



Erschienen am 14.02.2026
384 Seiten,
Format: x
ISBN: 978-3-7495-0763-4

Dennis Greenberger, Christine A. Padesky

Gedanken verändern Gefühle

Fertigkeiten, um Stimmungen, Verhalten und Beziehungen grundlegend zu verbessern

Manchmal genügt ein Gedanke, um Ihr Leben zu verändern. Dieses Buch zeigt Ihnen, wie Sie hinderliche Denkmuster erkennen und Schritt für Schritt durch neue Perspektiven ersetzen – für mehr Gelassenheit und Lebensfreude.

Basierend auf der Kognitiven Verhaltenstherapie, einer der wirksamsten Methoden gegen Depressionen, Ängste und Selbstzweifel, bietet "Gedanken verändern Gefühle" leicht verständliche Anleitungen sowie praxisnahe Übungen und Arbeitsblätter. Es integriert aktuelle Erkenntnisse zu Achtsamkeit, Akzeptanz und Positiver Psychologie.

Millionen Leserinnen und Leser weltweit haben mit diesen Strategien ihr Leben verändert. Ob Sie Ihre Stimmung stabilisieren, Ängste überwinden oder Ihr Selbstwertgefühl stärken möchten – dieses Buch begleitet Sie dabei, kleine Schritte in große Veränderungen zu verwandeln.

Autorenprofil

Christine A. Padesky

Christine A. Padesky, Ph.D, ist klinische Psychologin, Mitbegründerin der Academy of Cognitive Therapy, Co-Autorin von mehreren Büchern und international bekannte Referentin. Ihr Center for Cognitive Therapy in Huntington Beach, Kalifornien, betreibt für die Öffentlichkeit die Website www.MindOverMood.com.

Dennis Greenberger

Dennis Greenberger, Ph.D, ist klinischer Psychologe und leitet das Anxiety and Depression Treatment Center in Santa Ana, Kalifornien. Außerdem fungiert er als Assistant Clinical Professor am College of Medicine der University of California in Irvine. Als Gründungsmitglied der Academy of Cognitive Therapy gehört er dessen

Board of Directors an. Er leitet häufig Ausbildungskurse im Bereich der kognitiven Therapie.