

## Inhaltsverzeichnis

Über dieses Buch .....	8
Über die Autorin .....	9
Über die Gestalterin .....	9
Zu Beginn ... Eine kurze Gebrauchserlaubnis.....	10
<b>KAPITEL 1 Um die Diagnose herum.....</b>	<b>15</b>
Umgang mit Angst und Panik .....	18
Kontrolle wiedererlangen .....	28
Schwierige Gespräche .....	38
Wer ist jetzt für die Familie da? .....	44
„Warum ich?“ .....	46
Entmenschlichung im Krankenhausbetrieb .....	52
Frustrationen im Ärzt:innen-Patient:innen-Kontakt.....	54
Humor – „Je ernster die Lage, umso ernster kann die Funktion des Unernstes werden.“ .....	58
<b>KAPITEL 2 Behandlungszeit.....</b>	<b>61</b>
Wie geht es mir, was brauche ich? – Bedürfnisse erkennen und kommunizieren .....	64
<i>Kraft tanken im Wald – „Shinrinyoku“</i> .....	72
Umgang mit den Wirkungen und Nebenwirkungen der Behandlungen .....	80
<i>Ängste</i> .....	84
<i>Einsamkeit</i> .....	87
<i>Sichtbarkeit von körperlichen Veränderungen</i> .....	90
<i>DKMS LIFE Kosmetikkurse</i> .....	91
<i>Grenzerfahrungen</i> .....	94
Schwierige Entscheidungen .....	98
<i>(Über-)Lebensentscheidungen</i> .....	100
<b>KAPITEL 3 Ins Leben zurück.....</b>	<b>103</b>
Behandlungen endlich zu Ende?! .....	106
Verändertes Körpergefühl – Nähe & Sexualität .....	114
Umgang mit Dauertherapien .....	122
Leben danach .....	126
Ausblick: Wo bin ich? Wo will ich hin? .....	132

<b>Übungskarten.....</b>	<b>135</b>
Wenn dir himmelangst wird .....	137
Wenn du Kraft zum Durchhalten brauchst .....	147
Wenn du Schutz suchst.....	157
Wenn du Licht ins Dunkel bringen möchtest .....	165
Wenn du mit Entscheidungen ringst .....	169
Wenn das Körpergefühl verloren ist .....	173
Wenn du dich wieder ins Leben wagst.....	177
Internetseiten .....	185
<b>Raum für eigene Gedanken .....</b>	<b>187</b>
Verzeichnis der Fußnoten .....	205
Bildnachweise .....	205
Danke .....	206