

# Inhalt

<b>1 Richtig helfen:</b>	
<b>Grundlagen und Basiswissen</b> .....	6
<b>Die Diagnose Krebs rational und emotional verstehen</b> .....	11
Rationales Verstehen der Krebserkrankung .....	12
Emotionales Verstehen der Krebserkrankung .....	13
<b>Bedürfnisse aufeinander abstimmen</b> .....	15
<b>Helfen in unterschiedlichen Phasen der Krise</b> .....	17
Hilfe und Selbsthilfe in einer akuten Krise .....	17
Hilfe und Selbsthilfe nach einer akuten Krise .....	20
<b>Was macht Hilfe wirkungsvoll?</b> .....	25
Gewinn an innerer Ausgeglichenheit .....	25
Gewinn an Orientierung, Entscheidungsbewusstsein und Kontrolle .....	25
Gewinn an Autonomie, Selbstwert und Selbstvertrauen .....	27
Gewinn an Freude, Lust und Genuss .....	28
Gewinn an Beziehungsstärke, Nähe und Vertrauen .....	29
<b>2 Hilfe für Helfer – Schritt 1:</b>	
<b>Gefühle verstehen und regulieren lernen</b> .....	30
<b>Gefühle wahrnehmen und ausdrücken</b> .....	32
<b>Gefühle regulieren durch Achtsamkeit für Bewertungen</b> .....	45
<b>Gefühle als Signal erkennen und ins Handeln integrieren</b> .....	48

<b>3</b>	<b>Hilfe für Helfer – Schritt 2:</b>	
	<b>Das Helfen im eigenen Leben verankern</b> .....	55
	Persönliche Grenzen und Bedürfnisse .....	56
	Persönliche Werte und Ziele .....	62
	Lebenssinn, Spiritualität und Glaube .....	64
	Persönliche Prioritäten: Wichtiges von weniger Wichtigem unterscheiden .....	66
	Akzeptanz: Das nicht Veränderbare annehmen .....	70
<b>4</b>	<b>Hilfe für Helfer – Schritt 3:</b>	
	<b>Stabile Grundpositionen sichern</b> .....	79
	Balance zwischen Akzeptanz und Veränderung .....	79
	Balance zwischen Hingabe und Selbstfürsorge .....	83
	Balance zwischen verlässlichen Strukturen und notwendiger Flexibilität .....	87
	Balance zwischen Übernahme und Abgabe von Verantwortung ...	91
<b>5</b>	<b>Hilfe für Helfer – Schritt 4:</b>	
	<b>Helfen als Beziehung im Dialog</b> .....	98
	Was fördert bzw. belastet die Beziehung in der Kommunikation? ..	101
	Sich selbst öffnen und erklären .....	110
	Störungen im Miteinander ansprechen .....	114
	Situative Störungen .....	114
	Situationsübergreifende Störungen .....	116
	Äußere Störfaktoren gemeinsam bewältigen .....	122

<b>6 Hilfe für Helfer – Schritt 5: Lebensqualität fördern, gemeinsam die Krankheit bewältigen</b> .....	130
Über die Erkrankung eines Familienmitglieds und die eigene Rolle als Helfer reden .....	131
Änderungen in der Rollenverteilung und Aufgaben in der Familie .....	139
Körperlichkeit und Pflege, Nähe und Sexualität .....	145
Persönlichkeitsveränderung des Erkrankten .....	152
Die Phase des Abschieds und des Sterbens .....	155
Die letzte gemeinsame Zeit nutzen .....	158
<b>7 Zusammenfassung und Ausblick</b> .....	167
<b>Sachverzeichnis</b> .....	169