

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort: Was ist die HOFFNUNG? (Mein „Credo“)	7
1. Was ist KREBS überhaupt?	9
2. Die „Heilung“ von KREBS ist ein sehr komplexer Prozess	10
2.1 „Heilung“ kommt immer von innen. Alles, was von außen kommt, ist nur „Behandlung“	10
2.2 „Heilung“ kann nur „geschehen“, man kann sie nicht „machen“	11
3. KREBS als „Reise“ – ein Bild	13
4. Psychosoziale Faktoren, die den Krankheitsverlauf günstig beeinflussen können	15
4.1 Lebenswille und Lebenssinn	15
4.2 Humor und Lebensfreude	17
4.3 Die Bereitschaft, den bisherigen Lebensstil infrage zu stellen und grundlegende Veränderungen daran vorzunehmen	18
4.4 Ein ganzheitliches Verständnis vom Heilungsprozess	19
4.5 Einsicht in Stresszusammenhänge und ein veränderter Umgang mit Stress	20
4.6 Soziale Unterstützung durch wesentliche Beziehungen	21
4.7 Die Fähigkeit, Gefühle wahrzunehmen und auszudrücken	22
4.8 Ein allgemein aktiver und selbst gestalteter Umgang mit der Erkrankung (aktives Coping)	23
4.9 Die Annahme der Erkrankung	24
4.10 Die Bereitschaft, Mitverantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen	26
4.11 Die Suche nach einem ganz persönlichen, ganz individuellen Weg durch die Erkrankung	27
4.12 Ein veränderter Umgang mit Zeit	29
4.13 Eine wesentliche spirituelle Überzeugung und Praxis	30
4.14 Überprüfung und Veränderung der persönlichen Prioritätenliste	33
4.15 Visualisierung des eigenen Gesundheitsprozesses	34
4.16 Schöpferisch tätig sein (in irgendeinem Bereich)	35
4.17 Zum Vergleich: Die Listen anderer Experten	36

5.	Einige weitere Gesichtspunkte oder „Sehenswürdigkeiten“	39
5.1	Der Faktor „Bewegung“	39
5.1.1	<i>Lustvolle</i> Bewegung ist wichtig	39
5.1.2	<i>Vielfältige</i> Bewegungen sind wichtig	41
5.1.3	<i>Unwillkürliche</i> Bewegungen sind wichtig	41
5.1.4	Der <i>Ausdrucksgehalt</i> von Bewegungen ist wichtig	42
5.2	Der Faktor „Ernährung“	43
5.3	Die Angst vor dem Tod überwinden	45
5.4	Die Heilung der Verletzungen des Selbstwertgefühls	48
5.5	Das Betrauern wesentlicher Verluste	51
5.6	Dem Krebs human begegnen heißt: dem Krebs intelligent begegnen	56
6.	Nachwort: Was ich krebskranken Menschen verdanke	59
7.	Kleine Literaturliste	62