



Erscheint am 12.09.2024
130 Seiten, kartoniert
Format: 14.0 x 21.5
ISBN: 978-3-7495-0607-1

Hannah Adenauer, Julia Schuchardt

Mein Schematherapie-Journal

Begleiter für die ambulante Schematherapie Mit Online-Material

Mit diesem Therapiebegleiter erhalten Patient:innen, die eine ambulante Schematherapie machen, ein Begleitbuch, um Wichtiges aus jeder Therapiesitzung zu notieren, therapeutische Hausaufgaben zu reflektieren sowie neue Erfahrungen schriftlich festzuhalten.

Darüber hinaus beinhaltet das Journal eine kurze theoretische Einführung in die Schematherapie sowie eine umfangreiche Sammlung schematherapeutischer Übungen. Diese Fundgrube an Übungen kann Therapeut:innen und Patient:innen anregen, passende Hausaufgaben auszuwählen, die den Therapieprozess aufgreifen und begleiten.

Das Journal hilft bei der Strukturierung und Konsolidierung einer Schematherapie. Es motiviert durch die Reflexion neuer Erfahrungen, Veränderungsprozesse zu vertiefen. Zudem ermöglicht es im Verlauf der Behandlung einen Rückblick auf die eigenen Fortschritte und die Weiterentwicklung der Therapieziele

Autorenprofil

Hannah Adenauer

Hannah Adenauer, Dr. rer. nat., Dipl. Psych., ist approbierte Verhaltenstherapeutin, zertifizierte Schematherapeutin (ISST) und Dozentin für Narrative Expositionstherapie.

Julia Schuchardt

Julia Schuchardt, Dipl. Psych., ist approbierte Verhaltenstherapeutin, Supervisorin für kognitive Verhaltenstherapie, zertifizierte Schematherapeutin, Dozentin, Trainerin und Supervisorin (ISST) sowie Gründerin/ Leiterin des Instituts für Schematherapie Konstanz und Mitinhaberin der Schematherapie-Online-Akademie (STOA).

Pressestimmen