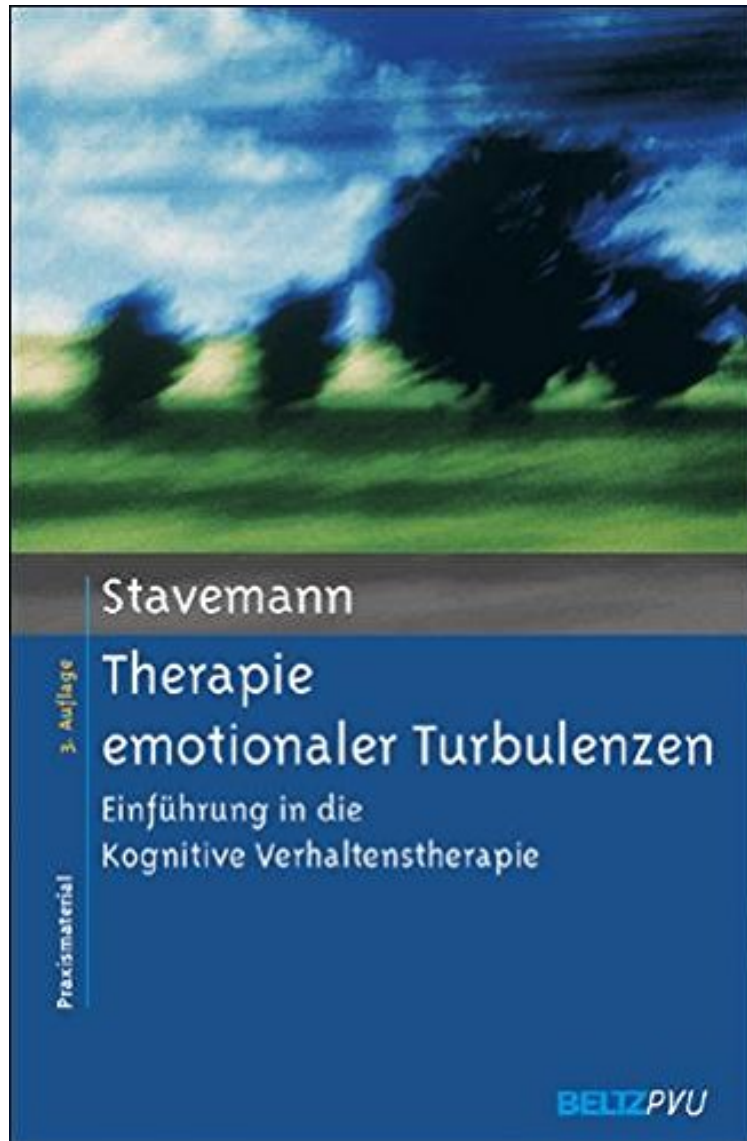


(Read free) Therapie emotionaler Turbulenzen: Einfhrung in die Kognitive Verhaltenstherapie

# Therapie emotionaler Turbulenzen: Einfhrung in die Kognitive Verhaltenstherapie

Von Harlich H. Stavemann

audiobook / \*ebooks / Download PDF / ePub / DOC



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #873265 in BcherVerffentlicht am: 2003-08-13Abmessungen: 9.65 x .79b x 5.28l, Einband: Gebundene Ausgabe284 Seiten | File size: 26.Mb

**Von Harlich H. Stavemann : Therapie emotionaler Turbulenzen: Einfhrung in die Kognitive Verhaltenstherapie** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Therapie emotionaler Turbulenzen: Einfhrung in die Kognitive Verhaltenstherapie:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. guter

