



Olle Wadström
Kopfzerbrechen
Wenn das Grübeln zur Belastung wird

Erschienen am 21.06.2019
ca. 128 Seiten, kartoniert
Format: 17.0 x 24.0 cm
ISBN: 978-3-95571-882-4

Olle Wadström

Kopfzerbrechen

Wenn das Grübeln zur Belastung wird

Wie Sie aufhören, die eigenen Gedanken zu fürchten
Grübeln – das bedeutet, nachts wachzuliegen und sich mit immer wiederkehrenden Gedanken zu quälen, ohne eine Lösung zu finden. Oft wird als Maßnahme gegen das Grübeln empfohlen, sich abzulenken.

Doch tatsächlich führt diese Strategie dazu, dass die grüblerischen Gedanken wiederkehren, und zwar mit erneuerter Kraft. Das ist wie ein Tennisspiel – bei dem das Grübeln immer gewinnt!

Statt Ablenkung zielt Olle Wadströms Ansatz darauf ab, einen gesünderen Umgang mit den wiederkehrenden Gedanken und Sorgen zu erlernen und ihnen so ihre Wucht zu nehmen.

- Neuer Ansatz, der darauf abzielt, das Gehirn zu trainieren, sodass grüblerische Gedanken gar nicht erst aufkommen.
- Methode wurde erstmals 2007 in Schweden vorgestellt und erfreut sich dort seither bei einem breiten Publikum ebenso wie bei Psychologen großer Beliebtheit.
- Verhaltenstherapeutische Prinzipien werden verständlich und anschaulich erklärt.
- Ergänzend wird der Zusammenhang mit Zwangsstörungen, sozialen Ängsten, Hypochondrie und Eifersucht thematisiert.
- Inklusive Fragebogen und Protokollvorlage.

Biografien

Olle Wadström

Olle Wadström ist Psychotherapeut mit dem Schwerpunkt KVT. Zu seinen Klienten gehören vor allem Menschen mit Angststörungen. Er schaut bereits auf eine 40-jährige Berufslaufbahn zurück.