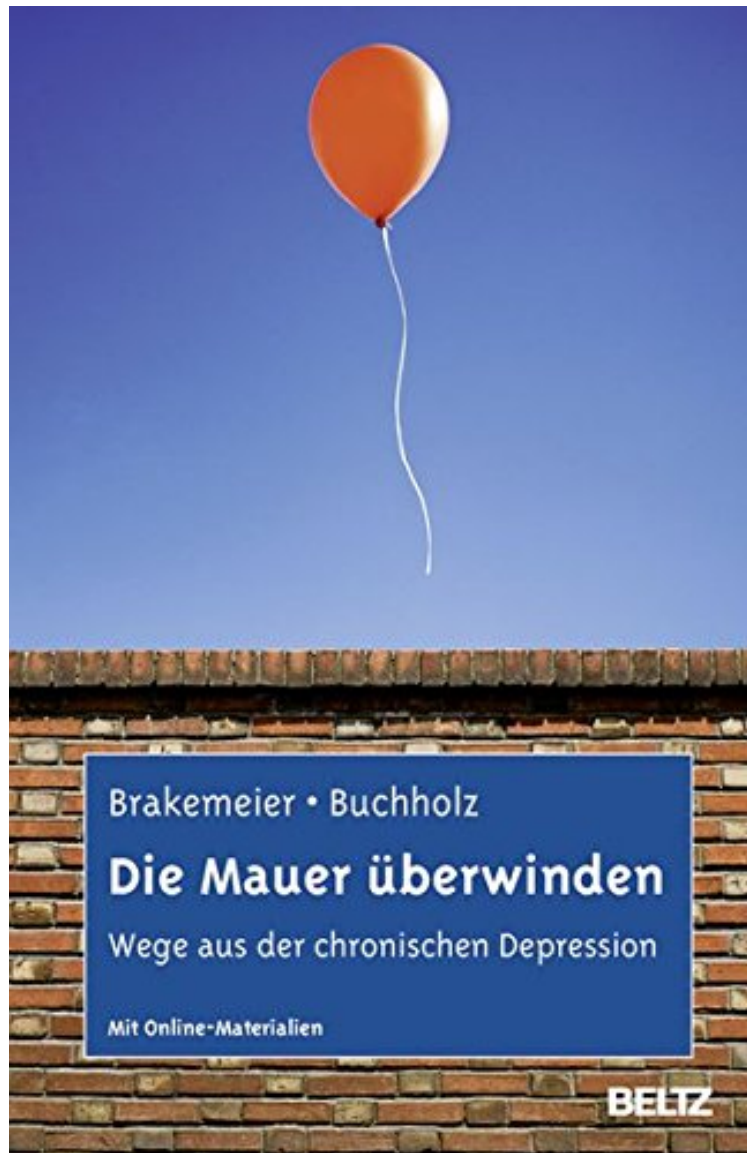


(Ebook pdf) Die Mauer berwinden: Wege aus der chronischen Depression. Selbsthilfe und Therapiebegleitung mit CBASP. Mit Online-Materialien

## **Die Mauer berwinden: Wege aus der chronischen Depression. Selbsthilfe und Therapiebegleitung mit CBASP. Mit Online-Materialien**

*Von Eva-Lotta Brakemeier, Angela Buchholz  
ebooks | Download PDF | \*ePub | DOC | audiobook*



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation -Verkaufsrang: #13842 in BcherVerffentlicht am: 2013-10-01Abmessungen: 8.39 x .59b x 5.471, Einband: Gebundene Ausgabe218 Seiten | File size: 31.Mb

**Von Eva-Lotta Brakemeier, Angela Buchholz : Die Mauer berwinden: Wege aus der chronischen Depression. Selbsthilfe und Therapiebegleitung mit CBASP. Mit Online-Materialien** before purchasing it in order to gage

whether or not it would be worth my time, and all praised Die Mauer berwinden: Wege aus der chronischen Depression. Selbsthilfe und Therapiebegleitung mit CBASP. Mit Online-Materialien:

