

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
Dr. Dieter Pöhlau und Andrea Arntz	4
Krankheitsbewältigung	6
1 Diagnose MS als Herausforderung.....	6
2 Coping bei Multipler Sklerose.....	12
Selbstbestimmung	18
3 Der Weg zu mehr Selbstfürsorge, Selbstbestimmung und Lebensqualität.....	18
4 Die Wahl der richtigen Immuntherapie.....	24
5 Das Leben mit MS selbst gestalten: Therapiemanagement, Alltags- management, Selbstmanagement, Krisenmanagement	28
Empowerment	36
6 Was ist eigentlich „Positive Psychologie“?	36
7 Selbstmitgefühl – Der verständnisvolle und mitfühlende Umgang mit sich selbst	46
8 Stressbewältigung.....	52
9 Resilienz	60
Selbstfürsorge	66
10 Lust auf Arbeit.....	66
11 Über die Kunst, Pausen zu machen....	74
12 Netzwerke aufbauen und nutzen	80
Leben mit fortschreitender MS	88
13 Leben mit fortschreitender Erkrankung.....	88
14 Umgang mit schambesetzten Themen	94
15 Suizidgedanken: „Niemand bringt sich gerne um“	98
Literaturverzeichnis	104
Über uns	107