



Erschienen am 19.02.2016
264 Seiten, kartoniert
Format: 17.0 x 24.0
ISBN: 978-3-95571-442-0

Ursula Geisler, Jutta Muttenhammer

Achtsamkeitsübungen mit Kindern und Jugendlichen in der Psychotherapie

Achtsamkeit hat nachweislich eine heilsame Wirkung. Auch in der psychotherapeutischen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen ist sie inzwischen fest etabliert. Mit diesem Buch wird erstmalig eine umfassende Handreichung vorgelegt, wie Achtsamkeitsübungen störungsspezifisch und altersgerecht in der Therapie angewendet werden können. Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten finden hier eine Fülle an Übungen zu den gängigen Störungsbildern dieser Altersgruppe wie: Angststörungen, Depressionen, Zwänge, Posttraumatische Belastungsstörungen, Aufmerksamkeitsstörungen, Ess-Störungen, Borderline-Störung oder Problemen bei chronischen Schmerzen.

Zudem wird erläutert

- wie die Übungen sinnvoll in die Therapie integriert werden,
- was es bei der Umsetzung zu beachten gilt und
- wann bzw. in welcher Form Eltern oder andere Bezugspersonen mit einbezogen werden sollten.

Ideal für den direkten Transfer in die therapeutische Praxis.

Autorenprofil

Jutta Muttenhammer

Dr. Jutta Muttenhammer, Ärztin für psychotherapeutische Medizin, Psychoanalyse für Erwachsene, Kinder und Jugendliche in eigener Praxis in Augsburg.

Ursula Geisler

Dr. Ursula Geisler, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin (Verhaltenstherapie) in eigener Praxis in

München; Tätigkeit als Dozentin und Lehrbeauftragte der Hochschule München.

Pressestimmen

"Die insgesamt 116 beschriebenen Achtsamkeitsübungen stellen eine Schatztruhe dar, von der viele Patientinnen und Patienten profitieren werden – man darf gespannt sein, wie sich dieses sehr dynamische Feld in den nächsten Jahren entwickeln wird."- *Tanja Kretz-Bünese*, Psychotherapeutenjournal

"Der Praxisbezug macht das Buch so wertvoll. Es lässt den Therapeuten/die Therapeutin nicht mit einer Try-and Error-Sammlung zurück, sondern liefert wertvolle Hinweise auf erprobte Achtsamkeitsübungen, die sich bei den jeweiligen Krankheitsbildern bewährt haben und zudem in altersgerechter Anleitung präsentiert werden." - *U. Johé*, Prax. Kinderpsychol. Kinderpsychiat. 65: 289 – 291 (2016)

"Das vorliegende Buch ist ein Schatzkästchen. Nicht nur werden eine Fülle an Methoden und Techniken der Achtsamkeit für Kinder und Jugendliche vermittelt, sondern insbesondere eine Haltung von freundlicher Akzeptanz und spielerischer Offenheit, die Lust macht, das Vermittelte anzuwenden und auszuprobieren. Ich hoffe, dass das Buch viele Leser findet, die erkennen, dass Achtsamkeit Freude macht und nicht nur den Patienten hilft, sondern auch den Therapeuten wohltut und die Arbeit leichter macht."- Aus dem Vorwort von *Ulrike Anderssen-Reuster*