

## Diagnose COPD – was nun?

1. *„Die schlimmste Krankheit ist die Diagnose.“*

**Mein Motto:** Ich lasse mich von einer Diagnose nicht ins Bockshorn jagen!

2. *„Selbst-Fürsorge ist die erste Patienten-Pflicht.“*

**Mein Motto:** Ich werde selber meine „beste Freundin“ oder mein „bester Freund“.

3. *„Wer den Kopf in den Sand steckt, bekommt erst recht keine Luft.“*

**Mein Motto:** Ich nehme wahr, was ist – und baue lieber eine „Sandburg“.

4. *„Angst ist ein schlechter Ratgeber.“*

**Mein Motto:** Ich nutze meinen Kompaß und halte Kurs – trotz COPD.