Kundenrezensionen  
Hilfreichste Kundenrezensionen  
22 von 24 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich.  
Rundum gelungen!  
Von Jule K. Ich finde es sehr schade, dass dieses Buch hier so wenig Beachtung bekommt. Denn meiner Meinung nach sticht es aus der Masse der Selbsthilfeleratur hervor, sowohl durch ein ausgereiftes Konzept, als auch durch seine klare und einfhlsame Sprache. Die Autorinnen beschreiben mit der Metapher "Hinter der Mauer" das Gefhl, von der Auenwelt abgetrennt zu sein. Diese Isolation geht einher mit Traurigkeit, Einsamkeit, Verzweiflung und Angst. Das ist ein Zustand, den viele Menschen kennen, wenn sie von einer chronischen Depression betroffen sind; ihr Leid besteht seit mindestens zwei Jahren.  
Fr Betroffene einer solchen chronischen Depression steht mit der CBASP (Cognitive Behavioral Analyses System of Psychotherapy) ein Behandlungskonzept zur Verfugung, welches Hoffnung und Mut gibt, das oft jahrelange Leiden abzumildern bzw. ganz zu beenden. Somit richtet sich das Buch in erster Linie an Betroffene, die vielleicht noch auf einen Therapieplatz warten oder schon in Behandlung sind, aber auch an Menschen, die an leichteren Formen der chronischen Depression leiden und es zur Selbsthilfe nutzen mchten. Darber hinaus werden aber auch Professionelle, Interessierte und Angehrige das Buch als Bereicherung empfinden. 'Die Mauer berwinden' ist in drei Teile gegliedert. Im ersten wird sich dem Gefhl 'Hinter der Mauer' umfassend gewidmet. Wie entsteht es? Und wie uert es sich? Es wird beschrieben, wie frhkindliche Traumatisierungen dazu beitragen knnen, eine Depression zu entwickeln und welche Rollen unsere wichtigsten Bezugspersonen dabei spielen. Dahingehend wird auch beschrieben, wie sich die therapeutische Beziehung zwischen Behandler und Betroffenen gestalten sollte. Ein Hauptbestandteil des zweiten Teils ("Wie kann ich die Mauer berwinden"). ist die Arbeit mit dem sogenannten Kiesler-Kreis, mit dem sich erarbeiten lsst, wie man selbst auf andere reagiert und wie sich das Gegenber entsprechend verhalten wird. Auerdem wird beschrieben, wie man anhand von Situationsanalysen lernt, gesetzte Ziele auch wirklich zu erreichen. berdies wird ein Weg aufgezeigt, wie durch neue Beziehungsformen, alte Wunden geheilt werden knnen. Im letztem Teil schlielich wird an Blick auf das Leben geworfen, das auf der anderen Seite der Mauer stattfindet. Zum besseren Verstdnis der Ausfhrungen enthlt das Buch drei Fallballspiele, die den Heilungsprozess Schritt fr Schritt durchlaufen. Dieser Praxisbezug ergnzt die Beschreibungen im Text auf bewundernswerte Weise. Als Leser des Buches habe ich mich einfhlsam begleitet und stets angenommen und wertgeschätzt gefhlt. Die bungen in dem Buch sind sehr tiefgrndig und knnen teilweise an die Substanz gehen, insbesondere dann, wenn man sich mit (frheren) Beziehungen und Bezugspersonen beschftigen muss. Hier weisen die Autorinnen darauf hin, achtsam zu sein und auf seine Grenzen zu erachten. Ggf. sollte man professionelle in Anspruch nehmen. Fr mich ein absolut lohnenswertes Buch. Es ist stilistisch verstndlich geschrieben und bietet fundierte und praxisnahe Hilfe.  
13 von 15 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Untersttzung auf dem Weg aus der persistierenden depressiven Strung (chronischen Depression)  
Von Antigone Die Diplom-Psychologinnen Dr. Eva-Lotta Brakemeiner und Dr. Angela Buchholz haben hiermit ein Werk ber CBASP (Kogitiv-verhaltenstherapeutisches Analyse-System der Psychotherapie) verfasst, das - wie auch die Vorrezensentin schrieb - bisher erstaunlich wenig Beachtung fand. Die Grnde hierfr sind fr mich nicht ganz nachvollziehbar, ich stelle jedoch die vage Hypothese auf, dass dies auch hiermit zusammen hngen knnte, dass nicht ganz klar ist, fr wen das Buch in erster Linie geschrieben ist. Die Autorinnen nennen im Vorwort verschiedene Personengruppen, die von diesem CBASP-Buch profitieren knnten. Sie nennen hierbei: - "Menschen mit einer chronischen Depression, bei denen das Buch die Wartezeit, Vorbereitung, Begleitung und Nachbereitung einer (CBASP-)Psychotherapie untersttzen kann" (also als "Therapiebegleitbuch") - "Menschen mit weniger schweren depressiven Beschwerden, die das Buch als Hilfe zur Selbsthilfe nutzen mchten" (also als "Selbsthilfebuch") - "Menschen, die sich fr diese Thematik generell interessieren und es mglicherweise zur Selbsterfahrung nutzen" (also als "Selbsterfahrungsbuch") - "Angehrige oder Freunde Betroffener, die mehr Informationen ber chronische Depression erhalten und Strategien an die Hand bekommen mchten, damit sie den Betroffenen gezielter helfen knnen" (also als "Hilfe fr Angehrige") - "Psychotherapeuten, die CBASP auf diese Weise kennen lernen bzw. sich aus Patientenperspektive mit der Thematik auseinandersetzen mchten" (also als "Therapeutenbuch"). Hierin stimme ich (nachdem ich das Buch seit 1,5 Jahren besitze, aber erst jetzt - nach einem CBASP-Seminar - hineinschaue) nicht ganz berein. Das Buch ist nach meinem Empfinden ohne Vorkenntnisse ber das Cognitive Behavioral Analysis System of Psychotherapy schwer zu verstehen und daher fr die "Wartezeit" oder "Vorbereitung" meines Erachtens ungeeignet. Fr Angehrige und Freunde gibt es (hoffentlich!) Bcher ber chronische Depressionen, die eine bessere bersicht bieten und fr Laien leichter zu verstehen sind; falls dem nicht so ist, ist dies ein hchst bedauerliches Manko, aber zumindest gibt es seit ber 10 Jahren gute Bcher fr Betroffene und Angehrige ber Depressionen allgemein. Fr "Menschen mit weniger schweren depressiven Beschwerden" halte ich es auch nicht sonderlich geeignet, da es doch um ein sehr spezielles Behandlungsverfahren geht und diese Menschen womglich noch mehr verwirrt (auerdem ist es bei Konzentrationsschwierigkeiten und falls kein Vorwissen besteht nicht gerade die einfachste Lektre). Zur Begleitung und Nachbereitung einer CBASP-Therapie wrde ich das Buch empfehlen, ebenso fr Psychotherapeuten, um sich einen berblick und Eindruck ber das Verfahren zu verschaffen (einen knappen berblick ber das Verfahren bietet z.B. auch ein Buch von Heidenreich und Michalak) oder eben zu

