



Erschienen am 24.07.2013
192 Seiten,
Format: x
ISBN: 978-3-87387-930-0

Richard Blonna

Effektiver coachen mit ACT

Psychologisches Handwerkszeug für Coaches

Wir sind es gewohnt, anstehende Probleme mit unserem Verstand zu analysieren und zu lösen. Zumeist funktioniert das auch. Geht es jedoch um unsere eigenen seelischen Krisen, müssen wir oft die irritierende Erfahrung machen, dass negative Gefühle und quälende Gedanken nur umso schlimmer werden, je mehr man versucht, sie in den Griff zu bekommen.

Genau hier setzt die Acceptance und Commitment Therapie (ACT) an. Sie verbindet klassische verhaltenstherapeutische Methoden mit achtsamkeitsbasierten Techniken und hilft Menschen dabei, trotz ihrer inneren Blockaden handlungsfähig zu bleiben und ihre Ziele zu erreichen. In der Verhaltenstherapie wird ACT bereits erfolgreich angewendet. In diesem Buch wird praxisnah und anhand vieler Übungen und Beispiele erläutert, wie die ACT-Prinzipien effektiv auf das Coaching übertragen werden können.

Autorenprofil

Richard Blonna

Dr. Richard Blonna ist Hochschullehrer, Coach und Autor. Er bezieht ACT sowohl in seine Lehrtätigkeit als auch in seine Tätigkeit als Coach, Berater und Gesundheitsexperte mit ein. <http://conqueringyourstress.com>