



Ursula Geisler, Jutta Muttenhammer
Achtsamkeitsübungen mit
Kindern und Jugendlichen in
der Psychotherapie

Erschienen am 19.02.2016

264 Seiten, kartoniert

Format: 17.0 x 24.0 cm

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.

Biografien

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

Junfermann Verlag GmbH

Driburger Straße 24 d • 33100 Paderborn

Telefon: ++49 / 5251 / 1344-0 • E-Mail: infoteam@junfermann.de

<http://www.junfermann.de>

den nächsten Jahren entwickeln wird." - *Janja Kretz-Bunese*,
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*