



Erschienen am 08.10.2012
328 Seiten
Format: x
ISBN: 978-3-95571-247-1

Victoria M. Follette, Jacqueline Pistorello

Zurück ins Leben finden

Mit ACT Posttraumatische Belastungsstörungen und traumabedingte Probleme bewältigen

Entgegen der Annahme, dass die Qualen einer Traumatisierung schier unerträglich sein müssen, finden sich täglich Beispiele von Menschen, die die schlimmsten Erfahrungen überstanden haben, denen es sogar gelingt, in ihrem Leben wieder einen Sinn zu entdecken und aus dem Vollen zu leben. Wie man dies schaffen kann, davon handelt dieses Buch.

Trauma wird als schwere physische oder psychische Verletzung definiert: eine extrem belastende Erschütterung, die im Leben eine deutliche Zäsur hinterlässt. Viele traumatisierte Menschen fühlen sich leer, hilflos, manchmal fast wie tot. Und gleichzeitig empfinden sie einen gewissen Stolz, weil sie überlebt haben. Beim Weg zurück ins Leben kann eine Methode helfen, die Acceptance und Commitment Therapie (ACT) heißt. Bei diesem therapeutischen Ansatz werden Verhaltens- und kognitive Therapieformen sowie Prinzipien wie Werteorientierung und Achtsamkeit miteinander kombiniert.

Die zahlreichen praktischen Übungen in diesem Buch laden den Leser ein, in sich zu gehen und das, was er dort findet, zu ergründen und zu beschreiben. Das ermöglicht einen neuen Blick auf Reaktionsweisen nach einem Trauma und behindernde Strategien können endlich losgelassen werden.

Autorenprofil

Jacqueline Pistorello

Jacqueline Pistorello, Ph.D., ist Psychologin und Beraterin an der University of Nevada in Reno tätig.

Victoria M. Follette

Victoria M. Follette, Ph.D., ist Professorin für Psychologie an der University of Nevada in Reno.