



Klarheit, Kraft & Kompass

„Sicher zurück ins Leben und in die Arbeitswelt.“

„Klarheit, Kraft & Kompass“ ist ein ganzheitliches und strukturiertes Coaching-Programm für junge Erwachsene (18–39 Jahre) nach oder mit einer Krebserkrankung.

Der Fokus liegt auf der nachhaltigen Rückkehr in Stabilität, Selbstvertrauen und berufliche und sinnorientierte Handlungsfähigkeit.

Dank der Förderung durch die Aline Reimer Stiftung ist dieses zertifizierte Coaching-Programm kostenfrei für dich. Das Coaching findet sowohl in Präsenz in Hamburg als auch bundesweit digital statt.

Du möchtest herausfinden, ob das Programm zu dir passt?
Dann vereinbare ein unverbindliches Kennenlerngespräch.



Sunshine Coaching
Life, Business & Mental Health Coaching

Melba Larmie
Tel.: +49 (0) 176 626 914 73
Instagram: sunshinecoachingservice
E-Mail: melbalarmie.coaching@gmail.com



Klarheit, Kraft & Kompass

Junge Erwachsene mit Krebs – sicher zurück ins Leben und in die Arbeitswelt

„Klarheit, Kraft & Kompass“ ist ein strukturiertes Coaching-Programm für junge Erwachsene (18–39 Jahre), die während oder nach einer Krebserkrankung wieder **Stabilität, Orientierung und eine realistische berufliche Perspektive** aufbauen möchten. In sieben klaren Schritten begleitet dich das Programm zurück in ein **selbstbestimmtes Leben** – emotional, mental und beruflich.

Worum es geht

Eine Krebsdiagnose verändert alles. Besonders junge Erwachsene stehen plötzlich vor **existenziellen**

Fragen: Was passiert mit Studium, Ausbildung oder Karriere?

Wie geht es weiter nach Therapie und Reha?

Wer bin ich jetzt – und wie gestalte ich mein Leben weiter?

Neben körperlicher und emotionaler Erschöpfung entstehen häufig Unsicherheiten in Bezug auf **Identität, Zukunft und berufliche Perspektiven**.

Problem & Herausforderung

Wenn die Therapie endet, fehlt vielen Betroffenen ein **sicherer Rahmen** für die nächste Phase: Fatigue, Erschöpfung, Konzentrationsprobleme, Angst vor Rückfällen oder psychische Belastungen treffen auf eine Umgebung, die häufig „Funktionieren“ erwartet.

Die Rückkehr ins Leben bedeutet selten eine Rückkehr zur alten Normalität – sondern einen **Neustart unter neuen Bedingungen**.

Die Lücke im System

Zwischen medizinischer Versorgung und tatsächlicher Reintegration entsteht häufig eine **Versorgungslücke**: Die körperliche Genesung wird begleitet – **mentale Stabilisierung, Identitätsarbeit und berufliche Orientierung** bleiben jedoch oft unstrukturiert.

Die Lösung: Klarheit, Kraft & Kompass

„Klarheit, Kraft & Kompass“ verbindet Life-, Business- und Mental-Health-Coaching in einem klaren, praxisnahen und ganzheitlichen Prozess. Herzstück ist ein **strukturierter 7-Schritte-Ansatz**, der Orientierung gibt, Sicherheit schafft und konkrete Umsetzung ermöglicht – für **nachhaltige Stabilität** und einen **realistischen und sinnorientierten Return-to-Work-Weg**.

Wirkung & Nutzen (für Teilnehmer*innen):

→ **Mentale Stabilität & Resilienz** im Umgang mit Angst, Druck und Rückfallgedanken

→ **Klarheit & Orientierung** über Werte, Prioritäten und berufliche Perspektiven

(Rückkehr, Anpassung oder Neuorientierung)

Konkrete Umsetzung durch einen Return-to-Work-Plan mit **realistischen Schritten & indiv. Tempo**,

→ **Kommunikationsstrategien** mit Fokus auf Ressourcen und **gestärkte Selbstwirksamkeit**

Wer ich bin – und warum dieses Programm

Mein Coaching verbindet **eigene Betroffenenerfahrung** mit **professioneller, zertifizierter Coaching-Expertise** und **strategischem Business-Know-how**. Ich arbeite lösungs- und umsetzungsorientiert und kooperiere mit Organisationen aus den Bereichen Krebs, Selbsthilfe und Gesundheitsförderung.

So entsteht ein Raum, der emotional trägt – und gleichzeitig klare Schritte in Richtung Zukunft ermöglicht.

Angebot & Formate

Einzel- und Gruppencoaching | Workshops | Impulsvorträge | Return-to-Work-Programme | Awareness-Formate für Unternehmen

„Deine Geschichte ist wichtig, und gemeinsam finden wir deinen ganz persönlichen Kompass zurück ins Leben.“

➡ **Jetzt Kontakt aufnehmen und einen Kennenlerntermin vereinbaren.**