



Warum fühlt sich nichts mehr normal an?

Die 5 inneren Konflikte nach Krebs -
und was sie dir sagen.

WENN DU DICH GERADE INNERLICH FREMD FÜHLST

Die Behandlungen sind abgeschlossen. Die Termine werden seltener. Nach außen wirkt vieles wieder stabil.

Und trotzdem fühlt sich dein Leben nicht mehr selbstverständlich an. Vielleicht kennst du dieses leise Gefühl, dass etwas sich verschoben hat.

Du lebst wieder deinen Alltag – und fragst dich manchmal, warum sich alles gleichzeitig vertraut und fremd anfühlt.



**Viele Frauen beschreiben genau diese Phase als die eigentliche Herausforderung:
Nicht mehr krank. Aber auch nicht einfach zurück im alten Leben.**

Für dein Umfeld ist endlich alles wieder normal. Aber für dich fühlt sich Normal gerade neu und ungewohnt an.

Wenn es dir ähnlich geht, ist mit dir nichts falsch. Du reagierst nicht „über“. Du bist nicht undankbar.

Du befindest dich in einer Übergangsphase. Und diese Phase ist komplexer, als die meisten denken.

Genau hier entstehen oft innere Konflikte, die schwer in Worte zu fassen sind – aber unglaublich viel Kraft kosten.

Vielleicht erkennst du dich in den folgenden fünf Konflikten wieder.



KONFLIKT #1

Ich will auf mich und meine Gesundheit achten - und gleichzeitig funktionieren wie früher.

So fühlt es sich an:

- Du hast dir fest vorgenommen, besser auf dich zu achten.
- Du willst Pausen ernst nehmen.
- Du willst nicht mehr ständig über deine Grenzen gehen.

Und trotzdem:

- Sagst du wieder „Ja“, obwohl du „Nein“ meinst.
- Übernimmst Verantwortung, obwohl du müde bist.
- Arbeitest dich durch Aufgaben, als wäre nichts gewesen.

Und danach kommt der Gedanke: „Warum schaffe ich es nicht, es wirklich anders zu machen? Was muss noch passieren?“

Was hier wirklich passiert

Dein Leistungsmodus war lange deine Stärke. Er hat dir Sicherheit, Anerkennung und Identität gegeben. Und dein System kennt diesen Modus gut. Er fühlt sich vertraut an – selbst wenn er dich erschöpft.

Dieses alte Modell passt jedoch nicht mehr zu deinem jetzigen Leben. Du versuchst, mit einer früheren Version von dir eine neue Realität zu bewältigen. Und das kann nicht funktionieren.

Was das über dich sagt

Es sagt nicht, dass du schwach oder inkonsequent bist. Es zeigt, wie tief dein altes Funktionsmuster verankert ist. Du brauchst ein neues inneres Konzept von Leistung. Eines, das Gesundheit nicht als Hindernis sieht – sondern als Grundlage.

Erste Klarheitsfrage für dich

**Wenn du ehrlich bist:
Wo funktionierst du noch aus
Gewohnheit - nicht, weil es dir wirklich
gut tut?**

**Schreib dir eine konkrete Situation auf.
Das ist der erste Schritt.**



KONFLIKT #2

Ich müsste doch eigentlich dankbar sein - warum fühle ich mich trotzdem oft so traurig und leer

Vielleicht erkennst du dich hier wieder:

- Du lebst. Und das ist ein Geschenk.
- Alle sagen: „Wie schön, dass du es geschafft hast.“
- Du weißt, wie knapp es war.

Und trotzdem:

- Du fühlst dich manchmal leer.
- Oder traurig.
- Oder wütend.
- Oder einfach nicht glücklich.

Und sofort kommt der Gedanke: „Ich dürfte doch nicht so fühlen.“

Was hier wirklich passiert

Nach einer existenziellen Erfahrung verändert sich dein Inneres. Und das ist auch gut und richtig so. Nur: Dein altes Leben ist nicht mehr da, aber das neue ist noch nicht gewachsen. Und das kann stark verunsichern.

Ambivalente Gefühle sind da ganz normal. Traurigkeit bedeutet auch nicht, dass du undankbar bist. Sie bedeutet, dass du verarbeitest.

Und Dankbarkeit und Traurigkeit schließen sich nicht aus. Sie dürfen nebeneinander existieren.

Was das über dich sagt

Du bist nicht falsch.
Du bist ehrlich.

Dein System braucht Raum für
Ambivalenz – nicht Druck, wieder
„positiv“ zu sein.

Erste Klarheitsfrage für dich

Welche Gefühle erlaubst du dir nicht,
weil du glaubst, sie passen nicht zu
deiner Geschichte?

Schreib eines davon auf.
Ohne Bewertung.



KONFLIKT #3

Ich möchte mir und meinem Körper wieder vertrauen - aber ständig ist da diese Angst

Vielleicht erkennst du dich hier wieder:

- Du bist medizinisch gesund.
- Die Kontrollen sind unauffällig.
- Nach außen wirkt alles stabil.