Selbsterfahrungs zwecken - hier aber lieber auch nur für die Gruppe der Therapeuten. Eine weitere Möglichkeit, wieso das Buch nicht so bekannt ist, könnte schlichtweg sein, dass CBASP insgesamt nicht so bekannt ist, obwohl es sich bislang um die einzige strungsspezifische Behandlungsform für die verschiedenen Formen der chronischen Depression (bzw. nach dem neuen DSM V "persistierende depressive Strungen") handelt. Allerdings hätte man davon ausgehen können, dass zumindest die über 100 erwähnten von den Autorinnen behandelten Patienten etwas zu dem Buch zu sagen haben und sich ggf. auch hier zu Wort melden ... Zum Inhalt des Buches "Die Mauer berwinden" hat die Vorrezensentin bereits viel geschrieben. Wichtig ist, dass die zentralen Interventionen dieser integrativen Behandlungsform (Verbindung von verhaltenstherapeutischen, kognitiven, psychodynamischen und vor allem interpersonellen Interventionen/Strategien mit dem Ziel der zukünftigen Erreichung zwischenmenschlicher Ziele und somit über die Mauer hinweg zu kommen ...) erklärt werden, d.h.: die Liste prgender Personen, die bertragungshypothesen, Situationsanalysen und der Kiesler-Kreis. Positiv finde ich unter anderem, dass drei Fallbeispiele über das Buch hinweg immer wieder aufgegriffen werden und die tollen Online-Materialien. Zudem finde ich den Preis für die über 200 Seiten Buch plus Online-Materialien angemessen. Insgesamt vergebe ich 4-5 Sterne für dieses Buch mit dem perfekt für diese Patientengruppe passenden Titel "Die Mauer berwinden". Eine kleine Anmerkung an die drei Korrekturleserinnen kann ich mir leider nicht verkneifen: es heißt ExtrAversion, also "extravertiert" (bitte nicht in jedem Buch die typische fehlerhafte Version "extrovertiert" verwenden!). Darüber hinaus hat das Cognitive Behavioral Analysis System of Psychotherapy meines Erachtens auf jeden Fall eine Daseinsberechtigung. Ob man jedoch wirklich (schon wieder) eine weitere Ausbildung mit Kosten im vierstelligen Bereich absolvieren muss (mit relativ viel Supervision dafür, dass es doch eine recht eng umfasste Behandlungsform ist), um es offiziell (mit Zertifizierung, wie von den Vertretern erwünscht) anwenden zu 'dürfen' oder ob man die einzelnen Bestandteile nicht - wie so vieles andere auch - in die 'normale' Verhaltenstherapie einfließen lassen kann, ist für mich fraglich. 9 von 11 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Sehr gutes Buch, durchaus gut zur Selbsthilfe. Von G. E. Zwei ausführliche Rezensionen gibt es bereits, deshalb fasse ich mich kurz und knapp. Ein sehr gutes Buch wie ich finde, das sich mit dem Thema der chronischen Depression und Behandlungsmöglichkeiten gut auseinandersetzt. Es beschäftigt sich mit der CBASP Therapieform und enthält diverse Online-Materialien. Diese kann man ausdrucken und so quasi begleitend zum Buch ausarbeiten. Somit hat man die Möglichkeit sich deutlich intensiver damit auseinanderzusetzen, als beim einfachen Lesen des Buches. Ich kann es nur empfehlen. 5 Sterne!

