

INHALT

6

EIN PAAR WORTE VORWEG

13

KAPITEL 1 – ALLES WIEDER GUT. ALLES WIEDER GUT?

23

KAPITEL 2 – DAS „DREI-PHASEN-MODELL“ À LA NELLA

33

KAPITEL 3 – ERWARTUNGSDRUCK UND
PERSPEKTIVLOSIGKEIT

41

KAPITEL 4 – DIE ANGST VOR DEM KREBS BEGINNT
NACH DEM KREBS

- Angst lass nach!
Neun Schritte, die Dir dabei helfen können
- Sind wir denn alle traumatisiert?

69

KAPITEL 5 – DENKE NEU

- Routinen: Die unterschätzten Helfer
- Das heilsame Schreiben. Wenn Dir die Worte fehlen,
schreib sie auf
- Was ist Dein Platz in Deinem Leben?
- Positive Psychologie und die Suche nach dem Glück
- Von Liebe, Libido und Sex

26

KAPITEL 6 – DAS GROSSE LOSLASSEN

- Freunde gehen. Freunde kommen
- Wenn der Job nicht mehr passt
- Wiedereinstieg ins Berufsleben im Checklistenformat

34

KAPITEL 7 – BEWUSSTER LEBEN

- Grenzen setzen – Stop „People Pleasing“!
- Kraftquelle Bewegung – auch bei Fatigue
- Kraftquellen: Atmung, Yoga und Transzendente Meditation
- Ernährung für ein Leben in Balance.

44

KAPITEL 8 – DIE LEARNINGS UND DIE NEUEN SPIELREGELN

26

KAPITEL 9 – WILLST DU DEIN ALTES LEBEN VOR DER KREBSDIAGNOSE ZURÜCK?

26

ANHANG

- Literaturverzeichnis
- Danksagung
- Über die Autorin