



Erschienen am 04.12.2017
144 Seiten
Format: x
ISBN: 978-3-95571-701-8

Gernot Hauke, Christina Lohr

Strategisch Behaviorale Therapie (SBT)

Therapeutische Skills kompakt, Bd. 14

Von der Überlebensstrategie zum selbstbestimmten und freien Leben

Der Mensch tut nichts ohne Grund! – Unser Verhalten ist darauf ausgerichtet durch Bedürfnisbefriedigung inneres Gleichgewicht zu erreichen und aufrecht zu erhalten. Lernprozesse lassen dabei im Laufe des Lebens bestimmte Regeln, Gebote und Verbote entstehen. Solche automatisierten, nicht bewusstseinspflichtigen Verhaltensanweisungen werden in der SBT als „Überlebensstrategien“ bezeichnet. Im Falle psychischer Erkrankung sind sie jedoch dysfunktional geworden. In diesem Buch werden die theoretischen Grundlagen der SBT sowie die verschiedenen Interventionsmodule praxisnah beschrieben. Das Embodimentkonzept prägt dabei insbesondere die praktische, für Patienten und ihre Therapeuten erfrischende und aktivierende, Arbeitsweise. Durch das Embodiment wird der heute erweiterte Kognitionsbegriff – Denken und Handeln mit dem Körper – berücksichtigt. Dies erlaubt es, auf wissenschaftlich fundierte Weise, nicht nur die wichtige emotionale Aktivierung sondern auch die problemlösenden Aktivitäten zu unterstützen.

Biografien

Gernot Hauke

Dr. Gernot Hauke, Managementcoach und psychologischer Psychotherapeut aus München. Er ist dort Leiter der Coaching Academy CIP und als Lehrtherapeut und Supervisor für Verhaltenstherapie am Centrum für Integrative Psychotherapie (CIP) tätig.

Christina Lohr

Dr. Christina Lohr ist Diplom-Psychologin und Business Coach (zert. CIP). Sie arbeitet als klinische Psychologin, Referentin und Coach in München.