Und trotzdem:

- Da ist diese leise Unruhe.
- Ein Gedanke, der plötzlich auftaucht.
- Ein Körpersignal, das dich sofort alarmiert.

Und sofort kommt der Impuls: „Was, wenn es wieder passiert?“

Was hier wirklich passiert

Nach einer Erkrankung wie Krebs ist Vertrauen kein Schalter, den man einfach wieder umlegt.

Dein Körper und dein Nervensystem haben gelernt, aufmerksam zu sein. Sie wollen dich schützen. Das ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Anpassung.

Vertrauen wächst nicht durch „positives Denken“. Es wächst durch Erfahrung, Sicherheit und kleine, stimmige Schritte.

Was das über dich sagt

Deine Angst bedeutet nicht, dass du schwach bist. Sie zeigt, wie wichtig dir dein Leben ist. Und dein Wunsch, wieder zu vertrauen, zeigt, dass du innerlich bereits nach vorne blickst.

Beides darf gleichzeitig da sein.

Erste Klarheitsfrage für dich

**In welcher Situation war deine Angst zuletzt stärker als dein Vertrauen?
Wie hättest du gehandelt, wenn es umgekehrt gewesen wäre?**

Schreibe dir auf, was du in diesem Moment gebraucht hättest.



KONFLIKT #4

Alle denken, es ist vorbei - aber für mich fangen viele Herausforderungen jetzt erst an.

Vielleicht erkennst du dich hier wieder:

- Du bist wieder im Alltag angekommen.
- Alle sagen dir, wie gut du aussiehst.
- Und dein Umfeld hofft: Jetzt ist alles endlich wieder normal.

Und trotzdem:

- Fühlst du dich innerlich verändert.
- Hast du Nach- und Nebenwirkungen, die niemand sieht.
- Merkst du, dass dein altes Leben nicht mehr richtig passt.

Und sofort kommt der Gedanke: „Warum fühlt sich das für mich nicht wie ein Happy End an?“

Was hier wirklich passiert

Für dein Umfeld markiert das Ende der Behandlung den Abschluss.

Für dich beginnt oft erst jetzt die eigentliche Auseinandersetzung. Mit deinem Körper. Den vielen Herausforderungen. Mit deiner Verletzlichkeit. Mit der Frage, wie du weiterleben willst.

Diese Phase ist weniger sichtbar – aber innerlich oft intensiver.

Was das über dich sagt

Es zeigt, dass du nicht einfach „zurückspringen“ kannst. Du bist nicht dieselbe wie vorher – und das ist weder falsch noch schwach.

Du nimmst wahr, dass etwas in dir neu sortiert werden möchte.

Erste Klarheitsfrage für dich

Was hat sich in dir am stärksten verändert - auch wenn andere es nicht sehen?

Schreib es in einem Satz auf.



KONFLIKT #5

Ich will nicht so weitermachen wie früher - aber weiß nicht, was ich anders machen soll.

Vielleicht erkennst du dich hier wieder:

- Du sitzt im Büro und fragst dich: „Ist das hier eigentlich noch mein Platz?“
- Du schaust auf deine Beziehung, deine Rolle in der Familie, deinen Alltag – und merkst, dass es sich nicht mehr richtig anfühlt.
- Dinge, die früher selbstverständlich waren, fühlen sich heute schwer oder leer an.

Und trotzdem:

- Kannst du nicht klar benennen, was genau sich ändern soll.
- Hast du Angst, vorschnell alles infrage zu stellen.
- Drehst du dich innerlich immer wieder im Kreis.

Und dann kommt der Gedanke: „Ich weiß, dass sich etwas ändern muss – aber wie will ich stattdessen sein?“

Was hier wirklich passiert

Nach einer existenziellen Erfahrung verschieben sich oft Werte, Bedürfnisse und Prioritäten. Was früher Sinn gemacht hat, fühlt sich heute vielleicht nur noch nach Gewohnheit an.

Doch ein neues Bild von deinem Leben ist noch nicht klar entstanden. Dieser Zustand kann sich verloren anfühlen, ist aber oft der Beginn von echter Neuorientierung.

Was das über dich sagt

Es zeigt, dass du innerlich bereits gewachsen bist. Dein Leben soll nicht nur weiterlaufen – es soll sich richtig anfühlen.

Und dafür braucht es mehr als gute Vorsätze. Es braucht Klarheit und Struktur.

Erste Klarheitsfrage für dich

Wenn Geld und Erwartungen keine Rolle spielen würden, was in deinem Leben würdest du als erstes ändern?

Schreib eine Sache auf und spüre mal rein.



WO STEHST DU GERADE IN DEINEM LEBEN NACH KREBS?

Wenn du dich in mehreren **der inneren Konflikte** wiedergefunden hast, lohnt es sich, einen Moment innezuhalten.

