A hand holding a magnifying glass over a road at sunset, symbolizing search and discovery. The magnifying glass focuses on a road with a utility pole in the distance, with a warm sunset sky in the background.

sHAEdred Zielfinder

Was möchte ich gleich besprechen?

Der HAE-Zielfinder bringt Sie schnell von Ihrem Wunsch zu einem konkreten Plan: suchen Sie sich die Karte oder die Karten, die Ihrem Wunsch entsprechen. Auf der Rückseite können Sie eigene Vorstellungen dazu festhalten, dann sind Sie perfekt vorbereitet für Ihr Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

Ihr Leben. Ihr Weg. So geht's:

- 1. Auswählen:** Wählen Sie Ihre 1–3 persönlichen Ziele.
- 2. Nachdenken:** Überlegen Sie sich, was Sie gleich in dem Gespräch mit Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt dazu besprechen wollen.
- 3. Mitnehmen:** Am Spiegel aufhängen, an den Kühlschrank heften, auf den Nachttisch legen, als Hintergrund speichern – oder einfach immer in der Tasche tragen.

**Ich möchte weniger Angst
vor unerwarteten Attacken haben.**



A young man and woman are sitting together, laughing heartily. The man is wearing a green beanie, glasses, and a red and green plaid shirt. The woman has long brown hair and is wearing a grey and white patterned sweater. They are both looking towards the right of the frame. The background is a light-colored, vertically striped wall.

**Ich möchte wieder mehr Freude empfinden,
ohne ständig an HAE denken zu müssen.**




RELAX

Ich möchte besser mit Stress umgehen.



**Ich möchte mit Unsicherheit umgehen,
ohne blockiert zu sein.**

A person wearing a red hoodie and dark leggings is seen from behind, standing on a paved path in a park. They have their hands behind their head, appearing to stretch. The path is lined with trees, and the sun is low on the horizon to the left, creating a warm, golden glow and lens flare. The overall atmosphere is peaceful and serene.

**Ich möchte meine psychische Gesundheit
bewusst stärken**

Ich möchte wieder häufiger
Freund:innen oder Familie treffen



A man with a beard, wearing a blue cap and a dark vest over a light blue shirt, is smiling and holding a white coffee cup. He is talking to another man whose back is to the camera, wearing a green t-shirt. The background shows a bright, modern office or workshop environment with large windows.


**Ich möchte mich sicher fühlen,
offen über mein HAE zu sprechen.**




**Ich möchte wissen, wie ich
mit HAE und Familienplanung
umgehen kann.**

Ich möchte wieder
Veranstaltungen planen,
ohne kurzfristige Absage.



A close-up photograph of several people's hands stacked together in a circle, symbolizing support and community. The hands are of various skin tones and are wearing colorful, textured sweaters in shades of pink, orange, green, blue, and brown. A dark blue semi-transparent text box is overlaid on the center of the image.

Ich möchte Kontakte zu anderen HAE-Betroffenen aufbauen oder vertiefen.

A photograph showing the wing and tail of an airplane in flight against a dramatic sunset sky. The sun is low on the horizon, creating a bright orange glow that transitions into a darker blue sky with scattered clouds. The airplane's wing is on the left, and the tail is on the right, both pointing towards the upper right. The overall mood is one of hope and adventure.

Ich möchte eine Reise machen – nicht trotz HAE, sondern mit Sicherheit im Gepäck.



**Ich möchte eine neue Sportart ausprobieren
oder wieder aktiv werden.**



**Ich möchte mich auf einen neuen Karriereschritt
oder Jobwechsel vorbereiten.**

**Ich möchte mir im Alltag mehr zutrauen
– ohne ständige Absicherung.**





Ich möchte besser verstehen, welche langfristigen Auswirkungen meine aktuelle Therapie haben kann.

**Ich möchte wissen, welche neuen
Behandlungsmöglichkeiten es gibt
und ob sie für mich infrage kommen.**



A person is rappelling down a rope ladder against a rock face. The person is wearing a blue backpack, black leggings, and a black shirt. They are holding onto the ropes with their hands and feet. The background is a clear blue sky and a large, textured rock wall.

**Ich möchte verstehen, was
„vollständige Krankheitskontrolle“
für mich persönlich bedeutet.**



Ich möchte meine Attacks und Auslöser dokumentieren, um Muster zu erkennen.

**Ich möchte mir ein Tattoo
oder Piercing machen lassen.**





**Ich möchte meine
Attacken auf 0
reduzieren.**

Ihr Leben. Ihr Weg.

Der erste Schritt ist getan. Ihre Ziele sind Ihr Kompass – wir prüfen sie gemeinsam und machen daraus einen machbaren Plan. Was sich ändert, passen wir an. So wird aus heute ein Weg, der Sie Ihrem normalen Leben mit HAE näher bringt



HAE Zielfinder

Wir freuen uns über Ihr Feedback!

Auf dieser Rückseite finden Sie einen Bewertungsbogen. Wir freuen uns Dinge kontinuierlich verbessern zu können und sind dankbar, wenn Sie dabei helfen.

Bitte bewerten Sie, inwiefern die Karten Ihnen geholfen haben:

	trifft gar nicht zu	eher nicht	teils-teils	eher ja	trifft voll zu
Ich weiß jetzt besser, was mir wichtig ist.	★	★	★	★	★
Ich konnte im Gespräch sagen, was für mich zählt.	★	★	★	★	★
Ich habe klarer vor Augen, was mir zu mehr Lebensqualität hilft.	★	★	★	★	★