

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	8
1 Landschaft mit Krebs	11
1.1 Neue Onkologie	14
1.2 Körper, Seele, Krebs	19
1.2.1 Körperintelligenz	23
1.2.2 Forschung und Wahrheit	27
1.2.3 Stress und Krebs	31
1.2.4 Psychotherapie und Selbstheilung	35
1.3 Langstrecke – Krebs als chronische Krankheit ..	39
2 Haltung finden	51
2.1 Diagnose – die Stunde Null	52
2.2 Warum ich (nicht)?	58
2.3 Krebspatient:innen im Schweinsgalopp	60
2.4 Wissensmanagement: Informierte Patient:innen leben länger?	69
2.5 Finde dein Krebsnarrativ	76
2.6 »Zeige deine Wunde« – Krebs und Öffentlichkeit	86
2.7 Den Tod entgiften	93
3 Die Kunst der Bewältigung	97
3.1 Alles auf Abwehr – Verleugnung, Vermeidung, Verdrängung	101
3.2 Zwischen Kampf und Akzeptanz	106
3.3 Positiv Denken – oder auch nicht	119

3.4	Hoffnung.	133
3.5	Das Ringen um Sinn	142
4	Belastete Seele	151
4.1	Trauma – Wunde und Wachstum	152
4.2	Angst – ein Leben unter dem Damoklesschwert .	166
4.3	Wenn die Psyche nachgibt.	177
4.4	Widerstandskraft	184
5	Kraftquellen	191
5.1	Schreiben, Gehen, Gärtnern.	191
5.2	Schlafen und Träumen.	201
5.3	Sex trotz Hindernissen	215
5.4	»Strange happiness« – Krebs und Lebensglück. .	220
6	Stand By Me	229
6.1	Familiensache	230
6.2	Es ist die Kommunikation, Dummerchen!	246
6.3	Die Profis	253
	Anhang: Weiterführende Informationen	259
	Anmerkungen	264