps beruhen auf Erfahrungen und Meinungen des Autors. Sie wurden nach bestem Wissen und Gewissen und mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt. Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Ebenso ist eine Haftung des Verfassers bzw. des Verlages für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ausgeschlossen. Das Werk einschließlich aller Inhalte ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck oder Reproduktion (auch auszugsweise) in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie oder anderes Verfahren) sowie die Einspeicherung, Verarbeitung, Vervielfältigung und Verbreitung mit Hilfe elektronischer Systeme jeglicher Art, gesamt oder auszugsweise, ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Verlages untersagt. Alle Übersetzungsrechte vorbehalten.

Susanne Seidel

Brustkrebs - Werde furchtlos

Brustkrebs – da fällst Du erstmal in ein tiefes Loch. Es zieht Dir den Boden unter den Füßen weg, das kann niemand nachvollziehen, der es nicht selbst erlebt hat.

Ich habe es selbst erlebt. Hallo, mein Name ist Susanne Seidel und ich weiß wie Du Dich fühlst, denn ich habe die Reise selbst gemacht: Von einer tiefen Krise nach der Diagnose, hin zu Glück und Erfüllung. Schritt für Schritt. Heute bin ich furchtlos und glücklich. Und das kannst Du auch.

Lass uns gemeinsam den Weg gehen.

**Am Ende dieses Hör-Coachings stehst Du:
Furchtlos. Glücklich. Erfüllt.**

www.Transformiere-Dich.online