



DOWNLOAD



Achtsamkeit in Psychotherapie und Psychosomatik

By Ulrike Anderssen-Reuster

Schattauer Mrz 2011, 2011. Buch. Condition: Neu. Neuware - 'Glück ist eine Fertigkeit, die sich lernen lässt. Wer übt, wird immer besser.' (Richard Davidson) Achtsamkeitsbasierte psychotherapeutische Ansätze erweisen sich im klinischen und psychotherapeutischen Kontext als äußerst sinnvoll und fruchtbar und Setzen sich immer stärker durch. Kern der Praxis ist dabei das Einüben einer genauen Wahrnehmung, das aktive Nicht-Tun und die Einsicht in die subjektive Konstruktion der persönlichen Realität. Dieser immens bedeutsame und wirkungsvolle therapeutische Prozess findet in einer sanften und geduldigen Form statt und ermöglicht 'Heilung von innen'. Trotz oder neben real erfahrenen Schwierigkeiten können die Patienten Wohlbefinden, inneren Frieden und Glückserleben erfahren. Auch in der 2. Auflage des Buches wird Achtsamkeit aus unterschiedlichen therapeutischen und wissenschaftlichen Perspektiven betrachtet. Neben dem buddhistischen Geistestraining vermittelt das Buch den abendländischen Zugang zum Phänomen Achtsamkeit und seinen Einsatz in der Praxis. Die Autoren stellen spezifische achtsamkeitsbasierte Therapien dar, z. B. MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) und MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy), Hakomi, Konzentrative Körpertherapie. Es wird aber auch das entsprechende Potenzial in anderen Verfahren wie der Psychoanalyse, Organisationsentwicklung oder Pädagogik herausgearbeitet. Schließlich werden die konkreten klinischen Anwendungsmöglichkeiten z. B. bei generalisierter Angststörung oder chronischem Schmerz, aber auch als Rückfallprophylaxe depressiver Störungen und in der Suchttherapie...



READ ONLINE
[7.35 MB]

Reviews

I actually started off reading this ebook. It can be full of knowledge and wisdom I discovered this pdf from my i and dad suggested this pdf to understand.
-- Marilynne Haag

This ebook is definitely not straightforward to start on looking at but really enjoyable to learn. It usually will not charge excessive. It is extremely difficult to leave it before concluding, once you begin to read the book.
-- Karianne Deckow

You May Also Like



Psychologisches Testverfahren

Reference Series Books LLC Nov 2011, 2011. Taschenbuch. Book Condition: Neu. 249x191x7 mm. This item is printed on demand - Print on Demand Neuware - Quelle: Wikipedia. Seiten: 100. Kapitel: Myers-Briggs-Typindikator, Keirsey Temperament Sorter, DISG, Eignungstest für das Medizinstudium, Adult Attachment Interview,...



Adobe Indesign CS/Cs2 Breakthroughs

Peachpit Press, 2005. Softcover. Book Condition: Neu. Gebrauch - Sehr gut Unbenutzt. Schnelle Lieferung, Kartonverpackung. Abzugsfähige Rechnung. Bei Mehrfachbestellung werden die Versandkosten anteilig erstattet. - Adobe InDesign is taking the publishing world by storm and users are hungry for breakthrough solutions to...



Have You Locked the Castle Gate?

Addison-Wesley Professional. Softcover. Book Condition: Neu. Gebrauch - Sehr gut Unbenutzt. Schnelle Lieferung, Kartonverpackung. Abzugsfähige Rechnung. Bei Mehrfachbestellung werden die Versandkosten anteilig erstattet. - Is your computer safe Could an intruder sneak in and steal your information, or plant a virus Have...



The Java Tutorial (3rd Edition)

Pearson Education, 2001. Softcover. Book Condition: Neu. Gebrauch - Sehr gut Unbenutzt. Schnelle Lieferung, Kartonverpackung. Abzugsfähige Rechnung. Bei Mehrfachbestellung werden die Versandkosten anteilig erstattet. - Praise for "The Java' Tutorial, Second Edition" includes: "This book stands above the rest because it has..."



Programming in D

Ali Cehreli Dez 2015, 2015. Buch. Book Condition: Neu. 264x182x53 mm. This item is printed on demand - Print on Demand Neuware - The main aim of this book is to teach D to readers who are new to computer programming. Although...



Edge] the collection stacks of children's literature: Chunyang Qiuyun 1.2 --- Children's Literature 2004(Chinese Edition)

paperback. Book Condition: New. Ship out in 2 business day, And Fast shipping, Free Tracking number will be provided after the shipment. Paperback. Pub Date: 2005 Pages: 815 Publisher: the Chinese teenager Shop Books all book. the genuine special part of the spot...