

Man braucht nicht gesund zu sein, um gesund zu sein!

Angebot

- Referate, Coachings, Workshops
- Für Betroffene und jene, die sie begleiten (Familie, Freunde, Fachpersonen)
- Doris Nachtigal benutzt das Hintertürchen. Sie stellt keine Regeln auf, sondern stärkt den Menschen und arbeitet mit ihm an seinen Qualitäten
- Begleitpersonen lernen durch Doris' persönliche Erfahrung, wie sie Betroffene dahinführen können
- Ein guter Umgang mit der Krankheit bzw. mit dem Schicksal **ist eine logische Konsequenz daraus**

Referenzen

Vorträge (wichtigste Punkte)

- Dozentin ILP Fachschule Bern
- 2017 nationaler SBK Kongress
- 2016 Abbott Erlebnistag für Eltern und Kinder
- 2016 Für Eltern im Swiss Diabetes Kids Lager
- 2016 Insulintag USZ
- 2015 Diabetesberaterinnen
- 2014/13 Anlässe für Führungspersonen

Feedbacks

- «Doris Nachtigal's Presentation 'family care through communication' was the most appreciated» Resultat der Umfrage nach Abbott Erlebnistag
- «Die Art von Doris ist begeisternd und aufbauend und sie steht auf festem Boden. Das grösste Plus ist, dass sie die Angstsituationen, die Krise im eigenen Leben erfahren hat» Arnold 41, Wittwer
- «Was sie von den anderen Trainern unterscheidet, ist ihre grosse Liebe zu den Menschen und die Passion für ihren Beruf, ihre Berufung» Führungsmittglied bei Axa

Texte und Presse

- Interviews in diversen Medien (DE und CH)*
- Erscheinen meines Buches*
- Flyer mit Ascensia Diabetes Care*
- Autorin für ein Schweizer Heft

*Auszüge siehe Rückseite



Doris Nachtigal

Ich habe viele lange Jahre nach körperlicher Heilung gesucht – gefunden habe ich etwas viel Besseres. - Mich.

Ich habe seit 2001 Diabetes Typ 1 und spritze mir mehrmals täglich Insulin, um am Leben zu bleiben. Mehrere Monate verbrachte ich zudem im Rollstuhl.

www.nachtigal.ch

Ausbildungen

- Coaching, Verhaltens- und Motivationstraining
- Verschiedene Therapieformen zur Steigerung der Lebensqualität
- NLP Master Practitioner, Richard Bandler
- ILP – Integrierte Lösungsorientierte Psychologie
- **Persönliche Erfahrung an Leib und Seele**

«Ich habe das Leben entdeckt, dank dem Diabetes»

Der Diabetes verändert den Stoffwechsel unseres Körpers. Deshalb hat Kolonienforscherin Doris Nachtigal, Typ-1-Diabetikerin, die Diagnose Diabetes als Fluch empfunden. Aber wie bewussten die Diagnose Diabetes die Person damit um, wenn man plötzlich ein Mensch mit Diabetes ist? Wie sich jahrelang gequält und schliesslich ein neues Leben gefunden

Doris Nachtigal wurde mit 26 Jahren ins Leben gerufen. Die Diagnose Diabetes, Typ-1, ist Schicksal für sie, die zuvor das Leben in vollen Zügen genossen hat. Sie hat nie ein bisschen an Kraft gewonnen, würde sie – mit dem Kopf durch die Wand, hätte sie ständig versagt, hätte sie nicht mehr zu bewegen, mit viel anstrengenderen, hätte Party gegeben. Das war die glücklichste Erinnerung. Der praktische Umgang mit dem Diabetes brachte ihr zunächst keine grossen Probleme. Nach der Spitalzeit in der Klinik über den Diabetes und glückliche, sie habe innerhalb weniger Tage fast alle forgotten. Tränen über die nicht ständig gestaut. «Ich war ein Jahr vor Lernen, Nachhaken, da genau Zeit. Wer, wenn ich das esse, wird wenn ich nicht esse. Und jede Saison, jede Jahreszeit nachher. Es ging schon zwei, drei Jahre, bis ich sagen konnte, ich habe das im Griff, erlösend.»

