



Erschienen am 12.09.2008
272 Seiten, kartoniert
Format: 17.0 x 24.0
ISBN: 978-3-87387-688-0

Matthew McKay, Jeffrey C. Wood, Jeffrey Brantley

Starke Emotionen meistern

Dialektische Verhaltenstherapie in der Praxis

Die von Marsha Linehan zunächst für die Behandlung von Borderlinestörungen entwickelte Dialektische Verhaltenstherapie (DVT) vermag Menschen sehr wirksam zu helfen, mit übermächtigen Emotionen umzugehen. Wissenschaftlich wurde nachgewiesen, dass diese Form der Therapie besonders effektiv ist, wenn es um die Bewältigung von Stress geht. Die DVT fokussiert auf vier Schlüsselkompetenzen: Stresstoleranz, Achtsamkeit, Emotionsregulierung und Beziehungsfähigkeit. Das Buch eignet sich sowohl zur Unterstützung einer Therapie als auch als Leitfaden für die Selbsthilfe. Es enthält zahlreiche Anregungen, Übungen, und Arbeitsblätter, die den Praxistransfer erleichtern.

Autorenprofil

Matthew McKay

Matthew McKay, Ph. D., ist Professor am Wright Institute in Berkeley, Kalifornien. In seiner Privatpraxis hat er sich auf die kognitiv-behaviorale Behandlung von Angst, Wut und Depression spezialisiert. Er ist Autor mehrerer erfolgreicher Bücher.

Jeffrey Brantley

Jeffrey Brantley ist beratender Mitarbeiter des Department of Psychiatry der Duke University und Leiter eines Stressreduktionsprogramms.

Jeffrey C. Wood

Jeffrey C. Wood lebt und arbeitet in der San Francisco Bay Area. Er hat sich auf kognitiv-behaviorale Behandlungen von Depression, Angst und Traumata spezialisiert, sowie auf Assertivitätstraining und Life-skills-Coaching.

Pressestimmen

"Linehans bahnbrechende Erkenntnisse über die Entwicklung emotionaler Fertigkeiten werden jetzt einem größeren Kreis zugänglich und können leichter im Alltagsleben umgesetzt werden."- *Kate Northcott*