

Achtsamkeit in Psychotherapie und Psychosomatik: Haltung und Methode



Download



Online Lesen


[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Achtsamkeit in Psychotherapie und Psychosomatik: Haltung und Methode

Schattauer

Achtsamkeit in Psychotherapie und Psychosomatik: Haltung und Methode Schattauer

 [Download Achtsamkeit in Psychotherapie und Psychosomatik: H...pdf](#)

 [Online lesen Achtsamkeit in Psychotherapie und Psychosomatik: ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Achtsamkeit in Psychotherapie und Psychosomatik: Haltung und Methode Schattauer

384 Seiten

Kurzbeschreibung

»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 Geistes- und Achtsamkeitstraining 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 gezeigt. Arbeitsblätter vermitteln den konkreten Ablauf eines achtwöchigen Achtsamkeitskurses für die stationäre Psychotherapie. Der Verlag über das Buch

Neu in der 2. Auflage: • Noch mehr Hintergründe zum Achtsamkeitsprinzip • Arbeitsblätter zum Achtsamkeitstraining in der stationären Psychotherapie • Achtsamkeit als Bestandteil der Unternehmenskultur in der Klinik Buchrückseite

Dr. med. Ulrike Anderssen-Reuster

Fachärztin für Psychosomatische Medizin, Psychiatrie/Psychotherapie/Psychoanalyse, Lehrerin für MBSR/MBCT. Leitende Ärztin der Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie des Städtischen Krankenhauses Dresden-Neustadt.

»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 Geistes- und Achtsamkeitstraining 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 gezeigt. Arbeitsblätter vermitteln den konkreten Ablauf eines achtwöchigen Achtsamkeitskurses für die stationäre Psychotherapie.

Download and Read Online Achtsamkeit in Psychotherapie und Psychosomatik: Haltung und Methode Schattauer #FQU7O431YXR

Lesen Sie Achtsamkeit in Psychotherapie und Psychosomatik: Haltung und Methode von Schattauer für online ebook Achtsamkeit in Psychotherapie und Psychosomatik: Haltung und Methode von Schattauer Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Achtsamkeit in Psychotherapie und Psychosomatik: Haltung und Methode von Schattauer Bücher online zu lesen. Online Achtsamkeit in Psychotherapie und Psychosomatik: Haltung und Methode von Schattauer ebook PDF herunterladen Achtsamkeit in Psychotherapie und Psychosomatik: Haltung und Methode von Schattauer Doc Achtsamkeit in Psychotherapie und Psychosomatik: Haltung und Methode von Schattauer Mobipocket Achtsamkeit in Psychotherapie und Psychosomatik: Haltung und Methode von Schattauer EPub