

# 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 |

<b>Welcome back im Alltag . . . . .</b>	<b>54</b>
1. Beziehungen neu gestalten. . . . .	54
2. Umgang mit Widerständen . . . . .	59
3. Der besondere Fall: die Eltern. . . . .	62
4. Hüten Sie sich! . . . . .	65
<b>Große Vorsätze . . . . .</b>	<b>67</b>
<b>Ressourcen, Resilienz und Selbstwirksamkeit . . . . .</b>	<b>75</b>
1. Es geht noch weiter – Ressourcen . . . . .	77
2. Ich habe es gut überstanden – Resilienz . . . . .	79
3. Ich kann etwas bewegen – Selbstwirksamkeitserwartung . . . . .	82
<b>»Reisen durch die eigene Fremde« . . . . .</b>	<b>86</b>
1. Ich, Selbst und Ego . . . . .	88
2. Individuation . . . . .	91
3. Interpretation von Träumen . . . . .	93
4. Phantasie. . . . .	98
5. Humor . . . . .	100
6. Der Schatten . . . . .	101
<b>Vom Umgang mit Gefühlen . . . . .</b>	<b>107</b>
1. Ausdrücken oder <i>für sich behalten?</i> . . . . .	107
2. Ein Gefühl ist <i>richtig</i> . . . . .	108
3. Wahrnehmen, akzeptieren und ausdrücken . . . . .	111
4. Angst . . . . .	113
5. Über den Ärger und das Sich-Ärgern . . . . .	115
6. Unsere Wahrheit leben . . . . .	122

<b>Vom Jasagen und vom Neinsagen . . . . .</b>	<b>124</b>
1. Über das falsche Ja . . . . .	124
2. Ein Nein muss nicht wehtun . . . . .	127
3. Ein bisschen mehr Ja . . . . .	129
<b>Blick auf die Welt . . . . .</b>	<b>132</b>
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
<b>Meditationstechniken . . . . .</b>	<b>144</b>
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
<b>Kurze Bemerkung zur Spiritualität . . . . .</b>	<b>155</b>
<b>Nachwort für Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten . . . . .</b>	<b>159</b>
<b>Nachwort . . . . .</b>	<b>162</b>

**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**