

**Kein Cover  
vorhanden**

Erschienen am 24.05.2019

224 Seiten

Format: x

ISBN: 978-3-95571-871-8

Julia Arnhold, Hannah Hoppe

## Ausstieg aus Verhaltenssüchten

Wie Schematherapie helfen kann

Mit CD

Wenn die Lust zur Sucht wird

Haben Sie das Gefühl, bestimmte Aktivitäten in ihrem Ausmaß nicht mehr kontrollieren zu können? Ist zum Beispiel Surfen im Internet, Glücksspiel, Sex, Sport, Einkaufen oder Arbeiten zu Ihrem Lebensmittelpunkt geworden? Kreisen Ihre Gedanken ständig darum, wann Sie diesem Verhalten wieder nachkommen werden?

Nicht nur Drogen, sondern auch Verhaltensweisen können süchtig machen. Und diese sogenannten Verhaltenssüchte gehen auf Dauer mit verheerenden gesundheitlichen und sozialen Schäden einher. Dieses Selbsthilfebuch ist zur selbstständigen Anwendung oder auch als Begleitung während einer Therapie geeignet. Auf Grundlage des schematherapeutischen Ansatzes und mithilfe von Reflexions- und Entspannungsübungen lernen Sie, Ihre wahren Gefühle und Bedürfnisse wahrzunehmen. Sie erarbeiten sich Schritt für Schritt Strategien, mit den Herausforderungen des Lebens konstruktiv umzugehen, anstatt sie durch eine Flucht in die Verhaltenssucht zu kompensieren.

## Biografien

### Hannah Hoppe

Hannah Hoppe ist Verhaltens- und Schematherapeutin in eigener Praxis in Köln und Leiterin des Schematherapie-Instituts Rhein-Ruhr sowie einer Lehrpraxis für Verhaltenstherapie in Köln.

### Julia Arnhold

Dr. Julia Arnhold ist Verhaltens- und Schematherapeutin in eigener Praxis in Berlin.