
Inhalt

Einführung	1
Die emotionalen Auswirkungen von Krebs	1
Krebs, Achtsamkeit und psychische Grundbedürfnisse	2
Lesehilfen	3
1 Achtsamkeit	9
1.1 Was bedeutet Achtsamkeit?	9
Achtsamkeit als Hilfe bei der Bewältigung einer Krebserkrankung ...	9
Wurzeln von Achtsamkeit als Lehre	11
Merkmale von Achtsamkeit	11
Anwendung von Achtsamkeit als mentale Strategie	14
Bewusste Wahl der Anwendungsform von Achtsamkeit	18
1.2 Achtsamkeitsmerkmal „Wahrnehmen“	22
Was bedeutet Wahrnehmen?	22
Sinn und Zweck des Wahrnehmens	23
Üben des Wahrnehmens	24
1.3 Achtsamkeitsmerkmal „Beschreiben“	31
Was bedeutet Beschreiben?	31
Sinn und Zweck des Beschreibens	32
Üben des Beschreibens	34
1.4 Achtsamkeitsmerkmal „Sich-Einlassen“	46
Was bedeutet Sich-Einlassen?	46
Sinn und Zweck des Sich-Einlassens	47
Üben des Sich-Einlassens	49
1.5 Achtsamkeitsmerkmal „Konzentration“	58
Was bedeutet Konzentration?	58
Sinn und Zweck der Konzentration	60
Üben der Konzentration	61

1.6	Achtsamkeitsmerkmal „Nichtbewerten“	69
	Was bedeutet Nichtbewerten?	69
	Sinn und Zweck des Nichtbewertens	70
	Üben des Nichtbewertens	74
1.7	Achtsamkeitsmerkmal „wirkungsvoll“	86
	Was bedeutet wirkungsvoll?	86
	Sinn und Zweck des Merkmals „wirkungsvoll“	88
	Üben der wirkungsvollen Achtsamkeit	93
1.8	Allgemeine Tipps zum Üben	99
2	Achtsamkeit und psychische Grundbedürfnisse	102
2.1	Psychische Grundbedürfnisse	105
	Was sind Bedürfnisse?	105
	Vier psychische Grundbedürfnisse	106
	Funktion psychischer Grundbedürfnisse	108
	Psychische Bedürfnisse und Bewältigen von Lebenskrisen	109
2.2	Achtsamkeit als Hilfe zur Regulation von psychischen Grundbedürfnissen	115
	Achtsamkeit als innere Distanzierung	116
	Achtsamkeit als innere Annäherung	118
2.3	Erkennen und Verstehen von Bedürfnissen	123
	Lebenszufriedenheit und Balance zwischen den psychischen Grundbedürfnissen	123
	Hindernisse beim Erkennen von Bedürfnissen	132
2.4	Befriedigung und Verteidigung von Bedürfnissen	136
	Bedürfnisregulation durch die Rückschau auf eigene Erfahrungen ..	136
	Bedürfnisregulation durch wirkungsvolle Handlungsplanung	139
	Bedürfnisregulation mithilfe von zwischenmenschlichen Fertigkeiten ..	141
	Hindernisse bei der Regulation von Bedürfnissen	144
	Lösungswege bei Schwierigkeiten in der Bedürfnisregulation	145

3 Krankheitsbewältigung durch achtsame Bedürfnisregulation	148
3.1 Diagnosephase	148
3.2 Phase der primären medizinischen Behandlung	154
3.3 Rehabilitation und Integration der Erkrankung in den Alltag ...	163
3.4 Fortschreiten der Erkrankung, Abschied und Tod	174
Schlusswort	182
Literatur	183
Zitierte Literatur	183
Literaturempfehlungen	183
Krankheitsbewältigung	183
Achtsamkeit und Meditation	183
Spiritualität, Abschied und Tod	184
Krebs und Familie/Partner	184
Anhang	185
Sachverzeichnis	211