Erschienen am 17.07.2014
320 Seiten, kartoniert
Format: 14.0 x 21.5
ISBN: 978-3-87387-925-6

David A. Clark, Aaron T. Beck

Ängste bewältigen - ein Übungsbuch

Lösungen aus der Kognitiven Verhaltenstherapie

Ihre Angst ist so stark, dass Sie meinen, sie nicht mehr kontrollieren zu können? Dieses Buch kann Ihnen helfen, denn es basiert auf der Kognitiven Verhaltenstherapie, einem seit mehr als 25 Jahren bewährten Behandlungsansatz. Entwickelt, erforscht und erprobt wurde er von Aaron T. Beck. Gemeinsam mit David A. Clark, ebenfalls Experte für Kognitive Therapie, hat er in diesem Übungsbuch die Methoden und Techniken der Kognitiven Verhaltenstherapie zusammengestellt, und zwar so, dass Sie sie für sich selbst anwenden können. Die langjährige Erfahrung der Autoren zeigt sich in sorgfältig ausgearbeiteten Arbeitsblättern, Übungen und Fallbeispielen. Sie können sich Strategien aneignen, um angstauslösende Trigger zu identifizieren und es wird Ihnen leichter fallen, quälenden Gedanken und Überzeugungen zu begegnen. Schritt für Schritt werden Sie lernen, wie Sie sich in angstbesetzen Situationen sicher fühlen und so dem Würgegriff der Angst entkommen können.

„Dieses Buch kann für Sie zu einem Leitfaden werden, mit dessen Hilfe Sie herausfinden wie Sie denken und wie Sie etwas daran ändern können – Tag für Tag. Dr. Clark und Dr. Beck haben einen Fahrplan aufgestellt, der Sie befähigt, ein besseres Leben in Angriff zu nehmen.“ – Robert L. Leahy

Autorenprofil

Aaron T. Beck

Aaron T. Beck, emeritierter Professor für Psychiatrie an der University of Pennsylvania School of Medicine, Präsident des Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy und Begründer der Kognitiven Verhaltenstherapie. Zahlreiche Auszeichnungen und Publikationen.

David A. Clark

Der klinische Psychologe David A. Clark ist emeritierter Professor an der University of New

Brunswick. Er ist Gründungsmitglied und Ausbildungsberater der Academy of Cognitive and Behavioral Therapies und Autor zahlreicher Bücher.

Pressestimmen