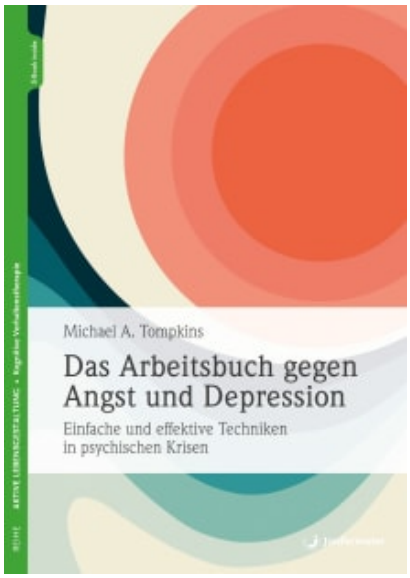

Erschienen am 09.11.2022
288 Seiten,
Format: x
ISBN: 978-3-7495-0404-6

Michael A. Tompkins

Das Arbeitsbuch gegen Angst und Depression

Einfache und effektive Techniken in psychischen Krisen

Das Leben wieder selbstbestimmt gestalten

Menschen, die unter Ängsten oder Depressionen leiden, empfinden ihr Gefühlsleben oft als einseitig und eingeschränkt: Bei Angst steht der ganze Körper unter Anspannung, der Zugriff auf gewohnte Denk- und Handlungsoptionen wird behindert. Bei einer Depression hingegen ist das Denken verlangsamt, man fühlt sich matt und erschöpft. Bei den Betroffenen halten solche negativen Zustände oft länger an, sie sind emotional weniger flexibel. Emotionale Flexibilität ist die Fähigkeit, auf die Herausforderungen des Lebens zu reagieren und sich, sobald sich die Situation wieder entspannt, von der Belastung zu erholen. Zum Glück ist der Grad dieser Flexibilität beeinflussbar. Ziel dieses Arbeitsbuchs ist,

• Faktoren, die Ängste und Depressionen aufrechterhalten, zu erläutern,
• leicht nachvollziehbare Informationen, Strategien und Übungen zu vermitteln, um die ganze Bandbreite an Gefühlen wieder erleben zu können,
• Achtsamkeit, flexibles Denken und Selbstmitgefühl zu fördern – für einen dauerhaften Schutz gegenüber ungesunden Denk-, Fühl- und Verhaltensmustern.

Mit Online-Material.

Autorenprofil

Michael A. Tompkins

Michael A. Tompkins ist Verhaltenstherapeut und Ko-Direktor des San Francisco Bay Area Center for Cognitive Therapy sowie Assistant Clinical Professor für Psychologie an der University of California in Berkeley. Zudem arbeitet er als Lehrbeauftragter am Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy.

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