«Ich wollte mir die Diabetes-Charakteristika herausfinden und herausfinden, was ich tun kann, um das Leben zu retten. Ich habe das im Griff, erlösend.»

Diese drei Jahre war der Anfang eines grossen Leidenswegs, das er selbst nicht wahrhaftig. Das Diabetes ist ein Leben lang ein Kampf. Und mehr noch, die zu sprechen, die ich nicht hören wollte. Und mehr noch, die zu sprechen, die ich nicht hören wollte. Und mehr noch, die zu sprechen, die ich nicht hören wollte.



«Nach drei Tagen werden sterben habe ich mich gefunden»

Von Tamara Schöpfer

Doris Nachtigal hat lange an die Heilung von Diabetes Typ 1 geglaubt. In dieser Übergangszeit hat sie persönlichen Genesung kam sie dem Tod nahe. Dem Leben aber ein Stück näher.

Willingen Sie strahlte. Vor Freude, Gesundheit und sie strahlte vor Lebenslust. Bis sie 28 Jahre alt war, gab es für Doris Nachtigal nur eines: Arbeiten. Dann die Diagnose Diabetes Typ 1. «Akzeptiert habe ich den Tod nicht. Man muss das heilen können, dachte ich», sagt Nachtigal heute. In dieser Übergangszeit hat sie alles ausprobiert, um sich von der Krankheit zu befreien: «Hatte ich mich mit jemandem, der nicht mit einem Beten durch Winterthur, in Hornerren, ich hätte es gemacht, um es irgendwann zu werden.» Nach der Suche nach Heilung...

«Ich beschloss zu sterben. Nicht im Sinne von Selbstmord, ich ermordete meine Suche nach Heilung.»

Die Kräfte waren längst niedergedrückt, kann sie zu sich setzen. Sie sah auf und sah in sich. Ich erkannte mein neues Inneres. Erkannte, dass sie sich nicht von ihrer Krankheit befreien kann und dies nicht mehr. Ich will nicht sagen, dass alles schlecht war, was ich ausprobiert habe. Im Gegenteil. Es gab einige, das mir weitergeholfen hat. Regelmässigen Meditieren zum Beispiel. Oder die Umstellung der Ernährung und die Fähigkeit, Meditation, in der Vorlesung unter ein Menschen, was er ist und was er machen kann. Ich arbeite, um zu arbeiten, sondern weil sie liebt, was sie macht und sich...

nachtigal

Flyer von Ascensia über Diabetes und Sex 2016

Ein Erfahrungsbericht von Doris Nachtigal, Typ-1-Diabetikerin (Auszug aus ihrem Buch*)

16.00 Uhr. Ich stürzte aus dem Büro, fuhr direkt zu Severins Arbeitsplatz. Dort hupte ich zweimal, und schon schwang er sich auf den Beifahrersitz. Während der Fahrt sassen wir schweigend nebeneinander. Die Spannung stieg ins Unermessliche. Ich hielt den Weg halbhaut in den Parkplatz, drehte den Schlüssel, und wir sprangen aus dem Auto. Ich konnte kaum noch warten, als Severin den Schlüssel ins Türschloss steckte. Er drehte ihn, gleichzeitig zog ich an seiner Jacke, riefte den Mann aus einem Armel, dann aus der ganzen Jacke. Wir schoben die Türe auf, die Jacke fiel zu Boden.

Der Flur war schmal. Severin drückte mich an die Wand, griff nach meinen Handgelenken und zeichnete damit Halbkreise, bis meine Hände über dem Kopf waren, die Arme ausgestreckt. Mit dem Fuss schob er die Haustüre zu. Ich neigte den Kopf zurück. Er nahm meine Handgelenke in eine Hand, die andere Hand glitt der Innenseite meiner Arme entlang nach unten.