Kurzbeschreibung Menschen, die unter chronischen Depressionen leiden, fühlen sich oft wie abgeschottet hinter einer Mauer lebend. Dieses Buch möchte Betroffenen mittels Strategien aus der CBASP-Therapie helfen, diese Mauer zu berwinden und ihr Leben wieder selbstbewusst gestalten zu können. CBASP Cognitive Behavioral Analysis System of Psychotherapy ist ein wirksames Verfahren, das speziell für chronisch depressive Menschen entwickelt wurde und Strategien aus verschiedenen Psychotherapien integriert. Die Autorinnen veranschaulichen die CBASP-Vorgehensweisen mittels Fallbeispielen, Illustrationen und Übungen. Besonderes Ziel ist dabei die Aufarbeitung von Prägungen durch wichtige Bezugspersonen in der Kindheit, die zur Entwicklung und Verfestigung von Verhaltens- und Denkmustern beitragen. Dies kann die gegenwärtige Stimmungslage positiv beeinflussen und so aus der chronischen Depression führen. Das Buch bietet konkrete Strategien, sich aus diesen oft über Jahre gefestigten Mustern zu lösen und damit die Mauer zu berwinden. über den Autor und weitere Mitwirkende Prof. Dr. Eva-Lotta Brakemeier, Professur für Psychotherapieforschung, Fachbereich Psychologie, Philipps-Universität Marburg. Dr. Angela Buchholz, Dipl.-Psych., Institut und Poliklinik für Medizinische Psychologie am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf.