Erschienen am 15.02.2021
208 Seiten,
Format: x
ISBN: 978-3-7495-0208-0

Seth J. Gillihan

Kognitive Verhaltenstherapie leicht gemacht

Strategien und Übungen zur Bewältigung von Depressionen, Ängsten, Panik und Sorgen

Leben bedeutet fühlen
Ohne unsere Emotionen könnten wir keine Entscheidungen treffen, keine Beziehungen führen, nicht zielgerichtet handeln. Und zugleich sind es unsere Gefühle, die uns manchmal regelrecht aus der Bahn werfen – seien es Ängste, die uns lähmen, Depressionen, die unsere Lebensqualität beeinträchtigen, oder Ärger, der uns körperlich belastet. Mithilfe der Kognitiven Verhaltenstherapie (KVT) sind wir dem emotionalen Ungleichgewicht nicht länger ausgeliefert.
Dieses Buch stellt die Prinzipien und Wirkweisen der KVT vor, damit die Leser*innen zukünftig
- negative Denkmuster durchbrechen,
- einschränkende Grundannahmen offenlegen,
- mehr Achtsamkeit kultivieren,
- Aufschieberitis stoppen und
- Ängste kontrollieren lernen.

Damit die KVT ihre ganze Kraft entfalten kann, müssen wir uns auf unsere individuellen Bedürfnisse konzentrieren. Dieses Buch hilft dabei, fokussiert zu bleiben.

Autorenprofil

Seth J. Gillihan

Seth J. Gillihan ist Clinical Assistant Professor für Psychologie an der University of Pennsylvania und betreibt eine psychotherapeutische Praxis mit Schwerpunkt auf verhaltenstherapeutischen und achtsamkeitsbasierten Interventionen bei Angststörungen, Depressionen und ähnlichen Erkrankungen.