

Angelika Rohwetter

Es gibt ein Leben nach der Therapie

Therapieerfolge stabilisieren und Resilienz stärken

Verlag Klett-Cotta, Stuttgart 2016, ISBN 978-3-608-86055-9, 176 Seiten, broschiert,
13,5 x 21 cm, € 16,95

Keine Angst vor dem Ende einer Therapie. Die Diplom-Psychologin Angelika Rohwetter bietet in diesem Buch vielfältige und einfühlsame Erläuterungen, Tipps und Übungsmöglichkeiten, um den Übergang in ein therapiefreies Leben zu gestalten.

Das Ende einer Therapie ist immer ein Abschied, der gewürdigt werden muss. Gleichzeitig ist es sinnvoll Maßnahmen zu ergreifen, um den Übergang und den weiteren Alltag bewusst zu gestalten. Die etablierte Beziehung zum Therapeuten wird aufgegeben, private Beziehungen verändern sich – das persönliche Umfeld ist möglicherweise darüber nicht begeistert oder es eröffnen sich neue Räume, die gefüllt werden wollen. Diese Anregungen ermöglichen es, die in der Therapie gewonnenen Erkenntnisse und Fähigkeiten nicht wieder zu verlieren, Geduld mit sich selbst zu entwickeln und mit guten Vorsätzen maßvoll umzugehen.

Die Autorin erachtet viele Dinge für wichtig. Das Erstellen eines „Notfallkoffers“ genauso wie die Wahrnehmung der eigenen Ressourcen, das Einordnen von Charakteren oder den geschärften Blick für Gelungenes. Ratschläge zu Therapiebewilligung, Kostenübernahme, Therapeutensuche und -wechsel sind ebenfalls enthalten.

Abseits der persönlichen Themen wirft die Autorin auch einen Blick auf die Frage, wie sehe ich mich in der Beziehung zur Welt und wie kann ich mich auf selbstverträgliche Weise darin verorten. Mit einem weiteren Blick auf das Thema Spiritualität und einem an Therapeuten gerichteten Nachwort ist dieser Ratgeber ein sehr nützlicher Begleiter für eine selbständige Lebensgestaltung.

Bärbel Gamerdinger / 18. Juli 2017