

Schnelleinstieg

- **Wann ist eine Therapie beendet?** ► SEITE 19
- **Die letzte Therapiephase: Den Übergang vorbereiten** ► SEITE 34
- **Nach Beendigung der Therapie: Das Gewonnene bewahren und verfügbar halten** ► SEITE 44
- **Beziehungen neu gestalten** ► SEITE 54
- **Umgang mit Widerständen** ► SEITE 59
- **Ressourcen, Resilienz und Selbstwirksamkeit** ► SEITE 75
- **Sich weiterentwickeln** ► SEITE 86
- **Vom Umgang mit Gefühlen** ► SEITE 107
- **Vom Jasagen und Neinsagen** ► SEITE 124
- **Den Blick weiten** ► SEITE 132
- **Meditationstechniken** ► SEITE 144
- **Nachwort für Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten** ► SEITE 159
- **Service-Anhang und Literatur** ► SEITE 163

Inhalt

Vorwort	11
--------------------------	-----------

Die endliche und die unendliche Therapie	15
---	-----------

Abschied muss sein	19
-------------------------------------	-----------

1. Der gewünschte Erfolg ist erreicht 19
2. Kleiner Rückfall 20
3. Das Ende der bewilligten Sitzungen ist erreicht 21
4. Therapieabbruch 22
5. Muss der Abschied wirklich sein? 25

Was lasse ich zurück	27
---------------------------------------	-----------

1. Die Gründe meines Kommens 27
2. Eine Beziehung bleibt zurück 27
3. Ein Raum wird verlassen 33

Übergänge I	34
------------------------------	-----------

1. Ein Tagebuch 34
2. Merken Sie sich 35
3. Schreiben Sie sich Postkarten 36
4. Briefe an die Zukunft 37
5. Übergangsstunden 40
6. Notfallkoffer 42

Übergänge II	44
-------------------------------	-----------

1. Angekommen – und was fehlt? 45
2. Der Umgang mit dem Zurückgelassenen 46

Welcome back im Alltag 54

1. Beziehungen neu gestalten 54
2. Umgang mit Widerständen 59
3. Der besondere Fall: die Eltern 62
4. Hüten Sie sich! 65

Große Vorsätze 67

Ressourcen, Resilienz und Selbstwirksamkeit 75

1. Es geht noch weiter – Ressourcen 77
2. Ich habe es gut überstanden – Resilienz 79
3. Ich kann etwas bewegen –
Selbstwirksamkeitserwartung 82

»Reisen durch die eigene Fremde« 86

1. Ich, Selbst und Ego 88
2. Individuation 91
3. Interpretation von Träumen 93
4. Phantasie 98
5. Humor 100
6. Der Schatten 101

Vom Umgang mit Gefühlen 107

1. Ausdrücken oder *für sich behalten*? 107
2. Ein Gefühl ist *richtig* 108
3. Wahrnehmen, akzeptieren und ausdrücken 111
4. Angst 113
5. Über den Ärger und das Sich-Ärgern 115
6. Unsere Wahrheit leben 122

Vom Jasagen und vom Neinsagen 124

1. Über das falsche Ja 124
2. Ein Nein muss nicht wehtun 127
3. Ein bisschen mehr Ja 129

Blick auf die Welt 132

1. Es geschieht viel in der Welt 134
2. Und manches ist so fremd 136
3. Die Welt braucht Mitgefühl 138
4. ... und Dankbarkeit 142

Meditationstechniken 144

1. Konzentration auf den Atem 147
2. Kerzenmeditation 148
3. Visualisieren 148
4. Wassermeditation 148
5. Gefühle besänftigen 149
6. Innere Zuflucht 150
7. Meditation mit einem Mantra 151
8. Gehmeditation 151
9. Meditativer Tanz 152
10. Achtsamkeit als Meditation 153

Kurze Bemerkung zur Spiritualität 155

Nachwort für Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten 159

Nachwort 162

Service-Anhang 163

1. Wenn eine Therapie nach den Richtlinien beendet ist . . 163
2. Über den Bewilligungszeitraum hinaus 164
3. Weiterführung des therapeutischen Prozesses
nach einem Abbruch 165
4. Wie finde ich einen neuen Therapeuten? 166
5. Therapieformen 167
6. Voraussetzung für eine Psychotherapie 170
7. Das Bewilligungsverfahren 170
8. Wartezeiten und Kostenerstattung 171

Kommentierte Literatur 173