Erschienen am 18.09.2006
416 Seiten, kartoniert
Format: 17.0 x 24.0
ISBN: 978-3-87387-619-4

Jeffrey E. Young, Janet S. Klosko

Sein Leben neu erfinden

Wie Sie Lebensfallen meistern

Unbefriedigende Beziehungen, ein unbegründeter Mangel an Selbstachtung, das Gefühl, ein unerfülltes Leben zu führen - alle diese Probleme kann man lösen, indem man die Botschaften verändert, die man verinnerlicht hat. Dieses Buch zeigt Ihnen, wie Sie den Teufelskreis selbstschädigender Verhaltensmuster, im vorliegenden Buch "Lebensfallen"genannt, durchbrechen können. Die renommierten Psychotherapeuten Jeffrey E. Young und Janet S. Klosko nutzen die neuesten Erkenntnisse der kognitiven Therapie, um Ihnen beim Erkennen und Verändern negativer Denkmuster zu helfen. Sie ersparen Ihnen damit eine langwierige traditionelle Therapie oder die Einnahme von Medikamenten. Die Autoren beschreiben elf der häufigsten "Lebensfallen", bieten für jede von diesen einen diagnostischen Test an und helfen Ihnen durch detaillierte Empfehlungen, sich aus diesen Fallen zu befreien.

Autorenprofil

Janet S. Klosko

Janet S. Klosko, Ph.D., ist Co-Direktorin des Cognitive Therapy Center von Long Island in New York, Senior Psychologist am Schema Therapy Institute und am Woodstock Women's Health.

Jeffrey E. Young

Jeffrey E.Young ist der Begründer der Schematherapie, Gründer und Direktor des Cognitive Therapy Center of New York und des Cognitive Therapy Center of Connecticut sowie des Schema Therapy Institute in New York City.

Pressestimmen

"Wenn Sie ständig Angst haben, verlassen zu werden, wenn Sie sich als Versager fühlen, wenn Sie niemandem vertrauen können, dann sind Sie vielleicht in Ihrer eigenen Falle gefangen. In diesem Ratgeber lernen Sie die elf größten Lebensfallen kennen, von Abhängigkeit bis zu Versagen und erfahren, wie Sie sich daraus befreien können."**- Wiener Journal**

Junfermann Verlag GmbH
Driburger Straße 24 d • 33100 Paderborn
Telefon: ++49 / 5251 / 1344-0 • E-Mail: infoteam@junfermann.de
www.junfermann.de

"Ein Lebenshilfebuch im besten Sinne des Wortes!"**- www.zeitzuleben.de**

"Young und Klosko haben Pionierarbeit geleistet, indem sie Werkzeuge entwickelt haben, um signifikante Veränderungen in Beziehungen und im beruflichen Bereich herbeizuführen. Das Buch spiegelt die ungeheure Sensibilität, das Mitgefühl und den klinischen Scharfblick seiner Autoren wider."- *Aaron Beck*

„Dieses Buch beschäftigt sich tiefgründig mit der Schematherapie. Es liefert Erklärungen und passende Vorgehensweisen zu 11 Schemata (unbewusste Lebensmuster) und fördert die Selbstreflexion. Auch kann sich dadurch das Verständnis für das Handeln mancher Mitmenschen weiterentwickeln. Absolute Empfehlung!“ – @psychologie_blickwinkel auf Instagram