

[Download free pdf] Die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie der Depression: Ein neuer Ansatz zur Rückfallprävention

Die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie der Depression: Ein neuer Ansatz zur Rückfallprävention

Von Zindel V. Segal, J. Mark G. Williams, John D. Teasdale
DOC | *audiobook | ebooks | Download PDF | ePub



Zindel V. Segal · J. Mark G. Williams · John D. Teasdale



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #166822 in BcherMarke: Dgvt-VerlagVerffentlicht am: 2015-08-17Abmessungen: 9.49 x 1.38b x 6.57l, Einband: Taschenbuch496 Seiten | File size: 55.Mb

Von Zindel V. Segal, J. Mark G. Williams, John D. Teasdale : **Die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie der Depression: Ein neuer Ansatz zur Rückfallprävention** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie der Depression: Ein neuer Ansatz zur Rückfallprävention:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen3 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Bestens

geeignet für die Gruppentherapie Von Andreas Hoffrogge Sehr detailliert wird jede einzelne Therapiestunde beschrieben und Übungen und Hausaufgaben genauestens erklärt. Die beigelegte CD lässt sich kopieren, damit die Teilnehmer zuhause benutzen können. 0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Bestes Buch Von Enna Eines der besten Bücher die ich je gelesen habe! Für alle MBCT Lehrer ein Muss! Glückwunsch an die Autoren. und immer noch fehlt ein Wort.... 5 von 5 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Inhalt Klasse, sprachliche Umsetzung missfiel sehr Von Ulrich Es ist wirklich erstaunlich, wie Schulz von Thuns Arbeiten zum Aspekt des guten Schreibens ignoriert wurden. Und so traf es auch dieses Buch, das einen weit besseren Stil verdient hätte. Obwohl extrem gebter Leser, musste ich mich doch manches Mal durch die Bandwurmstze durchkämpfen. Der Inhalt ist "eigentlich" klar und verständlich. Die Übersetzerin / der Übersetzer hat es aber nicht geschafft, die englischsprachige Originalpublikation gut zu übersetzen. Dennoch sollte man sich diesen für die Psychotherapie zuerst wichtigen Inhalt erschließen. Beim Vergleich mit der Sekundärliteratur muss ich doch feststellen, dass es mir hilfreich war, diese Primärquelle gelesen zu haben. Insbesondere die psychotherapieforschungsorientierten Überlegungen zur Wirksamkeit von klassischer Kognitiver Therapie sind exakt. Ach ja, nicht zuletzt sei darauf hingewiesen: das Buch ist ein Therapiemanual für Psychotherapeuten. Dabei ist es allerdings nicht komplett ausreichend für die Durchführung der MBCT. Die fehlenden Informationen (Ausgestaltung der Übungen wie Atemraum etc.) kann man sich mit nur sehr wenig Mühe jedoch besorgen. Z.B. ist genau angegeben, welche CDs man sich kaufen kann etc. Es ist für interessierte Laien und Patienten in dieser Form nicht effizient - hier gibt es andere Bücher ("Der achtsame Weg durch die Depression").

Produktbeschreibung Ein neuer Ansatz zur Rückfallprävention Broschiertes Buch Dieses Buch wurde zu einem Bestseller und hat in den letzten zehn Jahren eine solche strömische Entwicklung ausgelöst, dass eine gründlich bearbeitete und erweiterte Neuauflage dringend erforderlich wurde, um dem aktuellen Stand gerecht zu werden. Es vermittelt das Hintergrundwissen, das notwendig ist, um die Wirkungsweise und den Aufbau der Achtsamkeitsbasierten Kognitiven Therapie (MBCT) zu verstehen. Die Autoren, die diese bahnbrechende Behandlungsform entwickelt haben, erklären umfassend das "Warum" und das "Wie" ihres achtwichtigen evidenzbasierten Programms. Neu hinzugekommen sind Kapitel über Behandlungskomponenten wie z. B. das Vorgespräch, Ausführungen zum Thema Selbstmitgefühl oder das erforschende Gespräch (Inquiry). MBCT beinhaltet die Vermittlung einer einfachen, aber radikalen Veränderung im Umgang mit solchen Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen, die zu einem Rückfall in eine depressive Episode beitragen. Schrittweise werden Anleitungen gegeben, wie Meditation, achtsame Bewegung und kognitive Interventionen in die strukturierten Gruppensitzungen integriert werden können. Die Teilnehmer lernen aus ihren gewohnten Mustern auszusteigen, die typischerweise auftreten, wenn sie depressiv werden, und wie sie sich davor schützen können, in eine automatische, depressive Abwärtsspirale abzugleiten. Das Buch leitet auch die klinisch Tätigen dazu an, selbst Achtsamkeit zu praktizieren, eine entscheidende Voraussetzung, um Patienten in der Praxis der Achtsamkeit zu begleiten. Darüber hinaus werden neueste empirische Ergebnisse präsentiert, welche die Wirksamkeit und die zugrundeliegenden Mechanismen der MBCT belegen, u.a. auch Studien über die Adaption der MBCT zur Behandlung anderer psychischer und körperlicher Probleme. Das Buch wurde für die klinische Nutzbarkeit optimiert und enthält elementare Einsichten und Werkzeuge für alle Psychologen, Psychiater,...

