Erschienen am 31.03.2014
160 Seiten,
Format: x
ISBN: 978-3-95571-011-8

Paul E. Flaxman, John T. Blackledge, Frank W. Bond

Akzeptanz- und Commitment-Therapie

Therapeutische Skills kompakt

Grundlagen der Akzeptanz- und Commitment-Therapie
Die Akzeptanz- & Commitment-Therapie, kurz ACT, ist eine moderne Verhaltenstherapie. Im Gegensatz zu eher traditionellen kognitiven Verhaltenstherapien zielt die ACT nicht darauf ab, unerwünschte Gedanken oder Emotionen zu reduzieren oder zu eliminieren. Die Klienten lernen stattdessen, ihre Energie auf ein zufriedenstellendes Leben zu fokussieren, und zwar trotz negativer Gedanken und Empfindungen. Dieses Buch demonstriert übersichtlich und einprägsam, wie das gelingen kann. Wie hat sich die ACT entwickelt? Was sind ihre typischen Kennzeichnen? Und wie grenzt sie sich von anderen Therapien ab? Hier erhalten Sie eine fundierte Einführung.
Das Buch ist ein weiterer Band aus der Reihe „Therapeutische Skills kompakt“, in der Theorie und Praxis einzelner Therapieformen fundiert und kurzweilig vorgestellt werden.

Autorenprofil

Paul E. Flaxman

Paul E. Flaxman, Professor der Psychologie an der City University in London.

John T. Blackledge

John T. Blackledge, Assistant Professor an der Morehead State University in den USA.

Frank W. Bond

Frank W. Bond, Professor der Psychologie an der Goldsmiths University in London.