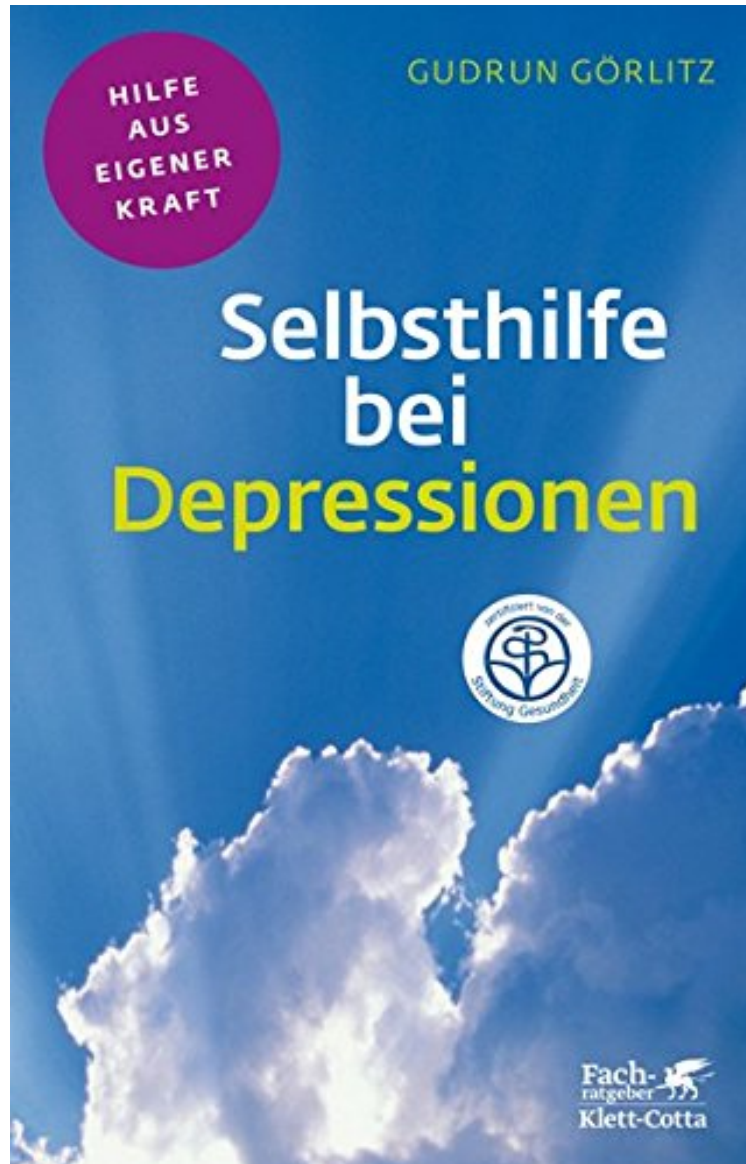


[Read free ebook] Selbsthilfe bei Depressionen (Fachratgeber Klett-Cotta / Hilfe aus eigener Kraft)

Selbsthilfe bei Depressionen (Fachratgeber Klett-Cotta / Hilfe aus eigener Kraft)

Von Gudrun Grlitz

*Download PDF | ePub | DOC | audiobook | ebooks



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #143757 in BcherVerffentlicht am: 2015-12-18Abmessungen: 8.31 x .59b x 5.28l, Einband: Taschenbuch150 Seiten | File size: 63.Mb

Von Gudrun Grlitz : Selbsthilfe bei Depressionen (Fachratgeber Klett-Cotta / Hilfe aus eigener Kraft) before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Selbsthilfe bei Depressionen (Fachratgeber Klett-Cotta / Hilfe aus eigener Kraft):

