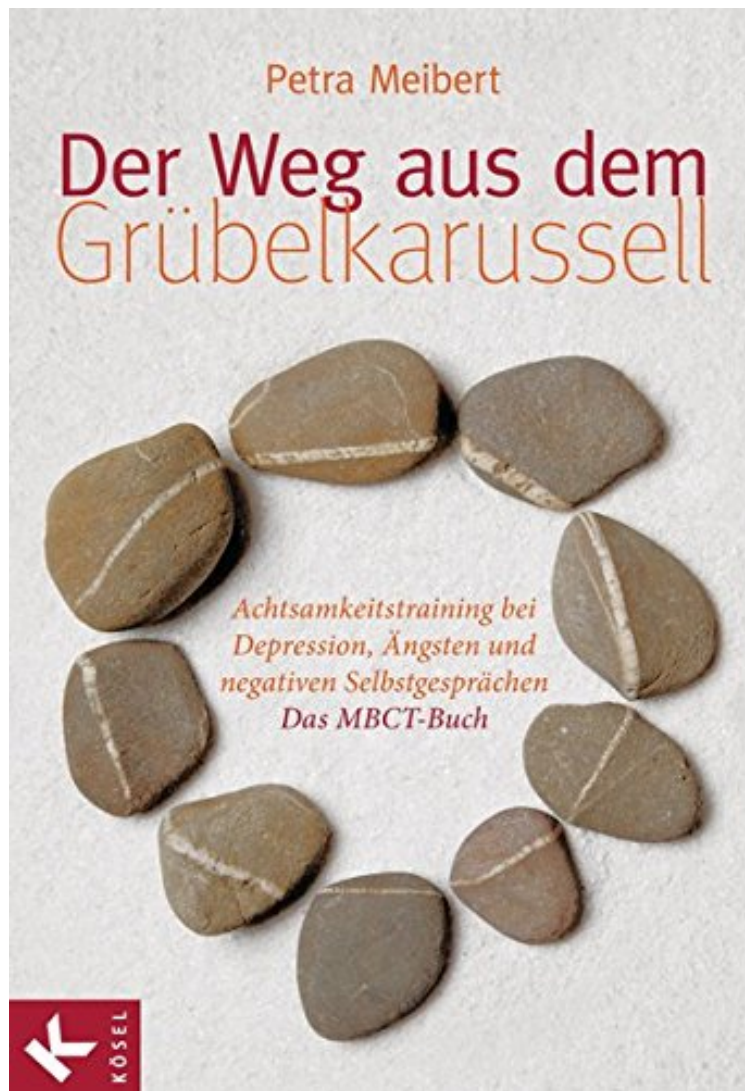


[Mobile book] Der Weg aus dem Grbelkarussell: Achtsamkeitstraining bei Depression, ngsten und negativen Selbstgesprchen Das MBCT-Buch

Der Weg aus dem Grbelkarussell: Achtsamkeitstraining bei Depression, ngsten und negativen Selbstgesprchen Das MBCT-Buch

Von Petra Meibert

**Download PDF | ePub | DOC | audiobook | ebooks*



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #13555 in BcherVerffentlicht am: 2014-05-26Abmessungen: 9.37 x .67b x 6.54l, Einband: Broschiert160 Seiten | File size: 15.Mb

Von Petra Meibert : Der Weg aus dem Grbelkarussell: Achtsamkeitstraining bei Depression, ngsten und negativen Selbstgesprchen Das MBCT-Buch before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Der Weg aus dem Grbelkarussell: Achtsamkeitstraining bei Depression, ngsten und negativen Selbstgesprchen Das MBCT-Buch:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen7 von 9 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Einziger

Nachteil: Eine CD fehlt
Von zli1952
Ich kann dieses Buch allen, die unter Depressionen gelitten haben und Angst haben, dass sie wiederkehren, nur wärmstens empfehlen. Es ist leicht verständlich geschrieben und informiert umfassend über die achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie. Einziger Nachteil: Eine begleitende CD fehlt. So sind die zahlreichen Übungen nur sehr schwer nachzuvollziehen und durchzuführen. Deshalb auch nur vier Sterne.
15 von 16 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Die Kunst der Achtsamkeit kann helfen
Von Honeybal Lektor
Mit dem vorliegenden Buch ist Petra Meibert ein wertvolles praxisorientiertes und damit für Betroffene und Interessierte sehr hilfreiches Buch gelungen, um den oft endlos kreisenden negativen und destruktiven Denkmustern im Kopf Herr zu werden und diese Abwärtsspirale im Kopf mit Hilfe von Achtsamkeitsübungen zu stoppen.
Die Autorin stellt dabei ihre MBCT gut nachvollziehbar und auch wissenschaftlich fundiert dar, genauso wie die nur allzu bekannten Probleme, die mit ihrer Hilfe in den Griff zu kriegen sind. Danach geht Frau Meibert auf erste konkrete Schritte ein, die jeder unternehmen kann, um destruktiven und negativen Denkmustern zu entkommen. Den Abschluss bildet das Kapitel mit dem konkreten Acht-Wochen-Programm in dem ebenfalls anhand konkreter Schritte erklärt wird, wie man dieses in die Realität umsetzt. Der folgende Anhang bietet noch weitere wertvolle Informationen zu den Quellen, hilfreicher Literatur etc. etc.
Insgesamt kann man feststellen, dass dieses Buch ein wirklich wertvolles Instrument und Hilfsmittel ist, um aus negativen Stimmungen herauszukommen. Es verbindet moderne wissenschaftliche Kenntnisse mit der uralten Tradition der Achtsamkeitsübungen wie sie die Buddhisten schon sehr, sehr lange praktizieren. Ich selbst habe in meinen Meditationsübungen auch schon die Erfahrung gemacht, dass man durch die Konzentration auf die eigene Atmung erstaunliche Erfolge erzielen kann.
12 von 16 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich.
Empfehlenswert
Von tomcat
Das meiste wurde gesagt und ich bin kein großer Redner. Hier hatte mal ein Nutzer geschrieben: Das dieses Buch sich wiederholt! Zumindest war die Formulierung so ähnlich. Dem gebe ich recht und genau das ist es ja! Es muss sich ja auch wiederholen um das Gelesene, Gelernte, meditierte in die Synapsen reinzubrennen, bzw damit sich durch das Benutzen, neue Verbindungen im Gehirn entwickeln kann.
Es gilt: STRIKE ENTSTEHT DURCH REGELMÄSSIGKEIT!! das betrifft alles im Leben, " Positiv wie Negativ"

