



Erschienen am 18.12.2014
144 Seiten
Format: x
ISBN: 978-3-95571-346-1

Peter Fisher, Adrian Wells

Metakognitive Therapie

Wenn ständiges Grübeln krank macht

Die Metakognitive Therapie basiert auf dem Prinzip, dass Sich-Sorgen und Grübeln universelle Prozesse sind, die zu emotionalen Störungen führen.

Dieser Band gibt eine Einführung in die theoretischen Grundlagen und die therapeutischen Prinzipien der metakognitiven Therapie.

Die Autoren erläutern anschaulich, wie die metakognitive Therapie es Menschen ermöglichen kann, aus sich wiederholenden Denkmustern auszubrechen und somit langandauerndes psychisches Leid zu beenden.

Als wertvolle Ressource eignet sich das Buch sowohl für Studenten als auch für Praktiker, die ein grundlegendes Verständnis der metakognitiven Therapie und ihrer Gemeinsamkeiten und Unterschiede im Vergleich zu traditionellen Formen der kognitiven Verhaltenstherapie entwickeln möchten.

Biografien

Peter Fisher

Peter Fisher ist Dozent in klinischer Psychologie an der University of Liverpool und klinischer Psychologe für den Manchester Mental Health Social Care Trust.

Adrian Wells

Adrian Wells ist Professor für klinische und experimentelle Psychopathologie an der University of Manchester und Professor in klinischer Psychologie an der Technisch-Naturwissenschaftlichen Universität Norwegens in Trondheim.