

PROLOG.....	15
TEIL 1 DER KRANKHEIT BEGEGNEN.....	21
01 DIE KUNST DER KLEINEN SCHRITTE	21
02 WARUM AKZEPTANZ SO WICHTIG IST	24
03 WERDE DEIN EIGENER EXPERTE.....	27
04 VORBEREITUNG IST ALLES	29
05 DIE SACHE MIT DEN MEDIKAMENTEN.....	32
06 GESUNDHEIT IST KEIN JA ODER NEIN.....	36
TEIL 2 AUF SCHATZSUCHE GEHEN.....	38
07 WER BIN ICH JETZT? DEIN KÖRPER UND DU	38
08 SELBSTFÜRSORGE.....	40
09 RESSOURCEN AKTIVIEREN	42
10 VERÄNDERUNGEN ZULASSEN	44
11 DEINE ENERGIE ALS GRÖSSTER SCHATZ.....	46
12 DIE MACHT DEINER SPRACHE.....	49
TEIL 3 SELBSTWIRKSAMKEIT ENTDECKEN	51
13 WERDE AKTIV	51
14 ZIELE STECKEN UND ERREICHEN	54
15 ERNÄHRUNG.....	56
16 GESUNDE ROUTINEN SCHAFFEN	61
17 NÄHRSTOFFE ALS TEAMPLAYER.....	63
18 BEWEGUNG	65

19 DIE KRAFT DER KLEINEN DINGE	69
20 PAUSEN	71

TEIL 4 HERAUSFORDERUNGEN MEISTERN73

21 VON GUTEN TAGEN UND SCHLECHTEN TAGEN	73
22 VON SCHÜBEN UND SCHUB-LADEN.....	77
23 MEIN SCHUB PLAN	80
24 ACH WIE BIN ICH MÜDE	82
25 DIE SORGEN VON MORGEN	84
26 AUS DEM GEDANKEN-KARUSSEL AUSSTEIGEN.....	86
27 FOKUSSIERE DIE GUTEN TAGE	87
28 SCHLECHTE TAGE.....	90
29 DEIN UMGANG MIT SCHMERZEN NACH INNEN.....	92
30 SCHMERZPAUSEN SUCHEN	94
31 DEIN UMGANG MIT SCHMERZEN NACH AUSSEN	96
32 WARTEN.....	98
33 KLEINE FORTSCHRITTE.....	100

TEIL 5 DIE WELT DRUMHERUM102

34 MIT NETZ UND DOPPELTEM BODEN	102
35 AUSTAUSCH MIT ANDEREN BETROFFENEN	104
36 ICH SEHE WAS, WAS DU NICHT SIEHST.....	107
37 IM ALLTAG ÜBER DEINE KRANKHEIT SPRECHEN.....	109
38 NEIN SAGEN.....	112
39 UMGANG MIT GUT GEMEINTEN RATSCHLÄGEN.....	114
40 WENN DU MIT KINDERN LEBST	116

TEIL 6	SO GEHT ES WEITER - DEIN WEG.....	119
41	DESHALB BIST DU STÄRKER, ALS DU GLAUBST.....	119
42	MUT ZUR LANGSAMKEIT.....	121
43	FOLGE DER FREUDE – EIN KLEINES EXPERIMENT	124
44	DEIN NEUER AUTOIMMUNER	
	ALLTAG FÄNGT HIER AN	126
	DANKE.....	129
	ERSTE HILFE NACH DER DIAGNOSE.....	130