Pressestimmen
Die Rückfallprävention bei rezidivierenden Depressionen stellt eine der wichtigsten Herausforderungen für die Gesundheitsversorgung dar. Mit der Achtsamkeitsbasierten kognitiven Therapie liegt ein in internationalen Studien gut abgesichertes Behandlungskonzept vor, das eine größere Verbreitung auch hierzulande verdient. (Prof. Dr. Thomas Heidenreich, FH Esslingen)
"Dieses Buch ist sehr zu empfehlen, es sollte von Psychiatern und Psychotherapeuten zur Kenntnis genommen und ihren Patienten empfohlen werden. ... Zudem sind die eingefügten Gedichte, Erzählungen und die graphische Gestaltung so ansprechend, dass es Freude macht, dieses Buch zur Hand zu nehmen." (Dr. med. Ulrike Anderssen-Reuster)
Ich empfehle dieses klar und leicht zugänglich geschriebene Buch allen, die an Achtsamkeit interessiert sind, um mit depressiver Verfassung, Sorgen und Grübeln in einer heilsamen Weise umzugehen. (Sarah Silverton, Zentrum für Mindfulness Research, Universität Bangor)
MBCT ist eine einzigartige, wissenschaftlich basierte Methode, um Stress, Ängste und Depression zu verwandeln. Die führende Expertin Petra Meibert beschreibt das 8-wöchige Trainingsprogramm in einfacher, klarer Sprache und bietet ausgezeichnet angeleitete Übungen, die jeder sofort zu Hause machen kann. Dieses Buch hat das Potenzial, Ihr Leben zum Besseren zu verändern. (Christopher Germer, Lehrbeauftragter für Psychologie an der Harvard University und Gründungsmitglied des Institute for Meditation and Psychotherapy)
Dabei handelt es sich um einen Therapieansatz, der von internationalen Experten im Bereich der Depressionsforschung entwickelt wurde und der sich in einer Reihe von aufwendigen wissenschaftlichen Studien als wirksam für die Prävention von depressiven Rückfällen erwiesen hat. Die Leserinnen und Leser dieses Buches können sich also auf die wissenschaftliche Fundiertheit dieses Therapieansatzes verlassen. Darüber hinaus zeichnet sich dieses Buch dadurch aus, dass mit Petra Meibert eine der führenden Expertinnen der Anwendung von Achtsamkeitsbasierter Kognitiver Therapie die Verfasserin ist, die aus ihrer reichhaltigen Erfahrung mit der Durchführung dieser Therapieform schöpfen kann. (Prof. Thomas Heidenreich, Prof. Johannes Michalak, Prof. Mark Williams)
Kurzbeschreibung
Der erfolgreiche Weg bei Depression, Ängsten und endlosem Grübeln
Achtsamkeit hilft, Negativschleifen im Kopf zu erkennen und zu beenden: Schwierige Gedanken verlieren Schritt für Schritt ihre Macht und eine mitfühlende, freundliche Haltung sich selbst gegenüber kann entstehen. Die achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie MBCT (Mindfulness-Based-Cognitive Therapy) ist ein hoch effektiver Weg, um heilsam mit schmerzlichen Gedanken und Gefühlen umzugehen. Wissenschaftliche Untersuchungen deuten darauf hin, dass er für die Rückfallprävention bei Depression als ebenso erfolgreich gelten kann wie die Einnahme von Medikamenten. Dabei hilft MBCT nicht nur Menschen mit Depressionen, sondern allen, die unter hohem Stress oder wiederkehrenden negativen Gedanken leiden. Diplom-Psychologin Petra Meibert, deutschlandweit führend in der Ausbildung und Verbreitung von MBCT, gibt Ihnen mit fundierten Hintergrundinformationen und vielen Übungsanleitungen Werkzeuge an die Hand, mit denen Sie selbst Ihre Situation zum Positiven verändern können. Der achtsame Weg aus negativen Denkmustern
Erwiesenermaßen erfolgreich in der Depressionsprophylaxe
Von einer der führenden Fachfrauen für MBCT
Über den Autor und weitere Mitwirkende
Petra Meibert, geb. 1959, Dipl.-Psychologin, deutschlandweit führend in

Ausbildung und Verbreitung von MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy). Die Psychotherapeutin (HPG) ist stellv. Leiterin des Instituts für Achtsamkeit und Stressbewältigung und promoviert derzeit über MBCT und Angststörungen.