









# Inhaltsverzeichnis

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