



Erschienen am 10.11.2006  
416 Seiten, kartoniert  
Format: 17.0 x 24.0  
ISBN: 978-3-87387-628-6

David D. Burns

## Feeling Good: Depressionen überwinden, Selbstachtung gewinnen

Sich wieder wohlfühlen

Depression ist eines der qualvollsten Probleme, weil sie ungeheuer starke Gefühle der Scham, der Wertlosigkeit, der Hoffnungslosigkeit und der Demoralisierung erzeugt. Das vorliegende Buch wird sich für alle, die sich selbst helfen wollen, als ungemein nützliche Schritt-für-Schritt-Anleitung erweisen. David Burns beschreibt hochwirksame Methoden zur Veränderung depressiver Stimmungen und zur Verringerung von Angst, die auf der kognitiven Verhaltenstherapie basieren. Die grundlegenden Ideen dieser Therapieform sind praxisbezogen und konnten durch zahlreiche wissenschaftliche Studien bestätigt werden.

Bei der vorliegenden Ausgabe handelt es sich um eine neu übersetzte, erweiterte und überarbeitete Auflage der früheren Ausgabe des Bestsellers, die unter dem Titel "Fühl dich gut" erschienen war.

Laut einer US-Studie ist Feeling Good das nützlichste Selbsthilfebuch zum Thema Depression.

"Es freut mich sehr, dass David Burns in diesem Buch der Öffentlichkeit eine Methode zur Veränderung von Gefühlszuständen verständlich macht, die von den Fachleuten mit großem Interesse und sogar mit Begeisterung aufgenommen worden ist."- Aaron T. Beck

"Ein Buch, das man lesen und noch einmal lesen sollte!"- Los Angeles Times

## Biografien

David D. Burns

David Burns ist klinischer Psychiater. Zur Zeit ist er Professor für Psychiatrie und Verhaltenswissenschaften an der Stanford University School of Medicine, wo er sich aktiv der Forschung und Lehre widmet.

## Pressestimmen

"Viele interessante Anregungen und wirksame Methoden, die auch für Menschen hilfreich sind, die nicht an einer Depression erkrankt sind, sondern die ihre Lebensqualität verbessern, ihr Selbstwertgefühl stärken und ihrem dysfunktionalen Denken auf die Schliche kommen möchten. Es richtet sich an Betroffene und Angehörige, an Ärzte, Therapeuten und anderen Menschen in sozialen und pflegerischen Berufen."- **Sabine Seip** auf [www.media-mania.de](http://www.media-mania.de)

"In einfachen Worten erklärt David D. Burns mögliche Ursachen von Depressionen. Zugleich legt der Autor großen Wert auf Selbstbehandlungsmethoden. Dabei leitet er den Leser Schritt für Schritt bei Übungen an, die auf der kognitiven Verhaltenstherapie aufbauen."- **emotion**

"Natürlich kann das Buch keine Therapie oder ärztliche Unterstützung ersetzen, was auch nicht der Anspruch des Autors ist. Es ist vielmehr eine hervorragende Lektüre zur Selbsthilfe. Alleine das Gefühl selber etwas bewegen zu können, tut meines Erachtens schon gut."- Joachim Hilbert, [www.leben-ohne-limit.com](http://www.leben-ohne-limit.com)