Viele Frauen bewegen sich nach Krebs durch unterschiedliche innere Stadien. Vielleicht erkennst du dich in einer der folgenden drei besonders wieder.

01.

ZWISCHEN ANSPANNUNG UND FUNKTIONIEREN

- Nach außen läuft dein Alltag wieder.
- Du übernimmst Verantwortung und hältst vieles zusammen.
- Innerlich spürst du jedoch häufig Unruhe oder unterschwellige Erschöpfung.

Du möchtest einfach wieder „normal“ sein – und merkst doch, dass es so einfach nicht ist.

Was du hier brauchst, ist vor allem Sicherheit und Stabilität. Ein Gefühl von innerem Halt.

02.

ZWISCHEN ZWEIFEL UND NEUORIENTIERUNG

- Du hinterfragst dein bisheriges Leben stärker als früher.
- Entscheidungen fühlen sich schwerer an.
- Du merkst deutlich, dass etwas nicht mehr passt – kannst es aber noch nicht klar benennen.

Du stehst innerlich zwischen zwei Versionen von dir. Der alten – und einer neuen, die noch Form sucht.

Was du hier brauchst, ist Klarheit über das, was dir heute wirklich wichtig ist.

03.

BEREIT FÜR BEWUSSTE NEUAUSRICHTUNG

- Du spürst, dass du dein Leben aktiv gestalten möchtest.
- Du willst nicht nur reagieren, sondern bewusst wählen.
- Du weißt, dass du Unterstützung brauchst, um es strukturiert anzugehen.

Du bist nicht mehr nur im Verarbeiten. Du möchtest nach vorne gehen.

Was du hier brauchst, ist ein klarer Rahmen und eine Begleitung, die dich Schritt für Schritt führt.

WIE GEHT ES JETZT WEITER?

Vielleicht hast du dich in einigen dieser Konflikte wiedererkannt. Vielleicht hast du beim Lesen gemerkt: „**Ja... genau so fühlt es sich an.**“ Und vielleicht spürst du gerade: Ich möchte nicht länger nur funktionieren. Ich möchte wieder wirklich leben.

Verstehen ist ein Anfang. Doch irgendwann merkst du: Ich will nicht nur begreifen, warum es sich so anfühlt – ich möchte, dass sich etwas bewegt. In deinem Tempo und auf deine Weise.

Nicht mit einem großen Umbruch und auch nicht von heute auf morgen, sondern Schritt für Schritt. Mit mehr Ruhe im Inneren. Mit mehr Klarheit darüber, was dir heute wirklich wichtig ist. Und mit Entscheidungen, die sich wieder nach dir anfühlen.

GENAU DAFÜR HABE ICH DAS MENTORING „VOM ÜBERLEBEN INS LEBEN“ ENTWICKELT.

EIN 12-WOCHEN-PROZESS MIT INTERNSIVER 1:1 BEGELEITUNG.

EIN GESCHÜTZTEN RAUM, IN DEM DU NICHT STARK SEIN MUSST, IN DEM DU SORTIEREN DARFST, WAS IN DIR GERADE SO LOS IST.

Mehr Infos findest du hier: www.susanne-seydel.de/mentoring-nach-krebs/

Gerne können wir in einem **unverbindlichen Kennenlerngespräch** schauen, wo du gerade stehst und was dein nächster Schritt sein kann.

Hier kannst du dir einen Termin buchen:

<https://calendly.com/susanneseidel/kennenlernen>



WER DICH AUF DIESEM WEG BEGLEITET



Maximales Stresslevel, Schlafstörungen, Überforderung. So ging es mir 6 Monate, nachdem ich nach meiner Brustkrebserkrankung wieder zurück in den alten Job gekehrt war. Ich wollte funktionieren und alles wie früher schaffen, aber innerlich war ich zerrissen und erschöpft. Erst nach einem Tiefpunkt wurde mir bewusst, dass ich grundsätzlich etwas ändern muss.

Es hat viel ehrliche innere Arbeit, Zeit und eine Therapie gebraucht, um herauszufinden, wie ich wirklich leben möchte. Aber dieser Weg hat mich dahin geführt, wo ich heute stehe: Ich begleite Frauen nach Krebs, die nicht nur überleben, sondern sich ein leichtes, stimmiges und sinnvolles Leben erschaffen wollen.

Das Thema Krebs begleitet mich dabei schon sehr lange. Über 20 Jahre habe ich in der Gesundheitskommunikation gearbeitet und eng mit Krebspatient:innen und Patientenorganisationen zusammengearbeitet – 15 Jahre auch in leitender Funktion.

Heute verbinde ich diese Erfahrungen mit meiner systemischen Coaching- und Resilienztrainer-Ausbildung und meinem fundierten Wissen über Psychologie, Nervensystemregulation und Veränderungsprozesse.

Ich arbeite strukturiert, empathisch und mit einer Tiefe, die echte Veränderung möglich macht.

Susanne Seydel Coaching

info@susanne-seydel.de

www.susanne-seydel.de