Seine Lippen berührten meinen Hals. Er presste sein Becken gegen meines, und ich fühlte seine Erektion. Seine Finger hatten die Achselhöhlen erreicht. Ich zuckte. Seine Handfläche fuhr den Rippen entlang hinunter. Dabei streifte er mit dem Daumen meine linke Brust. Er spreizte den Daumen und berührte mit einem Hauch die Brustwarze.

Seine Handfläche glitt weiter nach unten über meine Hüftknochen. Ich fühlte, wie er den kleinen Finger zwischen Hüftknochen und Bauch in meine Jeans schob. Ein Knopf nach dem anderen öffnete sich. Mit jedem Knopf durch mich ein Zucken, und ich schob ihm mein Becken entgegen. Er packte die Jeans an meinen Oberschenkeln und riss sie herunter.

Ich schaute ihm dabei zu, wie er meine Knie zu küssen begann: erst sanfte Berührungen mit den Lippen, dann fühlte ich seine Zunge auf meiner Haut. Er hatte die Augen geschlossen und spielte sich an der Innenseite meines Oberschenkels hinauf.

Der Schweiß rann mir zwischen den Brüsten herunter. Ich stöhnte leise, schloss die Augen und lehnte den Kopf gegen die Wand. Ich fühlte ein Kribbeln in mir aufsteigen, mein Verstand setzte aus, jede Körperstelle bereitete sich auf das Feuerwerk vor. Ich fühlte, wie sich erste Explosionen in den Zehen- und Fingerspitzen ausbreiteten. Und ich fühlte mich unfähig, zu denken.

«Easy Doris das kommt vom Sex, vom Orgasmus... Nein, nein, du unterkuckst! Du brauchst dringend Cola... unmöglich, nicht jetzt... Cola! Du zitterst, deine Gedanken sind nicht logisch... ah, nein... Scheisse.» Die Stimmen wechselten sich ab. Ich betete, war kurz vor dem Höhepunkt. Fühlte, wie sich die explosiven Laute verstärkten, durch den ganzen Körper gepögt werden wollten.

Angst stieg in mir hoch: «Severin, ich muss Zucker haben!» Sofort hörte er auf und ging zum Kühlschrank.

Ich stürzte die Türe in einen Schrank, schlussknete hinterher, liess mich der Wand entlang auf den Boden gleiten und biss eine Weile starr. Zitternd und schwitzend sass ich da und hielt in der Hand die Colaflasche.

Severin ging in die Küche. Er machte uns Veggieburger.

«Ich schaute ihm dabei zu, wie er meine Knie zu küssen begann: erst sanfte Berührungen mit den Lippen, dann fühlte ich seine Zunge auf meiner Haut. Er hatte die Augen geschlossen und spielte sich an der Innenseite meines Oberschenkels hinauf.»

Der Schweiß rann mir zwischen den Brüsten herunter. Ich stöhnte leise, schloss die Augen und lehnte den Kopf gegen die Wand. Ich fühlte ein Kribbeln in mir aufsteigen, mein Verstand setzte aus, jede Körperstelle bereitete sich auf das Feuerwerk vor. Ich fühlte, wie sich erste Explosionen in den Zehen- und Fingerspitzen ausbreiteten. Und ich fühlte mich unfähig, zu denken.

«Easy Doris das kommt vom Sex, vom Orgasmus... Nein, nein, du unterkuckst! Du brauchst dringend Cola... unmöglich, nicht jetzt... Cola! Du zitterst, deine Gedanken sind nicht logisch... ah, nein... Scheisse.» Die Stimmen wechselten sich ab. Ich betete, war kurz vor dem Höhepunkt. Fühlte, wie sich die explosiven Laute verstärkten, durch den ganzen Körper gepögt werden wollten.

Angst stieg in mir hoch: «Severin, ich muss Zucker haben!» Sofort hörte er auf und ging zum Kühlschrank.

