

Inhalt

Vorwort	7
1 Therapeutisches Schreiben	11
1.1 Für wen eignet sich das therapeutische Schreiben?	13
1.2 Psychische Wirkungen des Schreibens	14
1.3 Studien zur Wirkweise	17
1.4 Der Aspekt der Selbstwirksamkeit	28
1.5 Das Element der Achtsamkeit	31
1.6 Risiken und Nebenwirkungen	34
1.7 Grübeleien und Gedankenspiralen	36
2 Was ist eine Krebserkrankung?	38
2.1 Die Diagnose und was nun?	41
2.2 Krebs, ein traumatisches Geschehen	44
2.3 Formen und Phasen von Krebserkrankungen	47
2.4 Somatische Therapie als Belastungsfaktor	50
2.5 Schmerzen bei Krebserkrankungen	51
2.6 Krebserkrankungen und Depressionen	54
2.7 Lebenszeit und Lebensqualität	56
2.8 Krebserkrankungen und Beziehungen	59
3 Supportive Therapien	61
3.1 Psychoonkologie und Psychotherapie	61
3.2 Künstlerische und kreative Therapien	64
3.3 Selbsthilfegruppen bei Krebserkrankungen	67

4	Schreibpraxis pur	69
4.1	Kleine Inventur	69
4.2	Assoziative Schreibübungen	71
4.3	Imaginative Schreibübungen	73
4.4	Wertvorstellungen und Prioritäten	74
4.5	Umgang mit Angst	76
4.6	Umgang mit Trauer und Wut	79
4.7	Anpassungsleistung	80
4.8	Ressourcen und Potentiale	83
4.9	Selbstkonzept und Lebensziele	86
4.10	Die Bucket-Liste	88
5	Nachwort	92
6	Anlaufstellen und Internetadressen	93
6.1	Anlaufstellen und Internetadressen zum Thema Krebs	93
6.2	Anlaufstellen und Internetadressen zum Thema Schmerz	94
6.3	Anlaufstellen und Internetadressen zum Thema Depressionen	94
6.4	Anlaufstellen und Internetadressen in Krisen	95
Literatur		97