Pressestimmen Dieses Buch hat nicht nur die Behandlung der Depression revolutioniert, sondern das gesamte Feld der Psychotherapie. Es brachte Achtsamkeitsübungen in die Behandlung vieler Störungen ein und bewirkte eine enorme Zunahme von Forschungsstudien. Die Neuauflage bietet ausführliche Anleitungen zur Anwendung, verfeinert durch die zehnjährige Erfahrung. Ein Muss für alle Kliniker und Wissenschaftler! ((Susan Nolen-Hoeksema, Yale University)) Was vor mehr als zehn Jahren als ein neuer Ansatz zur Behandlung der Depression begann, hat die kognitive Therapie komplett verändert. In der zweiten Auflage wurden wichtige neue Kapitel hinzugefügt, z.B. um Mitgefühl und die Praxis des erforschenden Gesprächs in den Unterrichtsprozess mit aufzunehmen. Die Autoren geben einen ausführlichen Überblick über die Forschungsstudien zu MBCT und reflektieren deren Wirkungsweise. Kliniker aus allen Bereichen werden Einsichten und praktische Fertigkeiten gewinnen, die einen erheblichen Einfluss auf die künftige Praxis der Psychotherapie haben werden. ((Christopher K. Germer, Psychotherapeut)) Ich liebe dieses Buch. Es ist es mehr als ein Buch, es ist ein vertrauenswürdiger Freund! ((Sona Dimidjian, University of Colorado at Boulder)) Kurzbeschreibung Dieses Buch wurde zu einem Bestseller und hat in den letzten zehn Jahren eine solche strömische Entwicklung ausgelöst, dass eine gründlich bearbeitete und erweiterte Neuauflage dringend erforderlich wurde, um dem aktuellen Stand gerecht zu werden. Es vermittelt das Hintergrundwissen, das notwendig ist, um die Wirkungsweise und den Aufbau der Achtsamkeitsbasierten Kognitiven Therapie (MBCT) zu verstehen. Die Autoren, die diese bahnbrechende Behandlungsform entwickelt haben, erklären umfassend das Warum und das Wie ihres achtwichtigen evidenzbasierten Programms. Neu hinzugekommen sind Kapitel über Behandlungskomponenten wie z.B. das Vorgespräch, Ausführungen zum Thema Selbstmitgefühl oder das erforschende Gespräch (Inquiry). MBCT beinhaltet die Vermittlung einer einfachen, aber radikalen Veränderung im Umgang mit solchen Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen, die zu einem Rückfall in eine depressive Episode beitragen. Schrittweise werden Anleitungen gegeben, wie Meditation, achtsame Bewegung und kognitive Interventionen in die strukturierten Gruppensitzungen

integriert werden können. Die Teilnehmer lernen aus ihren gewohnten Mustern auszusteigen, die typischerweise auftreten, wenn sie depressiv werden, und wie sie sich davor schützen können, in eine automatische, depressive Abwärtsspirale abzugleiten. Das Buch leitet auch die klinisch Tätigen dazu an, selbst Achtsamkeit zu praktizieren, eine entscheidende Voraussetzung, um Patienten in der Praxis der Achtsamkeit zu begleiten. Darüber hinaus werden neueste empirische Ergebnisse präsentiert, welche die Wirksamkeit und die zugrunde liegenden Mechanismen der MBCT belegen, u.a. auch Studien über die Adaption der MBCT zur Behandlung anderer psychischer und körperlicher Probleme. Das Buch wurde für die klinische Nutzbarkeit optimiert und enthält elementare Einsichten und Werkzeuge für alle Psychologen, Psychiater, Sozialarbeiter oder Berater, die mit Klienten mit Affektiven Störungen zu tun haben. Auf der beiliegenden MP3-CD befinden sich die wichtigsten MBCT-Übungen als Audiodateien, gesprochen von Petra Meibert, sowie die Handouts im PDF-Format. über den Autor und weitere Mitwirkende: Zindel V. Segal, PhD, Professor für Psychiatrie und Cameron Wilson Chair in Depression Studies an der University of Toronto. Er leitet die Behavioral Therapy Clinic am Center for Addiction and Mental Health. Zu seinen Veröffentlichungen zählen *Interpersonal Process in Cognitive Therapy* (1990), *Vulnerability to Depression* (2011) und *Der achtsame Weg durch die Depression* (2009). Dr. Segal ist Gründungsmitglied der Academy of Cognitive Therapy und spricht sich für die Bedeutung der achtsamkeitsbasierten klinischen Versorgung in der Psychiatrie und Psychotherapie aus. / J. Mark G. Williams, DPhil, ist Professor für Klinische Psychologie und Wellcome Principal Research Fellow an der University of Oxford. Er ist Leiter des Oxford Mindfulness Centre an der Abteilung für Psychiatrie der University of Oxford. Zu seinen Veröffentlichungen zählen *The Psychological Treatment of Depression* (1992), *Cognitive Psychology and Emotional Disorders* (1997), *Suicide and Attempted Suicide* (2002), *Der achtsame Weg durch die Depression* (2009) und *Meditation im Alltag: Gelassenheit finden in einer hektischen Welt* (2011) und *Achtsamkeit* (2012). Dr. Williams ist Gründungsmitglied der Academy of Cognitive Therapy und Mitglied der Academy of Medical Sciences, der British Academy und der Association for Psychological Science. / John D. Teasdale, PhD, leitete die Forschungsabteilung am United Kingdom Medical Research Councils Cognition and Brain Science Unit in Cambridge, England. Zu seinen Veröffentlichungen zählen *Affect, Cognition and Change* (1993) und *Der achtsame Weg durch die Depression* (2009). Dr. Teasdale ist Gründungsmitglied der Academy of Cognitive Therapy, Mitglied der British Academy und der Academy of Medical Sciences sowie Preisträger des Distinguished Scientist Award (Division 12, Society for Clinical Psychology) der American Psychological Association. Seit seinem Ruhestand lehrt Dr. Teasdale weltweit Achtsamkeitsmeditation.