

INHALT

01	Einführung	Seite 6
02	Meine Geschichte – mein Hintergrund – meine Motivation	Seite 12
03	Das Mindset, die innere Haltung	Seite 16
04	Affirmationen oder selbststärkende Sätze und Gedanken, die Du jetzt brauchst	Seite 28
05	Mein Leitfaden für Dein Selbstmanagement während der Therapie Wie finde ich gute Informationen zu meiner Diagnose? Was muss ich beim Arztgespräch beachten? Was stärkt meine Sichtbarkeit als Patientin / Patient?	Seite 34
06	Jetzt wird es stationär! So kommst Du leichter durch den Klinikalltag	Seite 54
07	Die häufigsten Nebenwirkungen Von C wie Chemo Brain bis P wie Polyneuropathie	Seite 74
08	Die Studienteilnahme	Seite 94
09	Die Entlassung	Seite 102
10	Die Zeit zu Hause (in den Zykluspausen oder nach der Therapie)	Seite 108

11	Die Anschlussrehabilitation und die onkologische Reha	Seite 120
12	Verreisen mit Krebs. Geht das?	Seite 130
13	Arbeiten mit und nach der Krebsdiagnose	Seite 136
14	Die Sache mit der Kommunikation Was macht das Miteinander mit Angehörigen, Lieblingsmenschen, Partnerin oder Partner und der Ärzteschaft leichter? Und wie sag ich's dem Kinde?	Seite 154
15	Noch so ein Spruch und ich vergesse meine gute Erziehung. Unnötige Sätze, gute Konter – und wie gelingt es besser?	Seite 184

Bonus

Die Entlastungscheckliste Krebsdiagnose – und jetzt? Ein Überblick.	Seite 196
--	-----------

Anhang

Gute Quellen und Adressen	Seite 202
Danksagung	
Das Zellenkarussell-Universum	