

INHALT

6

EIN PAAR WORTE VORWEG

14

KAPITEL 1 – ALLES WIEDER GUT. ALLES WIEDER GUT?

24

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

34

KAPITEL 3 – ERWARTUNGSDRUCK UND
PERSPEKTIVLOSIGKEIT

42

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?

70

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

132

KAPITEL 6 – DAS GROSSE LOSLASSEN

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

178

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.

218

KAPITEL 8 – DIE LEARNINGS UND DIE NEUEN SPIELREGELN

228

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

234

ANHANG

- Literaturverzeichnis
- Danksagung
- Über die Autorin
- Zellenkarussell-Universum