

- **Einige Worte vorweg** 9

- **Strategien zur Krankheitsbewältigung** 11
 - Die Diagnose: Wie vor den Kopf geschlagen 12
 - Was heißt eigentlich Krankheitsbewältigung? 13
 - Die Rolle individueller Faktoren 14
 - Bewältigungs- oder Coping-Strategien 15
 - Welches ist die beste Strategie? 18
 - Bleibe ich eher gesund, wenn ich kämpfe oder den Krebs verleugne? 20
 - Ist es schlecht, den Krebs zu verdrängen? 22
 - Fühlen Sie sich wohl mit Ihren Strategien? 24
 - Warum gerade ich? 26
 - Was habe ich nur falsch gemacht? 27
 - Die Krebspersönlichkeit: Gibt es sie wirklich? 28
 - Ihr habt mich krank gemacht! 30
 - Psychische Belastung: Eine Ursache der Krebsentstehung? 32
 - Die Verkettung von Ursachen 32
 - Das Ende eines Mythos: Sie sind nicht schuld! 36
 - Akzeptanz: Den Krebs annehmen 37
 - Verharren Sie nicht in der Vergangenheit 38
 - Eine völlig neue Lebenssituation 38
 - Krebs als Chance 38
 - Greifen Sie aktiv ein! 39
 - Dem Krebs einen Sinn geben 40
 - Ich habe Angst hinzugucken 41
 - Lebensveränderungen nach der Diagnose 43

• **Müde und erschöpft? So kommen Sie wieder zu Kräften!** 47

Wenn die Leistungsfähigkeit auf dem Nullpunkt ist ... 48

- Die Angst vor Rollen- und Identitätsverlust 49

So kommt Ihre Energie wieder zurück! 53

- Ruhe, Ruhe, Ruhe – nur nicht immer 53
- Sportliche Aktivitäten und gesunde Ernährung 54
- Trennen Sie Wichtiges vom Unwichtigen 55
- Sie müssen nicht perfekt sein 57
- Nehmen Sie Hilfe in Anspruch und delegieren Sie 58
- Planen Sie Auszeiten ein! 61
- Erwarten Sie nichts Unmögliches und haben Sie Geduld 62
- Akzeptieren Sie das, was Ihr Körper jetzt gerade kann 63
- Vergleichen Sie sich nicht mit anderen Betroffenen 64

• **Bewältigungsstrategien: So bekommen Sie Ihre Ängste in den Griff** 67

Wenn Angst sich breit macht ... 68

- Die Angst vor einer möglichen Wiedererkrankung 69
- Was bedeutet der Satz »Ich habe Angst«? 71

Strategien zur Angstbewältigung 74

- Akzeptieren Sie die Angst 76
- Reden Sie über Ihre Ängste 76
- Lassen Sie Ihre Gefühle heraus 76
- Suchen Sie die Nähe von Familie und Freunden 77
- Welche Abwehrmechanismen setzen Sie ein? 79
- Gönnen Sie sich Ablenkung und Abstand 80
- Treiben Sie Sport 81
- Information und fachkundige Unterstützung sind wichtig 81
- Suchen Sie das Gespräch mit Seelsorgern 82
- Setzen Sie auf psychoonkologische Unterstützung 82

- Lernen Sie ein Entspannungstraining 85
 - Schließen Sie sich einer Selbsthilfegruppe an 88
 - Medikamente gegen die Angst 89
 - Die Technik des inneren Dialogs oder »Positives Denken« 91
 - Lassen Sie die Zeit für sich arbeiten 92
 - Finden Sie allein heraus, was Ihnen gut tut 93
 - Behalten Sie Ihre Hoffnung und ermutigen Sie sich selbst 94
- **Erobern Sie sich Lebensfreude und Glück zurück!** 97
- Was heißt eigentlich Lebensfreude? 98
- So kommt die Freude am Leben zurück! 99
- Tun Sie etwas, das Spaß macht 100
 - Schaffen Sie Dinge aus der Welt, die Lebensfreude rauben 107
 - Gestalten Sie nicht Vermeidbares so angenehm wie möglich 108
 - Machen Sie eine positive Bestandsaufnahme 109
- **So helfen Sie Ihrem kranken Partner!** 113
- Plötzlich erkenne ich dich nicht wieder ... 114
- Neue Rolle: Helfen und entlasten 114
 - Reden über den Krebs: Unterschiede zwischen Mann und Frau 115
 - Leben Sie Intimität und Sexualität 121
 - Sorgen Sie auch für sich selbst 122
- **So helfen Sie Ihren Kindern!** 125
- Kinder haben feine Antennen 126
- Alarmierende Verhaltensweisen 127
 - Wie verarbeiten Kinder die elterliche Erkrankung? 129
 - Was wissen Kinder über den Tod? 131
- So machen Sie es richtig 133
- Sehen Sie normale Verarbeitung als normal an 133

- Das A und O: Reden Sie mit Ihrem Kind 134
- Gesund: Weinen, schreien, laufen 136
- Ganz wichtig: Viele, viele Streicheleinheiten 136
- Unternehmen Sie etwas mit Ihrem Nachwuchs 137
- Lassen Sie das Kind teilhaben 137
- Lassen Sie kindliche Fürsorge zu 138
- Lassen Sie Ihr Kind seine eigene Verarbeitung leben 139

Verhaltensweisen, die Sie besser vermeiden 140

- Sorgen Sie als Eltern für Ihre eigene Stabilität 142

• **Lebensziele und Visionen: Bleiben Sie am Ball!** 145

Wozu sind Ziele überhaupt wichtig? 146

- Die Phase der Zielsetzung: Was möchten Sie verändern? 147
- Die Phase des Zielerreichens: Wie schaffen Sie es? 150
- Ordnen Sie Ihre Ziele nach Wichtigkeit 152
- Planen Sie konkret 152
- Fangen Sie an, es zu tun! 153

Carpe diem – nutze den Tag 155

Was bleibt, ist die Hoffnung 157

• **Anhang** 160

Literatur 160

Hilfreiche Adressen und Telefonnummern 163

Stichwortverzeichnis 165