

Erscheint am 17.04.2027
180 Seiten,
Format: 0.0 x 0.0
ISBN: 978-3-7495-0832-7

Ann-Christin Klett

Bin bald dran (hoffentlich...)

Wie du weiterkommst, während du auf Therapie wartest

Wenn Hilfe auf sich warten lässt
• Fokussiert auf die Versorgungslücke vor dem Therapiestart
• Übersichtlicher Prozess mit Wochenmodulen
• Psychologische Fundierung und einfache Sprache

Wer einen Therapieplatz sucht, wartet oft monatelang. In dieser Zeit bleiben viele Betroffene mit ihren Belastungen allein.
Bin bald dran (hoffentlich …) begleitet Menschen mit Depression, Erschöpfung oder psychischer Belastung durch die Zeit vor Beginn einer Therapie.
Dabei versteht es sich ausdrücklich nicht als Ersatz für Therapie, sondern als vorbereitende Unterstützung und stabilisierende Begleitung.
Im Zentrum steht ein klar aufgebautes 9\x1AWochen\x1AProgramm: Jede Woche widmet sich einem zentralen Thema – von Gedankenmustern und Emotionen über Selbstfürsorge und Stressregulation bis hin zu Kommunikation und Selbstreflexion.
Die Leser:innen erhalten Reflexionsübungen und systemische Fragen, wissenschaftlich fundierte Hintergrundinformationen, alltagstaugliche Strategien zur Stabilisierung sowie konkrete, umsetzbare Handlungsschritte.
Jedes Modul verbindet Wissen direkt mit Anwendung und stärkt so gezielt die Selbstwirksamkeit als einen zentralen Faktor in belastenden Lebensphasen.
So wird aus der Wartezeit kein Stillstand, sondern eine aktive Phase der Orientierung, Stabilisierung und Vorbereitung auf den Therapieprozess.

Zielgruppe: Menschen in der Wartezeit auf Psychotherapie; auch einsetzbar für Therapiepraxen, Beratungsstellen und Kliniken

Autorenprofil

Ann-Christin Klett

Ann\x1AChristin Klett ist Psychologin (M.Sc.) und systemische Beraterin in Stuttgart.

Junfermann Verlag GmbH
Driburger Straße 24 d • 33100 Paderborn
Telefon: ++49 / 5251 / 1344-0 • E-Mail: infoteam@junfermann.de
www.junfermann.de