

ANGELIKA ROHWETTER

Es gibt ein Leben nach der Therapie

*Therapieerfolge stabilisieren
und Resilienz stärken*

Klett-Cotta

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 <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

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