

[Free and download] Soziale Angst verstehen und behandeln. Ein kognitiv-verhaltenstherapeutischer Zugang (Leben Lernen 145)

Soziale Angst verstehen und behandeln. Ein kognitiv-verhaltenstherapeutischer Zugang (Leben Lernen 145)

Von Hansruedi Ambühl, Barbara Meier, Ulrike Willutzki
audiobook | *ebooks | Download PDF | ePub | DOC



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrang: #1029900 in BcherVerffentlicht am: 2006-09-01Einband:
Taschenbuch215 Seiten | File size: 72.Mb

Von Hansruedi Ambühl, Barbara Meier, Ulrike Willutzki : Soziale Angst verstehen und behandeln. Ein kognitiv-verhaltenstherapeutischer Zugang (Leben Lernen 145) before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Soziale Angst verstehen und behandeln. Ein kognitiv-verhaltenstherapeutischer Zugang (Leben Lernen 145):

Kundenrezensionen
Hilfreichste Kundenrezensionen
7 von 9 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. ...
Von Karl-Josef Kluge
Mit der Angst leben lernen. Was ist Angst? Fragen wir uns das nicht alle? Viele kennen Angst und haben sie selbst am eigenen Leib schon erfahren. Angst begegnet uns in verschiedenen Alltagssituationen, ob in erwarteten oder auch unerwarteten Momenten. Sie besteht bewusst oder auch unbewusst, und kann selbst oder mit professioneller Hilfe verarbeitet und bearbeitet werden. In diesem Buch stellen die Autoren, Hansruedi Ambühl, Barbara Meier und Ulrike Willutzki aus therapeutischer Sicht, die verschiedenen Definitionen, Erklärungs- und Lösungsansätze als Wegweiser dar. Sie berichten über die Entstehung der sozialen Angst und der sozialen Phobie, diese werden im Vergleich gegenübergestellt. Es wird auf die Behandlungsansätze im Einzelnen ausführlich eingegangen. Das Buch gibt Erklärung für das Entstehen von Krankheiten und deren Auswirkungen bezogen auf die Betroffenen und deren Umfeld. Der Therapeut versucht den Blick auf die Ressourcen des Klienten zu richten und zusammen mit den Klienten die Ansatzpunkte zur Veränderung zu finden. Die fachliche und gewählte Ausdrucksweise der Autoren und die detaillierte Beschreibung des Entstehens sozialer Angst und der sozialen Phobie lassen mich, den Leser, tief in die Materie des Buches eintauchen und bietet Betroffenen oder Fachleuten aus helfenden Berufen - wie Therapeuten, Berater, ärztliche Lösungsansätze. Die Beschreibung der Entwicklung der verschiedenen Krankheitsverläufe, angefangen von Selbstunsicherheit der Betroffenen über Depressionen, Neurosen bis hin zu Alkoholismus und Schizophrenie werden bis ins Kleinste mir, dem Lesenden, anhand von Beispielen, Diagrammen dargestellt und verdeutlicht. Die Zusammenfassung nach jedem Kapitel lässt mich das Gelesene noch einmal reflektieren, verinnerlichen und anwenden. Ein Handbuch, welches Hintergrundinformation gibt und sich zu lesen lohnt.
Auszug aus dem Inhaltsverzeichnis:- Was ist soziale Angst/soziale Phobie?- Wie entwickelt sich soziale Phobie?- Wie wird eine soziale Phobie aufrechterhalten?- bliche Behandlungsansätze der sozialen Phobie und ihre Vor- und Nachteile- Therapeutische Beziehung bei Patienten mit sozialer Angst- Ein integratives kognitiv- verhaltenstherapeutisches Behandlungsmanual der sozialen Phobie
Fr die EG-BIBLIO-KOM
Sabine Ohrndorf
0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Umständlich
Von Sandra W.
Im Vergleich zu anderen Fachbüchern zum Thema finde ich dieses etwas umständlich und langatmig geschrieben. Mir fehlen darin auch verwendbare Arbeitsmaterialien.

Klappentext
Schüchternheit und Gehemmtheit im Umgang mit anderen, geringes Selbstwertgefühl und mangelnde Durchsetzungsfähigkeit schränken die Lebensqualität des betroffenen Menschen stark ein. Sozial angstliche Menschen können sich meist weder im Berufsleben durchsetzen noch sich in einer Partnerschaft behaupten. Nicht selten steigert sich die Sozialangst zur sozialen Phobie - der Kontakt zu anderen Menschen wird dann möglichst vollständig vermieden. Für diese recht zahlreichen Klienten hat die Verhaltenstherapie bereits erste Behandlungsansätze vorgestellt, die in diesem Buch nach den neuesten verhaltenstherapeutischen Erkenntnissen und ergänzenden Methoden weiterentwickelt werden. Viel Raum wird den Hintergrundinformationen gegeben: Was passiert bei Eintreten sozialer Angst? Wie wird Schüchternheit zur Krankheit? Wie entsteht eine Sozialphobie im Laufe einer Lebensgeschichte? Gibt es familiäre Häufungen und Dispositionen? Welche Rolle spielt der Erziehungsstil und der Familien-Kontext? Und schließlich: Wie wird eine soziale Phobie aufrechterhalten? Wie hilft die Angst das Leben? Durch die Analyse dieser Mechanismen, die nach den individuell angstauslösenden Reizen fragt, nach problematischen Verursachungen, nach positiver und negativer Verstrickung, findet der Therapeut - zusammen mit dem Klienten - Ansatzpunkte der Veränderung. Eine besondere Rolle spielt hierfür der Blick auf die Ressourcen des Klienten. Ein ausgearbeitetes Therapiemanual mit Verlaufsplan ermöglicht dem Verhaltenstherapeuten eine gezielte Vorgehensweise. Ein praxisnahes Werk, das nicht nur Therapeuten, sondern auch Betroffenen viele Informationen über die Struktur liefert.
Über den Autor und weitere Mitwirkende
Dr. Hansruedi Ambühl ist an der Psychotherapeutischen Praxisstelle der Universität Bern als Klinischer Psychologe beschäftigt und in freier Praxis tätig; Dr. Barbara Meier ist in eigener psychotherapeutischer Praxis tätig. PD Dr. Ulrike Willutzki ist Mitarbeiterin an der Ruhr-Universität Bochum, Fachbereich Psychologie.