



Erschienen am 14.11.2017
384 Seiten
Format: x
ISBN: 978-3-95571-648-6

Dennis Greenberger, Christine A. Padesky

Gedanken verändern Gefühle

Fertigkeiten, um Stimmungen, Verhalten und Beziehungen grundlegend zu verbessern

Wirkungsvolle und lebensverändernde Strategien
Manchmal reicht ein kleiner Schritt und man fühlt sich glücklicher, ruhiger und hat mehr Selbstvertrauen. In Gedanken verändern Gefühle werden viele solcher kleinen Schritte präsentiert: Alltagsnahe Strategien, die weltweit bereits mehr als 1 Million Leserinnen und Lesern geholfen haben. Sie basieren auf der Kognitiven Verhaltenstherapie, einer der effektivsten Methoden in der Behandlung von Depression, Ängsten, Panikattacken, niedrigem Selbstwertgefühl, Beziehungsproblemen u.a.m. Seit Erscheinen der amerikanischen Originalausgabe vor 20 Jahren hat sich die Kognitive Verhaltenstherapie weiterentwickelt. Entsprechend wurden in diese überarbeitete Neuauflage die neuesten Erkenntnisse eingearbeitet. Themen wie Achtsamkeit und Akzeptanz wurden aufgenommen und etliche neue Übungen und Arbeitsblätter sind hinzugekommen. Trotz aller Änderungen bleibt es aber das bewährte Buch, „das im wahrsten Sinne des Wortes Ihr Leben verändern kann“ (Aaron T. Beck).

Biografien

Dennis Greenberger

Dennis Greenberger, Ph.D, ist klinischer Psychologe und leitet das Anxiety and Depression Treatment Center in Santa Ana, Kalifornien. Außerdem fungiert er als Assistant Clinical Professor am College of Medicine der University of California in Irvine. Als Gründungsmitglied der Academy of Cognitive Therapy gehört er dessen Board of Directors an. Er leitet häufig Ausbildungskurse im Bereich der kognitiven Therapie.

Christine A. Padesky

Christine A. Padesky, Ph.D, ist klinische Psychologin, Mitbegründerin der Academy of Cognitive Therapy, Co-Autorin von mehreren Büchern und international bekannte Referentin. Ihr Center for Cognitive Therapy in Huntington Beach, Kalifornien, betreibt für die Öffentlichkeit die Website www.MindOverMood.com.