Erschienen am 10.11.2006
416 Seiten, kartoniert
Format: 17.0 x 24.0
ISBN: 978-3-87387-628-6

David D. Burns

Feeling Good: Depressionen überwinden, Selbstachtung gewinnen

Sich wieder wohlfühlen

Für Betroffene ist eine Depression äußerst qualvoll, weil sie starke Gefühle der Scham, Wertlosigkeit und Hoffnungslosigkeit erzeugt und insgesamt demoralisierend wirkt. Gegen diese „schwarzen Löcher“ gibt es jedoch ein Mittel, das kein Medikament ist. David Burns beschreibt hochwirksame Methoden zur Veränderung depressiver Stimmungen und zur Verringerung von Angst, die auf der kognitiven Verhaltenstherapie basieren. Die grundlegenden Ideen dieser Therapieform sind praxisbezogen und konnten durch zahlreiche wissenschaftliche Studien bestätigt werden.
Für Menschen, die unter Depressionen leiden und die sich selbst helfen wollen, ist dieses Buch eine nützliche Schritt-für-Schritt-Anleitung. Weltweit wurden mehr als 5 Millionen Exemplare verkauft.

„Es freut mich sehr, dass David Burns in diesem Buch eine Methode zur Veränderung von Gefühlszuständen, die von den Fachleuten mit großem Interesse und sogar mit Begeisterung aufgenommen wurde, allgemeinverständlich darstellt.“ – Aaron T. Beck

„Ein Buch, das man lesen und noch einmal lesen sollte!“ – Los Angeles Times

Autorenprofil

David D. Burns

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

David Burns, klinischer Psychiater, ist als emeritierter Professor für Psychiatrie und Verhaltenswissenschaften an der Stanford University School of Medicine tätig, wo er sich aktiv der Forschung und Lehre widmet.

Pressestimmen

"Viele interessante Anregungen und wirksame Methoden, die auch für Menschen hilfreich sind, die nicht an einer Depression erkrankt sind, sondern die ihre Lebensqualität verbessern, ihr Selbstwertgefühl stärken und ihrem dysfunktionalen Denken auf die Schliche kommen möchten. Es richtet sich an Betroffene und Angehörige, an Ärzte, Therapeuten und anderen Menschen in sozialen und pflegerischen Berufen."- **Sabine Seip auf www.media-mania.de**

"In einfachen Worten erklärt David D. Burns mögliche Ursachen von Depressionen. Zugleich legt der Autor großen Wert auf Selbstbehandlungsmethoden. Dabei leitet er den Leser Schritt für Schritt bei Übungen an, die auf der kognitiven Verhaltenstherapie aufbauen."**- emotion**

"Natürlich kann das Buch keine Therapie oder ärztliche Unterstützung ersetzen, was auch nicht der Anspruch des Autors ist. Es ist vielmehr eine hervorragende Lektüre zur Selbsthilfe. Alleine das Gefühl selber etwas bewegen zu können, tut meines Erachtens schon gut."- Joachim Hilbert, www.leben-ohne-limit.com