

Dr. med. Birgit Jakobs „Psychotherapie für zu Hause“

Eine Rezension von Mechthild Strahler

Psychotherapie braucht manchmal – aber nicht immer – einen Profi! Das liest sich sehr spannend.

Es ist ein bemerkenswertes Buch, das eine Fülle von Selbsthilfestrategien für Menschen bietet, die mit psychischen Herausforderungen konfrontiert sind. Die Autorin nennt es Schlüssel und hat 27 in ihrem Buch beschrieben, die den Lesern helfen sollen, ihre psychische Gesundheit zu stärken und sich selbst zu ermächtigen, mit Lebenskrisen, depressiven Verstimmungen und emotionalen Konflikten umzugehen.

Hier sind einige Gründe, warum ich dieses Buch Betroffenen, ebenso jedoch auch Angehörigen und jedem, der sich in einer Lebenskrise befindet und gerade Impulse (Schlüssel) zur Verbesserung der aktuell herausfordernden Lage empfehlen möchte.

Dr. Jakobs deckt eine breite Palette von Themen ab, von der Notfallbewältigung bis zur Achtsamkeit und dem Umgang mit Stolpersteinen auf dem Weg zur Genesung. Die Vielfalt der Ansätze ermöglicht es den Lesern, die für sie am besten geeigneten Strategien auszuwählen.

Die Schlüssel in diesem Buch sind keine abstrakten Konzepte, sondern praktische Werkzeuge. Die Zusammenfassungen (Long story short) am Ende jedes Schlüssels bieten klare Anleitungen, wie man das Gelernte im Alltag umsetzen kann. Der Leser findet weiterhin am Ende eines jeden Schlüssels eine „Can-do list“ mit Fragen, die sich der Leser selbst beantworten kann.

Das Buch ist sowohl für Menschen gedacht, die auf einen Therapieplatz warten, als auch für diejenigen, die nach Selbsthilfestrategien suchen. Es bietet eine Brücke zwischen professioneller Hilfe und individueller Stärkung.

Dr. Jakobs betont den Mut in der Krise und den Weg als Ziel. Dieser Ansatz ermutigt die Leser, ihre eigene Resilienz zu entdecken und ihre psychische Gesundheit aktiv zu gestalten.

Mit 200 Seiten ist das Buch gut strukturiert und leicht verständlich. Es ist eine wertvolle Ressource für Menschen, die nach praktischen Lösungen suchen.

Insgesamt ist "Psychotherapie für zu Hause" ein Buch, das nicht nur Wissen vermittelt, sondern auch Handlungsimpulse gibt. Es ist ein Begleiter für Menschen, die ihre psychische Gesundheit proaktiv angehen möchten.

Dr. med. Birgit Jakobs

Psychotherapie für zu Hause

Selbsthilfe bei
Lebenskrisen,
depressiven
Verstimmungen
und emotionalen
Konflikten



TRIAS

ISBN: 978-3-432-11786-7