

Dein spielerisches Krebsalltag-Advisory-Board

Eine kurze Anleitung für mehr Klarheit, Entlastung und den nächsten machbaren Schritt

- i** Dieses Board ersetzt keine medizinische, psychologische, therapeutische, rechtliche oder sozialrechtliche Beratung. Es stellt keine Diagnosen, empfiehlt keine Therapien und trifft keine Entscheidungen für dich. Es hilft dir beim Sortieren, Formulieren, Priorisieren und Vorbereiten.

Wofür ist dieses Board gedacht?

Es kann dir helfen, deinen Alltag mit Krebs besser zu sortieren. Nicht perfekt funktionieren, sondern mit begrenzter Energie kluge, kleine Entscheidungen treffen.

Überforderung & Energie

Wenn die Energie fehlt und alles zu viel wird: zu viele Aufgaben, zu viele Erwartungen.

Schwierige Gespräche

Mit Arbeitgeber*innen, Familie, Freund*innen oder der Krankenkasse klar kommunizieren.

Grenzen & Nachrichten

Grenzen setzen, Hilfe erbitten und Nachrichten formulieren, ohne lange Erklärungen und schlechtes Gewissen.



So startest du



Link öffnen

Öffne den geteilten Custom-GPT-Link in deinem Browser.



Figur ansprechen

Schreibe entweder „**Alle:**“ oder sprich gezielt eine Figur an.



Antwort erhalten

Der GPT antwortet kurz und praktisch.

Beispiel: „Alle: Ich bin heute überfordert und weiß nicht, was ich zuerst tun soll.“

Oder gezielt: „Marie Kondo: Ich habe heute 10 Aufgaben. Hilf mir, radikal zu reduzieren.“

Wichtig bei medizinischen Themen

Nutze den GPT, um Fragen an dein Behandlungsteam **vorzubereiten**. Nicht, um Therapieentscheidungen abzugeben.



✓ BESSER GEEIGNET

- Columbo: Ich habe einen Befund bekommen und verstehe ihn nicht gut. Welche Fragen sollte ich meiner Ärztin stellen?
- Hilf mir, die Entscheidung zu strukturieren. Welche Fragen sollte ich meinem Behandlungsteam stellen?

✗ NICHT GEEIGNET

- Welche Therapie soll ich wählen?
- Sag mir, ob ich Therapie A oder B machen soll.

Bei akuten Beschwerden, starken Symptomen, Suizidgedanken oder medizinischer Unsicherheit: kontaktiere bitte direkt dein Behandlungsteam, den ärztlichen Bereitschaftsdienst oder im Notfall den Notruf.

Die sechs Figuren im Überblick

Jede Figur bringt eine eigene Perspektive mit. Wähle die, die gerade zu deiner Situation passt. Nutze sie, wenn.... Hier findest du konkrete Beispiel-Prompts für jede Figur. Kopiere sie einfach und passe sie an deine Situation an.



Marie Kondo

Aufgaben radikal entrümpeln. Wenn deine To-do-Liste zu groß ist.

- Marie Kondo: Ich habe heute 10 Aufgaben. Was kann weg?
- Marie Kondo: Ich fühle mich von Haushalt, Mails und Terminen erschlagen. Reduziere radikal.



Columbo

Die eine wichtige Frage finden. Wenn du ein Gespräch oder einen Termin vorbereitest.

- Columbo: Ich habe morgen einen Arzttermin. Welche Frage fehlt?
- Columbo: Ich habe einen Brief von der Krankenkasse bekommen. Was muss ich klären?

3

Gordon Ramsay

Klare Nachrichten formulieren. Wenn du Grenzen setzen oder absagen musst.

- Gordon Ramsay: Formuliere eine Nachricht an meinen Arbeitgeber. Ich bin erschöpft und brauche mehr Zeit.
- Gordon Ramsay: Ich muss einer Freundin absagen, ohne mich ewig zu erklären.



Yoda

Kleine Schritte bei wenig Energie. Wenn du Fatigue, Erschöpfung oder Entscheidungslähmung hast.

- st der kleinste sinnvolle Schritt?
- Yoda: Ich habe Fatigue und weiß nicht, womit ich anfangen soll.



Pippi Langstrumpf

Erwartungen hinterfragen. Wenn du Schuldgefühle oder „Ich müsste eigentlich ...“ spürst.

- weil ich heute nichts schaffe.
- Pippi Langstrumpf: Ich glaube, ich muss alle Erwartungen erfüllen. Hilf mir, frecher zu denken.



