

Zum Geleit	9
Ihr Reiseführer – für ein Mehr an Möglichkeiten	11
Eine ungeplante Reise beginnt – die Diagnose	14
Von der Warum-ich-Frage zum Annehmen der Situation	17
Reisefähigkeit – krank oder gesund?	21
Der Körper als Navigationshilfe	23
Den Reiseverlauf gestalten – die Kraft der inneren Bilder	26
Reisebegleiter – die Rolle der Helfer	31
Die Perspektive der Betroffenen	31
Die Familie	32
Das persönliche Umfeld	33
Kolleginnen und Kollegen	33
Umgang mit Ratschlägen	34
Die Perspektive der Reisebegleiter	36
Der aufopfernde Reisebegleiter	37
Der überforderte Reisebegleiter	38
Der allwissende Reisebegleiter	39
Der ängstliche und verunsicherte Reisebegleiter	40
Der vorwurfsvolle Reisebegleiter	41
Der Reisebegleiter auf Augenhöhe	42
Wechselseitiger Einfluss von Kommunikation	43

Die Macht der Kommunikation – empfohlene Schutzimpfungen	47
<i>Neue Informationen bewusst wahrnehmen</i>	53
<i>Gespräche mit Vertrauenspersonen führen</i>	53
<i>Statistiken hinterfragen</i>	54
<i>Betreuende Ärzte wechseln</i>	54
<i>Eine Zweitmeinung einholen</i>	54
<i>Negative Aussagen externalisieren</i>	55
<i>Abgrenzen lernen</i>	55
<i>Psychoonkologische oder andere Begleitangebote nutzen</i>	56
Das Reisebüro – die Rolle der Berater	61
Die Reiseplanung – Fragen, Fragen und immer wieder Fragen	66
<i>Offene Fragen</i>	66
<i>Die Nicht-Frage</i>	67
<i>Fragen zum zeitlichen Ablauf</i>	67
Die Wahl der Reiseart – Möglichkeiten der Gestaltung	71
<i>Die Pauschalreise</i>	71
<i>Die Flex-Reise</i>	72
<i>Die Individualreise</i>	72
Reisewettbewerbe – Vergleiche meiden	75
Ohnmacht und Macht – Auswege aus Problemzuständen	79
<i>Das Trauma der Diagnose loswerden</i>	80
<i>Zulassen</i>	81
<i>Zeichen der Achtsamkeit</i>	82
<i>Ressourcenliste erstellen</i>	82
<i>Verhaltensänderungen gegenüber Bezugspersonen</i>	84
<i>Die Therapiemaßnahmen sind unwirksam?</i>	85

Fit bleiben während der Reise	87
Reiseplanänderung – darf ich das?	89
Die Erholungsreise – welche Form der Erholung passt am besten zu mir?	95
1) <i>Reiseverzicht</i>	95
2) <i>Pauschalreise in Form einer Rehabilitationsmaßnahme buchen</i>	96
3) <i>Eine Individualreise gestalten</i>	97
4) <i>Eine Kombinationsreise antreten</i>	98
Reiseende – und nun?	99
Die Zeit vergeht – die Reiseangst bleibt?	102
Der Blick auf die Gesundheit – ein persönliches Statement	105
Ausklang – mein Dankeschön	108
Hilfreiche Internetadressen	113
<i>Deutschland</i>	113
<i>Schweiz</i>	115
<i>Österreich</i>	115
Zitierte Literatur und Buchempfehlungen	116
Über die Autorin	118