



Erschienen am 17.08.2022
152 Seiten, kartoniert
Format: 21.0 x 29.7
ISBN: 978-3-7495-0316-2

David A. Clark

Negative Gedanken bewältigen

Hilfe finden bei sorgenvollem Grübeln, Scham und anderen belastenden Gefühlen.

Ein Arbeitsbuch

Den Kreislauf negativen Denkens durchbrechen

Wer unter Angst oder Depressionen leidet, wird mit großer Wahrscheinlichkeit auch von unerwünschten, belastenden und wiederkehrenden Gedanken verfolgt.

Letztere sind oft mit Emotionen verbunden wie Ärger, Schuld, Scham, Besorgnis, Demütigung, Groll oder Bedauern. Und je mehr die Betroffenen versuchen, diese Gedanken unter Kontrolle zu bekommen, desto mehr geraten sie außer Kontrolle.

Wie ist es möglich, sich aus dieser selbstzerstörerischen Gedankenfalle zu befreien und dauerhaften Frieden und Erleichterung zu finden?

Dieses Arbeitsbuch bietet ein Schritt-für-Schritt-Programm, das Ihnen hilft, effektiv und gezielt gegen negative Gedankenmuster vorzugehen.

Es basiert auf wirksamen Strategien der kognitiven Verhaltenstherapie (KVT).

Sie sind keinesfalls dazu „verurteilt“, sich Ihr Leben lang mit chaotischen oder störenden Gedanken herumzuplagen.

Sie können sich gegen den „Sturm in Ihrem Kopf“ schützen, mithilfe der Übungen aus diesem Arbeitsbuch.

Autorenprofil

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

"Ein Selbsthilfebuch für ein breites erwachsenes Publikum, mit anerkannten, effektiven und auch durchaus anspruchsvollen Übungen aus dem Bereich der kognitiven Verhaltenstherapie, gut strukturiert und reich an Materialien, die zu einer Auseinandersetzung anregen und auch im Sinne einer Selbsterfahrung genutzt werden können." - Dr. Philipp Thaler, www.socialnet.de