

Delia Schreiber

Plötzlich Patient

So aktivieren Sie Ihre Selbstheilungskräfte

Beobachter

Inhalt

Vorwort	7
1. Sinn und Ziel dieses Ratgebers	8
Unterstützung für Patienten und Angehörige	9
So benutzen Sie dieses Buch	9
2. Sich selbst in der Krankheit verstehen	10
Welche Reaktionen sind «normal»?	10
Flucht oder Kampf: das Hirn in der Krise	12
Anhaltenden Stress erkennen	13
An wen wende ich mich mit Stresssymptomen?	17
Die Krankheit als Heldenreise	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
3. Meine Liebsten und meine Krankheit	28
Partnerschaft – Liebe trotz Krankheit	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
Die Unbeschwertheit der Kinder bewahren	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
Freunde gehen, Freunde kommen	47
Arbeitgeber und Kollegen informieren	49
4. Fachliche Begleiter und Experten	51
Mit dem Arzt zusammenarbeiten	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
Unterstützung vom Komplementärmediziner	58
Vorsicht Wechselwirkung	59
Begleitet vom Case Manager	60
Das sind Ihre Rechte	61
Mehrere Versicherungen – mehrere Fallmanager	62
Was Sie Ihren Case Manager schon immer fragen wollten	62

5. Wie kann ich mein eigener Coach sein?.....	64
Kutscher und Passagier	66
Meinen persönlichen Weg finden	67
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>
Den Rucksack leichter machen	79
Negative innere Bilder verwandeln	80
Was tun gegen die Angst?	81
<i>Übung: Ängste anschauen, akzeptieren und verändern</i>	<i>82</i>
Auf der Suche nach einer neuen Normalität	87
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>
Wie ich meine Energie bewahre	97
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
Intensives Erleben – ein Geschenk der Krankheit	106

6. Informationen: den Überblick behalten ...	108
Information ja – aber woher nehmen?	109
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
Gut organisiert: Informationsmanagement	112
Eine eigene Krankenakte anlegen	114
7. Angehörige in der Rolle als Begleiter	116
Gestern stark, heute krank – und ich?	116
Mit schwierigen Gefühlen zurechtkommen	117
Hilfe in Anspruch nehmen	118
Mit Gefühlen der Überforderung umgehen	119
Auf meine Bedürfnisse achten	120
Mit kranken Menschen reden	121
Schweigen ist Silber, Reden ist Gold	124
Bedürfnisse mitteilen – so gelingt's	124
Unsere Ziele begraben? Jetzt erst recht nicht!	125
Anhang	128
Plötzlich arbeitsunfähig – Antworten auf die wichtigsten rechtlichen Fragen.....	128
Links und Adressen	132
Literatur	135