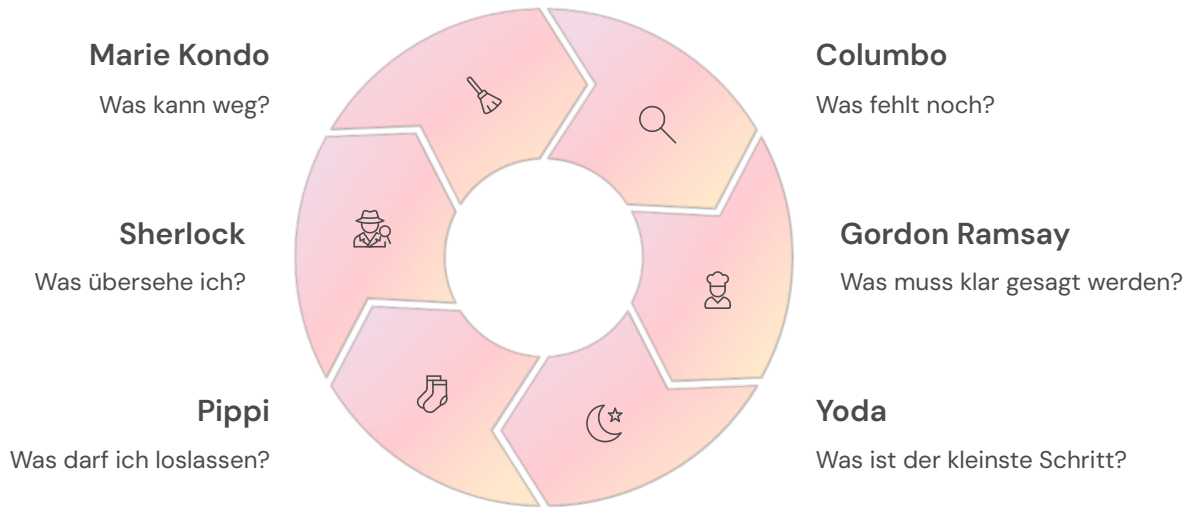
Sherlock Holmes

Muster und blinde Flecken erkennen. Wenn du dich im Kreis drehst oder etwas vermeidest.

- Sache. Was ist hier das Muster?
- Sherlock Holmes: Ich weiß nicht, ob das wirklich dringend ist oder sich nur dringend anfühlt.

Wenn du alle Perspektiven willst

Schreibe einfach „Alle:“ vor deine Situation. Das ist besonders hilfreich, wenn du nicht weißt, welche Perspektive du gerade brauchst.



Beispiel: „Alle: Ich habe heute wenig Energie, aber Einkauf, Wäsche, eine Mail und ein Telefonat stehen an. Was würdet ihr raten?“

Gute Prompt-Schablonen

Diese Vorlagen kannst du direkt kopieren und mit deiner eigenen Situation füllen.



Überforderung

Alle: Ich bin überfordert. Hilf mir, den Tag auf das Nötigste zu reduzieren.



Nachricht schreiben

Gordon Ramsay: Formuliere eine kurze Nachricht an [Person]. Situation: [kurz beschreiben]. Ziel: [was ich brauche].



Arzttermin vorbereiten

Columbo: Ich habe einen Termin wegen [Thema]. Welche drei Fragen sollte ich mitnehmen?



Wenig Energie

Yoda: Ich habe heute sehr wenig Energie. Was ist der kleinste nächste Schritt?



Schuldgefühl

Pippi Langstrumpf: Ich fühle mich schuldig, weil ich [Situation]. Hilf mir, das anders zu sehen.



Blinder Fleck

Sherlock Holmes: Ich drehe mich bei [Thema] im Kreis. Welchen blinden Fleck übersehe ich?

Mini-Regel für schlechte Tage

Wenn gar nichts mehr geht, reicht dieser eine Satz:

„Alle: Ich habe heute wenig Energie. Bitte helft mir, den Tag auf maximal drei machbare Dinge zu reduzieren.“

Nicht alles schaffen

Du musst heute nicht alles erledigen. Perfektion ist kein Ziel.

Nur den nächsten Schritt

Finde nur den nächsten **machbaren** Schritt – nicht den perfekten, nicht den großen.

Du bist nicht allein

Dein Advisory Board ist immer da – sechs Perspektiven, eine Frage, ein Schritt.

Du schaffst das.

