

[Free download] Starke Emotionen meistern: Dialektische Verhaltenstherapie in der Praxis

Starke Emotionen meistern: Dialektische Verhaltenstherapie in der Praxis

Von Matthew McKay, Jeffrey C. Wood, Jeffrey Brantley, Matthew MacKay

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



DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #145361 in BcherMarke: JunfermannVerffentlicht am: 2008-09-12Abmessungen: 9.57 x .71b x 6.93l, Einband: Taschenbuch272 Seiten | File size: 79.Mb

Von Matthew McKay, Jeffrey C. Wood, Jeffrey Brantley, Matthew MacKay : Starke Emotionen meistern: Dialektische Verhaltenstherapie in der Praxis before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Starke Emotionen meistern: Dialektische Verhaltenstherapie in der Praxis:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen44 von 47 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Sehr hilfreich und klar strukturiertVon S. FischerDieses Buch ist klar strukturiert und orientiert sich an den Grundfertigkeiten der DBT nach Marsha Linehan.Sehr vorteilhaft ist die Unterteilung in grundlegende Fhigkeiten und weiterfhrende Fhigkeiten. Dadurch wird erreicht, dass man nicht direkt zu Beginn schon berfordert wird, sondern sich

wirklich schrittweise die unterschiedlichen Fähigkeiten (Stresstoleranz, Achtsamkeit, Affektregulation und interpersonale Effektivität) aneignen kann. Die Autoren helfen z.B. Schritt für Schritt bei der Erarbeitung eines Notfallplanes. Das Buch ist sowohl als Ergänzung zur DBT sinnvoll, als auch zur Ergänzung einer Einzeltherapie oder aber zum alleinigen Durcharbeiten. Die große Anzahl an Arbeitsblätter ist eine gute Unterstützung bei der Selbstbeobachtung und meines Erachtens auch ohne Therapieerfahrung leicht anwendbar. Fazit: Ich denke, dass von diesem Buch jeder profitieren kann. Daher kann ich es jedem ans Herz legen, der in seinem Leben etwas ändern möchte. 1 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Gutes Buch fix gesendet Von Kunde Das Buch ist super, habe es schon drei mal an Patienten weitergegeben. Gut geeignet zur selbstständigen Durcharbeit auch neben der Therapie. 3 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Sehr hilfreiche Lektüre Von Metzner Das Buch eignet sich wunderbar zur "Selbsttherapie", sofern man eigenen Willen hat und dranbleibt, kann dieses Buch helfen seine Emotionen besser in den Griff zu bekommen!

Produktbeschreibung [Neuwertig und ungelesen, als Geschenk geeignet vier]

Kurzbeschreibung Die von Marsha Linehan zunächst für die Behandlung von Borderlinestörungen entwickelte Dialektische Verhaltenstherapie (DVT) vermag Menschen sehr wirksam zu helfen, mit brennenden Emotionen umzugehen. Wissenschaftlich wurde nachgewiesen, dass diese Form der Therapie besonders effektiv ist, wenn es um die Bewältigung von Stress geht. Die DVT fokussiert auf vier Schlüsselkompetenzen: Stresstoleranz, Achtsamkeit, Emotionsregulierung und Beziehungsfähigkeit. Das Buch eignet sich sowohl zur Unterstützung einer Therapie als auch als Leitfaden für die Selbsthilfe. Es enthält zahlreiche Anregungen, Übungen, und Arbeitsblätter, die den Praxistransfer erleichtern. Über den Autor und weitere Mitwirkende Matthew McKay, Ph. D., ist Professor am Wright Institute in Berkeley, Kalifornien. In seiner Privatpraxis hat er sich auf die kognitiv-behaviorale Behandlung von Angst, Wut und Depression spezialisiert. Er ist Co-Autor mehrerer erfolgreicher Bücher - bisher insgesamt mehr als zwei Millionen verkaufte Exemplare. Jeffrey C. Wood lebt und arbeitet in der San Francisco Bay Area. Er hat sich auf kognitiv-behaviorale Behandlungen von Depression, Angst und Traumata spezialisiert, sowie auf Assertivitätstraining und Life-skills-Coaching. Jeffrey Brantley, ist beratender Mitarbeiter des Department of Psychiatry der Duke University und Leiter eines Stressreduktionsprogramms.