

(Ebook pdf) Sorgenlos und grubelfrei: Wie der Ausstieg aus der Grubelfalle gelingt. Selbsthilfe und Therapiebegleitung mit Metakognitiver Therapie. Mit Online-Material

Sorgenlos und grubelfrei: Wie der Ausstieg aus der Grubelfalle gelingt. Selbsthilfe und Therapiebegleitung mit Metakognitiver Therapie. Mit Online-Material

Von Oliver Korn, Sebastian Rudolf
ePub | *DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrank: #35214 in BcherVerffentlicht am: 2017-08-15Abmessungen: 8.39 x .59b x 5.471, Einband: Gebundene Ausgabe208 Seiten | File size: 48.Mb

Von Oliver Korn, Sebastian Rudolf : Sorgenlos und grubelfrei: Wie der Ausstieg aus der Grubelfalle gelingt. Selbsthilfe und Therapiebegleitung mit Metakognitiver Therapie. Mit Online-Material before purchasing it in

order to gauge whether or not it would be worth my time, and all praised Sorgenlos und Grbelfrei: Wie der Ausstieg aus der Grbelfalle gelingt. Selbsthilfe und Therapiebegleitung mit Metakognitiver Therapie. Mit Online-Material:

Kundenrezensionen
Hilfreichste Kundenrezensionen
1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Jedem Grbler zu empfehlen
Von Carola Schmid
Dieses Buch beschreibt mit interessanten Vignetten die 3. Welle der Verhaltenstherapie. Es ist logisch aufgebaut und bildhaft vorstellbar.
Eine Pflichtlektre fr alle, die therapeutisch arbeiten
3 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. gelungener Ratgeber zur Metakognitiven Therapie!
Von Jule K.
Die Metakognitive Therapie ist eine relativ junge und daher im deutschsprachigen Raum eher weniger bekannte Therapieform. Sie wurde von Adrian Wells entwickelt und wird der dritten Welle der Verhaltenstherapie zugeordnet.
Dr. rer. hum. biol. Oliver Korn und Dr. med. Sebastian Rudolf, die Autoren, wenden sich mit ihrem Buch zur Metakognitiven Therapie an Betroffene mit psychischen Erkrankungen (Depressionen, ngste, Traumafolgestrungen), aber auch an Menschen, die keine psychiatrischen Diagnosen haben, aber oft an Grbeln und/oder sich-Sorgen-machen leiden. Allerdings sollten Menschen, dessen Leidensdruck so hoch ist, dass sie professionelle Hilfe bentigen, das Werk nur therapiebegleitend nutzen.
Das Konzept der Metakognitiven Therapie beinhaltet, dass man sich davon loslst, die Inhalte der (in der Regel) dysfunktionalen und nicht zielfhrenden Gedanken, zu fokussieren. Stattdessen begibt man sich auf eine Ebene, die sich nicht mehr damit beschftigt WAS, sondern WIE man denkt. Es geht also darum kognitive (gedankliche) Prozesse zu hinterfragen und grbeln und sich-Sorgen-machen durch Techniken eines Achtsamkeitstrainings zu unterbrechen und aufzulsen. Dies geschieht durch bungen, die sich meist gut in den Alltag integrieren lassen. Ein Beispiel ist die losgelste Achtsamkeit, bei der man die Rolle eines Beobachters einnimmt und nicht die Inhalte seiner Gedanken (aktiv) weiter spinnt.
Zum besseren Verstdnis der Zustnde, in denen die Metakognitive Therapie zur Anwendung kommt, gibt es anschauliche Fallbeispiele; so lernt der Leser Herrn Grbelviel kennen, der an Grbelketten leidet oder auch Frau Sorgenvoll, die sich viel Sorgen um ihre Zukunft und besonders auch um das Wohlergehen ihrer Familie macht.
Das Buch ist sehr lsungsorientiert und zeigt auf, dass es gute Mglichkeiten gibt, seine Aufmerksamkeit so zu steuern, dass Grbeln und sich-Sorgen-machen sich nicht in endlosen Gedankenkarussellen verlaufen, die zu nichts fhren und fr die Betroffenen eine starke Belastung darstellen.
Das Prinzip der Metakognitiven Therapie wird gut erklrt und die Autoren bieten viele Anregungen und bungen, wie man lernt, mit der Grbelfalle umzugehen. Auch ber die Gestaltung des Buches lsst sich nur Positives sagen. Die Inhalte sind anschaulich dargestellt und durch gelungene, kurzweilige Illustrationen ergnzt.
Alles in allem ein sehr schnes Buch, das hoffentlich dazu beitrgt, diese faszinierende Therapieform in Deutschland weiter zu etablieren.
1 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Sehr lesenswert
Von Tamara Kitzan
Mir wurde von meinem Facharzt dieses Buch empfohlen. Ich habe es sofort bestellt und bereits schon ein paar Seiten gelesen. Es gefllt mir sehr gut und ich hoffe, da es mir helfen wird.

Pressestimmen
Das Buch ist fr jeden hilfreich, nicht nur fr Menschen mit psychischen Strungen, denn in dem Buch findet sich jede/-r auf die ein oder andere Weise wieder und kann etwas lernen. Der Inhalt ist gut nachvollziehbar.
Anja Neumaier, ekz.bibliotheksservice, 10/ 2015[] ein sehr schnes Buch, das hoffentlich dazu beitrgt, diese faszinierende Therapieform in Deutschland weiter zu etablieren. .de, 22.4.2016
Kurzbeschreibung
Versuchen Sie einmal, nicht an eine blaue Giraffe zu denken hat es funktioniert? Wahrscheinlich nicht, denn ein Gedanke wird dadurch, dass man ihn zu unterdrcken versucht, nur strker. Dies gilt fr den Gedanken an eine blaue Giraffe, aber auch fr Grbel- und Sorgengedanken, die sehr belastend sein knnen.
Oliver Korn und Sebastian Rudolf zeigen, dass nicht die negativen Gedanken selbst problematisch sind, sondern wie man mit ihnen umgeht. Dabei kann jeder von metakognitiven Strategien profitieren, die das Denken ber das Denken verndern vor allem jedoch Menschen mit ngsten oder Depressionen. bungen, Tipps und Fragebgen regen zu einer aktiven Auseinandersetzung mit dem eigenen Denkkaparat an und helfen, negative Gedanken und Gefhle in den Griff zu bekommen.
Alle Arbeitsmaterialien auch online zum Download.
ber den Autor und weitere Mitwirkende
Dr. rer. hum. biol. Oliver Korn, Dipl.-Psych., Klinik fr Psychiatrie und Psychotherapie, Universitt zu Lbeck.
Dr. med. Sebastian Rudolf, rztlicher Direktor, Helios Klinikum Schleswig.