Kundenrezensionen
Hilfreichste Kundenrezensionen
2 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Guter Ratgeber - als Einstieg geeignet
Von Lisa Habe mir diesen Ratgeber als Ergänzung zu meiner Psychotherapie zugelegt. Ich denke, der Ratgeber ist geeignet, wenn man am Beginn einer Depression steht, sich noch nie mit dem Thema auseinandergesetzt hat und/oder auch (noch) keine Psychotherapie macht; ich habe den Ratgeber erst gelesen, als ich schon 2 Monate in Behandlung war und habe die meisten Übungen und Empfehlungen schon aus meiner Therapie gekannt. Insofern hat mir der Ratgeber wenig weitergeholfen, hat mir aber bestätigt, dass ich auf dem richtigen Weg bin und schon vieles gelernt habe. Es wird auf jeden Fall ein breites Spektrum an Tipps, Methoden und Übungen geboten, die alle sinnvoll sind! Letzten Endes jedoch kann kein Ratgeber das leisten, was eine Therapie bietet.
10 von 10 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Hilfreich, Konkret und einflussam aber wenig medizinisch
Von Kundenrezensionen
Zuerst muss erwähnt werden, dass die Autorin eine Psychologin ist und keine Ärztin. Deshalb ist der Ansatz, streng dem Thema gehorchend, ausschließlich psychologisch. Die Autorin hat sich kein medizinisches Wissen oder Halbwissen an. Die medizinische Beschreibung und Therapiemöglichkeiten bleiben somit völlig außen vor. Der Interessierte wird sich hier anderweitig einlesen müssen. Dafür erhält er ein Buch, in dem sich ein Spektrum an Möglichkeiten und Angeboten findet und dabei immer konkret und themenorientiert bleibt. Die sich in manchen Büchern so oft findenden banalen Einlassungen bleiben wohltuend weg. Die Frau weiß, was sie zu sagen hat und das tut sie auch in wohlthuender, kurzer, aber erschöpfender Art. M. E. ist das Buch auch in Teilen gut zu lesen. Dazu kommt, dass das Buch von Anfang an klar gegliedert ist, wobei ihm, leider, ein Inhaltsverzeichnis fehlt. Dafür ist ein Verzeichnis der Übungen enthalten. Insgesamt ein hilfreiches Buch, das den psychologischen Teil der Depression in nahezu idealer konkreter Weise bearbeitet, das aber zusätzlichen medizinischen Studiums bedarf.
ACHTUNG: es gibt immer wieder Neuauflagen.
5 von 6 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Buch ist prima für Betroffene und Angehörige...
Von Volker Habermann
Sehr verständlich geschrieben mit Tipps und Ratschlägen um auch kurze depressive Phasen zu verstehen und dem entgegenzuwirken und Vorsorge zu treffen.

Pressestimmen
Aktiver werden, positiver denken - dieses Motto zieht sich wie ein roter Faden durch das Ratgeberbuch. ... Die Stärke des Buchs liegt vor allem in den Listen, Selbsttests und praktischen Anwendungen, die schon während der Lektüre zur Aktivität anregen. ... Mit einer umfangreichen Palette ansprechender Übungen zeigt das Buch Wege aus der Depression auf. Bereichernd sind kurze typische Fallbeispiele aus dem therapeutischen Alltag der Autorin. Alle Anleitungen basieren auf der verhaltenstherapeutischen Psychotherapie und zielen auf eine kognitive Umstrukturierung. ... Das Buch eignet sich für Menschen mit leichten bis mittelschweren depressiven Erkrankungen (bzw. deren Angehörige), aber auch für Personen, die lediglich in einem Stimmungstief stecken. Darüber hinaus ist dieser Ratgeber auch für Therapeuten geeignet, um den Patienten alltagstaugliche Anleitungen zur Selbsthilfe zu geben.
U. Weber-Fina, Nervenheilkunde, Dezember 2015
Sich selbst besser kennenlernen oder herausfinden, was einem wirklich gut tut sind wichtige Schritte zu mehr Wohlbefinden. Hierzu bietet das Buch Selbsttests und eine Vielzahl von Übungen an. Es wendet sich in erster Linie an Betroffene, kann aber auch von Therapeuten zur Anleitung im Sinne von Hilfe zur Selbsthilfe verwendet werden.
Sucht Aktuell, Januar 2013
Dieses Buch hat seine Stärken in den Übungen zur Selbsthilfe und ist geeignet für Menschen mit leichten bis mittelschweren Depressionen. Die Beschreibungen und Erklärungen der Übungen können eine sehr gute Hilfe darstellen, besonders auf das Training von Skills wird ausführlich eingegangen, was ich sehr schnell finde.
Merle Deumert, deprimilibri.fx7.de, 01.03.2012
Werbetext
Der persönliche Weg aus der Depression
Kurzbeschreibung
Dieses Buch zur Selbsthilfe weist depressiven Menschen Wege aus dem Teufelskreis von Niedergeschlagenheit, Selbstabwertung und Rückzug. Es bietet ihnen wirksame Hilfe und Übungen für neue Lebensfreude.
- Klar strukturierter Ansatz mit zahlreichen Übungen - Verfolgt das Prinzip Selbsthilfe: aktiver werden, positiver denken - Wie Familie und Freunde unterstützen können bei Depressionen darf man heute sprechen, und es gibt zahlreiche Möglichkeiten, sich selbst zu helfen oder eine Therapie aktiv zu unterstützen. - Die Autorin bringt weitreichende Erfahrungen in der Behandlung depressiver Verstimmungen und ausgeprägter Depressionen ein. Die effektivsten Herangehensweisen stellt sie hier vor. - Alle Anregungen und Übungen sind für die Selbsthilfe gestaltet. - Übungsbilder zur Selbsthilfe weisen den persönlichen Weg aus der Depression. - Das aktuelle Wissen aus der Depressionsforschung wird in allgemein verständlicher Form vermittelt. Leserinnen und Leser lernen sich mit Hilfe dieses Buches besser kennen und erfahren, dass und wie sie ihre Gefühle und Stimmungen positiv beeinflussen können.