

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