

# Inhalt

<b>Einführung</b> .....	1
 <b>I Psychoonkologie</b>	
<b>1 Was ist Psychoonkologie?</b> .....	7
<b>2 Grundlagen</b> .....	11
<b>3 Psychoonkologische Beratung</b> .....	17
3.1 Aufgaben und Ziele .....	17
3.2 Die Situation der Angehörigen .....	18
3.3 Psychoonkologie als emotionaler Lernprozess .....	18
3.4 Psychoonkologie als psychotherapeutische Intervention .....	19
<b>4 Psychoonkologische Diagnostik</b> .....	25
4.1 Fragebogenverfahren .....	26
4.2 Psychosoziale Eckdaten und Angaben zu Risikofaktoren .....	27
4.3 Prozessmerkmale „Veränderungsbereitschaft vs. Stillstand“ und „Akzeptanz vs. Hadern oder Resignation“ .....	29
<b>5 Schnittstellen zwischen psychoonkologischer Praxis und Forschung</b> .....	33
5.1 Herausforderungen und Möglichkeiten .....	33
5.2 Wissenswertes .....	35
5.3 Forschungsergebnisse als Bestandteil der Therapie .....	35
5.4 Umgang mit Forschungsergebnissen in der Therapie .....	41
5.5 Fazit .....	53
<b>6 Komorbide psychische Störungen</b> .....	55
6.1 Depressionen .....	58
6.2 Angststörungen .....	61
6.3 Zwangsstörungen .....	65

6.4	Somatoforme Störungen .....	68
6.5	Posttraumatische Belastungsstörung .....	71
6.6	Fazit .....	76

## **II Akzeptanz als Bewältigungsstrategie in der Psychoonkologie**

<b>7</b>	<b>Akzeptanz in der Psychotherapie .....</b>	<b>79</b>
7.1	Was bedeutet Akzeptanz? .....	79
7.2	Dialektisch-behaviorale Therapie und Akzeptanz-und-Commitment-Therapie ..	80
<b>8</b>	<b>Akzeptanz bei Krebserkrankungen .....</b>	<b>85</b>
<b>9</b>	<b>Kernthesen zur Akzeptanz .....</b>	<b>89</b>
9.1	These 1: Akzeptanz bedeutet nicht Entweder-oder, sondern Sowohl-als-auch .....	89
9.2	These 2: Merkmale von Akzeptanz .....	91
9.3	These 3: Begriffliche Grenzen von Akzeptanz .....	100
9.4	These 4: Ziel psychoonkologischer Tätigkeit: Balance zwischen Akzeptanz und Veränderung .....	103
<b>10</b>	<b>Akzeptanzstrategien .....</b>	<b>113</b>
10.1	Strategie 1: Innere Klärung und Anpassen an die äußere Situation .....	113
10.2	Strategie 2: Perspektive wechseln .....	116
10.3	Strategie 3: Übergeordnete Werte fokussieren .....	118
10.4	Strategie 4: Lebensqualität fokussieren .....	123
10.5	Strategie 5: Akzeptanz und Nicht-Akzeptanz gegeneinander abwägen .....	125
10.6	Strategie 6: Konzentration auf das Hier und Jetzt .....	127
10.7	Strategie 7: Erinnern an früheres erfolgreiches Akzeptieren .....	128
10.8	Strategie 8: Spiritualität, Religion, Meditation .....	130
10.9	Fazit .....	131

<b>11 Akzeptanzfördernde Fertigkeiten</b>	135
11.1 Fertigkeit 1: Achtsamkeit	136
11.2 Fertigkeit 2: Einschränkungen durch Positives ausbalancieren	138
11.3 Fertigkeit 3: Emotionale Stabilität fördern	141
11.4 Fertigkeit 4: Eigene Stärken und realistische Ziele fokussieren	143
11.5 Fertigkeit 5: Achtsames Wahrnehmen mit allen Sinnen	145
11.6 Fertigkeit 6: Sinngebung	148
11.7 Fertigkeit 7: Innere Kritiker in Urlaub schicken	149
11.8 Fertigkeit 8: Entspannungsverfahren	150
11.9 Fertigkeit 9: Körperliches Akzeptieren	151
11.10 Fertigkeit 10: Verankerung eines inneren Helfers	151
11.11 Fertigkeit 11: Sicherheit im Konkreten finden	152
<b>12 Hindernisse auf dem Weg zur Akzeptanz</b>	157
12.1 Fehlende Vorstellung von Akzeptanz	157
12.2 Mit Akzeptanz die „falsche“ Wahl getroffen?	158
12.3 Überfrachtung mit Erwartungen	158
12.4 Störende Gedanken und Gefühle	160
12.5 Sorgender Widerstand im sozialen Umfeld	162
12.6 Fehlende Fertigkeiten	164
<b>13 Akzeptanz im sozialen Netzwerk</b>	167
13.1 Leben mit Krebs: Akzeptanzarbeit mit Patient und Angehörigen	168
13.2 Vom Leben Abschied nehmen: Akzeptanzarbeit mit Patient und Angehörigen	174
<b>14 Zusammenfassung und Ausblick</b>	185
14.1 Psychoonkologie als therapeutisches Arbeitsfeld	185
14.2 Akzeptanz in der Psychoonkologie	187
14.3 Zukunft der Psychoonkologie	188
<b>Literatur</b>	191
<b>Sachverzeichnis</b>	193