Ich stürzte die Türe in einen Schrank, schlussknete hinterher, liess mich der Wand entlang auf den Boden gleiten und biss eine Weile starr. Zitternd und schwitzend sass ich da und hielt in der Hand die Colaflasche.

Severin ging in die Küche. Er machte uns Veggieburger.

Zürcher Woche, 3. Juni 2015

Zürcher Woche

HEIDI FÄHRER **STP** **PIVKA ANTON**

Durch **MIX/KOLLE**

Die Story von Tim

Ich will, dass Du werden ein netter von uns jemanden entlang. Ich will, dass Du nicht die Story von Tim... Ich will, dass Du werden ein netter von uns jemanden entlang. Ich will, dass Du nicht die Story von Tim...



Die Story von Tim

Ich will, dass Du werden ein netter von uns jemanden entlang. Ich will, dass Du nicht die Story von Tim... Ich will, dass Du werden ein netter von uns jemanden entlang. Ich will, dass Du nicht die Story von Tim...

Doris Nachtigal und die Workshops - Einfach leben.

«Ich muss nicht gesund sein, um gesund zu sein!»

Seit fast 13 Jahren ist Doris Nachtigal Typ-1-Diabetikerin. Aber insgesamt ist sie es auch nicht – und genau diesen Gedanken ihre unkonventionellen Workshops: Gesund sein, ohne gesund zu sein.

«Ich bin 2007 die Diagnose Typ-1-Diabetes erhalten habe, hat für mich eine Welt auseinandergefallen. Doris Nachtigal, wie habe ich das nicht mehr gemerkt, keine Retter, kein Zucken, auch kein, dass ich weinen habe, wie nicht meine Umgebung von einem Tag auf den anderen als krank angesehen hat, erklärt Doris Nachtigal. Sie sagt, dass sie anders zu behandeln begonnen habe. Und natürlich auch die Kontrolle der Diabetes zu lassen. Sie sagt: «Ich habe mich nicht um den Zucker gekümmert.»

Oktober 2015 Deutsches Diabetes-Journal

«Ich habe die Verantwortung für mich, für meinen Körper»

Die Verantwortung für mich, für meinen Körper... Ich habe die Verantwortung für mich, für meinen Körper...

Zürcher Diabetes-Gesellschaft
Fokus Winter 2014/2015

«Ich muss nicht gesund sein, um gesund zu sein!»

Seit fast 13 Jahren ist Doris Nachtigal Typ-1-Diabetikerin. Aber insgesamt ist sie es auch nicht – und genau diesen Gedanken ihre unkonventionellen Workshops: Gesund sein, ohne gesund zu sein.

«Ich bin 2007 die Diagnose Typ-1-Diabetes erhalten habe, hat für mich eine Welt auseinandergefallen. Doris Nachtigal, wie habe ich das nicht mehr gemerkt, keine Retter, kein Zucken, auch kein, dass ich weinen habe, wie nicht meine Umgebung von einem Tag auf den anderen als krank angesehen hat, erklärt Doris Nachtigal. Sie sagt, dass sie anders zu behandeln begonnen habe. Und natürlich auch die Kontrolle der Diabetes zu lassen. Sie sagt: «Ich habe mich nicht um den Zucker gekümmert.»

«Ich habe die Verantwortung für mich, für meinen Körper»

Die Verantwortung für mich, für meinen Körper... Ich habe die Verantwortung für mich, für meinen Körper...

Durch **MIX/KOLLE**

Die Story von Tim

Ich will, dass Du werden ein netter von uns jemanden entlang. Ich will, dass Du nicht die Story von Tim... Ich will, dass Du werden ein netter von uns jemanden entlang. Ich will, dass Du nicht die Story von Tim...

«Ich habe die Verantwortung für mich, für meinen Körper»

Die Verantwortung für mich, für meinen Körper... Ich habe die Verantwortung für mich, für meinen Körper...

und vieles mehr...