

Delia Schreiber

# Plötzlich Patient

So aktivieren Sie Ihre Selbstheilungskräfte

**Beobachter**

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	7
<b>1. Sinn und Ziel dieses Ratgebers</b> .....	8
<b>Unterstützung für Patienten und Angehörige</b> .....	9
So benutzen Sie dieses Buch .....	9
<b>2. Sich selbst in der Krankheit verstehen</b> .....	10
<b>Welche Reaktionen sind «normal»? .....</b>	10
Flucht oder Kampf: das Hirn in der Krise .....	12
Anhaltenden Stress erkennen .....	13
An wen wende ich mich mit Stresssymptomen? .....	17
<b>Die Krankheit als Heldenreise</b> .....	19
Störung und Aufbruch in eine neue Welt .....	20
<i>Übung: Blick zurück</i> .....	21
Vielleicht ist nicht der Weg Ihr Ziel .....	22
<i>Übung: Blick nach vorn</i> .....	23
Das Lebenselixier – Ihre verborgene Kraft .....	24
<i>Übung: Auf der Suche nach dem Lebenselixier</i> .....	25
<b>3. Meine Liebsten und meine Krankheit</b> .....	28
<b>Partnerschaft – Liebe trotz Krankheit</b> .....	28
Einander nah sein im Gespräch .....	29
Die Freundschaft pflegen .....	30
Freiräume für sich und die Liebsten schaffen .....	31
Gegen aussen als Team auftreten .....	32
<b>Die Unbeschwertheit der Kinder bewahren</b> .....	33
Darf man Kindern gegenüber ehrlich sein? .....	34
Mit kleinen Kindern reden .....	35
Ermutigung für Jugendliche .....	36

Schwieriges Thema Tod .....	36
<i>Übung: Unser Wunsch-Jenseits</i> .....	37
Klare Regeln und Grenzen – jetzt erst recht .....	38
Die Krankheit nicht als Erziehungsmittel missbrauchen .....	38
Wenn Kinder den Tod eines Elternteils vorwegnehmen .....	40
Geborgenheit in der Spiritualität .....	41
Zärtlichkeit schenken .....	43
Und wie sag ichs meinen Eltern? .....	43
<i>Übung: Hilfe annehmen</i> .....	46
<b>Freunde gehen, Freunde kommen</b> .....	47
<b>Arbeitgeber und Kollegen informieren</b> .....	49
<b>4. Fachliche Begleiter und Experten</b> .....	51
<b>Mit dem Arzt zusammenarbeiten</b> .....	51
Selbstbestimmt handeln .....	51
Vertrauen besitzt Heilkraft .....	52
Seien Sie offen, ehrlich und transparent .....	53
Nutzen Sie die Zeit optimal .....	54
Den Arzt wechseln .....	56
So verabschieden Sie sich von Ihrem bisherigen Arzt .....	57
<b>Unterstützung vom Komplementärmediziner</b> .....	58
Vorsicht Wechselwirkung .....	59
<b>Begleitet vom Case Manager</b> .....	60
Das sind Ihre Rechte .....	61
Mehrere Versicherungen – mehrere Fallmanager .....	62
Was Sie Ihren Case Manager schon immer fragen wollten .....	62

<b>5. Wie kann ich mein eigener Coach sein?.....</b>	<b>64</b>
<b>Kutscher und Passagier .....</b>	<b>66</b>
<b>Meinen persönlichen Weg finden .....</b>	<b>67</b>
Das Leiden anerkennen .....	68
<i>Übung: Mein Brief an mich .....</i>	<i>69</i>
Ressourcen entdecken .....	70
<i>Übung: Meine verborgenen Kräfte .....</i>	<i>70</i>
Auf einer Skala von 0 bis 10 .....	72
Apropos Dankbarkeit .....	74
<i>Übung: Dankbar sein .....</i>	<i>74</i>
Konsultieren Sie Ihr inneres Team .....	75
<i>Übung: Mein inneres Team .....</i>	<i>78</i>
<b>Den Rucksack leichter machen .....</b>	<b>79</b>
Negative innere Bilder verwandeln .....	80
Was tun gegen die Angst? .....	81
<i>Übung: Ängste anschauen, akzeptieren     und verändern .....</i>	<i>82</i>
<b>Auf der Suche nach einer neuen Normalität .....</b>	<b>87</b>
Abschied nehmen vom alten Ich .....	88
<i>Übung: Meine Lieblingsunternehmungen .....</i>	<i>90</i>
Neid fruchtbar machen .....	91
<i>Übung: Aus schlechten Gefühlen gute     Erfahrungen gewinnen .....</i>	<i>92</i>
Neu Erworbenes mit alten Fähigkeiten verknüpfen ...	93
<i>Übung: Was ich gerne geben möchte .....</i>	<i>96</i>
<b>Wie ich meine Energie bewahre .....</b>	<b>97</b>
Die Pole Ernährung und Bewegung .....	98
Nahrung als Heilmittel .....	98
Was Bewegung bewirkt, wenn sie Spass macht .....	99
Die Pole Unterforderung und Überforderung .....	101
Der Überforderung begegnen .....	101
Die Unterforderung vermeiden .....	103
Die Pole Altruismus und Egoismus .....	104
<b>Intensives Erleben – ein Geschenk der Krankheit ....</b>	<b>106</b>

<b>6. Informationen: den Überblick behalten ...</b>	<b>108</b>
<b>Information ja – aber woher nehmen? .....</b>	<b>109</b>
Eine zweite Meinung einholen .....	109
Informationen aus dem Internet .....	109
Wissenspool Selbsthilfegruppe .....	110
Die Erfahrung der Pflegefachkräfte .....	111
Wie umgehen mit Ratschlägen von Freunden? .....	111
Die Qualität von Informationen beurteilen .....	112
<b>Gut organisiert: Informationsmanagement .....</b>	<b>112</b>
Eine eigene Krankenakte anlegen .....	114
<b>7. Angehörige in der Rolle als Begleiter .....</b>	<b>116</b>
<b>Gestern stark, heute krank – und ich? .....</b>	<b>116</b>
Mit schwierigen Gefühlen zurechtkommen .....	117
Hilfe in Anspruch nehmen .....	118
Mit Gefühlen der Überforderung umgehen .....	119
Auf meine Bedürfnisse achten .....	120
<b>Mit kranken Menschen reden .....</b>	<b>121</b>
Schweigen ist Silber, Reden ist Gold .....	124
Bedürfnisse mitteilen – so gelingt's .....	124
<b>Unsere Ziele begraben? Jetzt erst recht nicht! .....</b>	<b>125</b>
<b>Anhang .....</b>	<b>128</b>
Plötzlich arbeitsunfähig – Antworten auf die wichtigsten rechtlichen Fragen.....	128
Links und Adressen .....	132
Literatur .....	135