zustand Von coraaviladas buch wurde nicht mehr aufgelegt, deshalb bin ich froh, nachdem ich ein markiertes exemplar bekam, dieses hier zu bekommen, welches geringe gebrauchsspuren aufwies wie beschrieben 40 von 44 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Weniger turbulente Gefhle heit noch lange nicht unspannend Von Petra Jacobi Der Autor beschreibt im Vorwort (S.IX) des Buches seine Intention wie folgt: Es dient als einfhrende Arbeitsgrundlage fr die kognitiv-verhaltenstherapeutische Behandlung emotionaler Probleme in der Einzel- und Gruppentherapie. Der Leser lernt eine uerst effektive Methode kennen, emotionale Probleme seiner Patienten gezielt anzugehen, strukturiert und zielgerichtet zu bearbeiten und abzubauen und er kann auch persnlich davon profitieren. "Damit richtet sich dieses Buch vordringlich an Fachleute", die in Therapie und Beratung ttig sind oder sich in Ausbildung zum Therapeuten/zur Therapeutin befinden." Besonders fr letztere bietet die didaktische Struktur, mit den optisch sich sehr gut verankernden Heraushebungen der Kernaussagen und Definitionen, aber auch insbesondere durch den, an jedes Kapitel angehnge Fragenteil, optimale Lernmglichkeiten. Damit folgt der Autor dem Duktus der modernen Verhaltenstherapie - Hilfestellung zur Selbsthilfe zu geben. Das sehr praxisnah gehaltene Buch gibt im Einfhruingskapitel einen sehr kompakten, profunden Abri der Entwicklung der Kognitiven Verhaltenstherapie und derer wesentlicher Merkmale. Leitet dann mit dem letzten Unterkapitel der Einfhruung der Kognitiven Umstrukturierung in fnf Phasen" zum Herzstck der Kognitiven Verhaltenstherapie ber. Im zweiten Kapitel widmet sich der Autor der Vermittlung des Kognitiven Modells zur Emotionsentstehung". In den darauffolgenden zwei Kapiteln (dem Schwerpunkt des Buches) geht es um die Identifikation und Vernderung identifizierter dysfunktionaler Konzepte. Besonders in der Herausarbeitung, welche dysfunktionalen Denkmuster es berhaupt gibt, zeigt sich die immense didaktische Strke des Autors. Durch die sehr kreativen Namensgebungen der verschiedenen dysfunktionalen Schemata kann sich der auch noch so gedchtnisgeplagte Leser eine (m)nemotechnische (findet ihn!!!!) Verankerungsmglichkeit schaffen. Die letzten beiden Kapitel drehen sich um den Aufbau und das Training neuer, funktionaler Konzepte und legen dem Leser/der Leserin die bungsnotwendigkeit sehr ans Herz. Im Anhang befinden sich laminierte Arbeitsbltter zum Herausnehmen. Dies unterstreicht auf das Vortrefflichste die Intention des Autors dem Therapeuten/der Therapeutin etwas an die Hand zu geben, was pragmatisch, zielfhrend hilft, eine Analyse der Problematik eines jedweden Klienten, Klientin vorzunehmen. Aber auch im Rahmen erweiterter Selbsterkenntnis eine Selbstanalyse von Emotionen" durchzufhren (welche sich als Hausaufgabe" auch fr den Klienten/die Klientin im Therapieproze mehrfach anbietet). Meiner Meinung nach geht dieses Buch zu den Besten seiner Art. Es gibt dem Leser/der Leserin auf 284 Seiten eine uerst profunde, vom Stil sehr kurzweilig gehaltene Einfhruung in die Kognitive Verhaltenstherapie und wird seinem Untertitel damit gerecht - kommt dabei trotzdem nicht oberflhlich daher. Die Leser, welche allerdings mehr ein Selbsthilfebuch" suchen, was sich auch fr die Bibliothherapie von Klienten eignet, sei das 2001 in der 1. Auflage, ebenfalls bei Beltz erschienene Buch "Im Gefhlsdschungel- Emotionale Krisen verstehen und bewltigen" desselben Autors empfohlen, da dieses noch weitaus strker den Selbsthilfe und Selbsttherapieaspekt in den Vordergrund stellt. 6 von 8 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Wozu sind Emotionen gut? Von Ein Kunde Nach der Lektre von "Sokratische Gesprchsfhruung" war ich ganz neugierig auf dieses Buch! Sehr eingngig fand ich vor allem die witzig-prgnante Darstellung kognitiver Verzerrungen und dysfunktionaler Schemata (schn illustriert mit didaktisch-einprgsamen Fallbeispielen) sowie die praxisrelevanten Mglichkeiten fr den therapeutischen Umgang mit "Widerstnden", wichtig auch die Herausstellung der Bedeutung von Emotionen und deren Bearbeitung in der Therapie. Genau bei diesem Thema finde ich allerdings die Bewertung von Gefhlen als "dysfunktionale" und "angemessenere" schwierig, da damit deren Funktion z.B. als Signal (wie geht es mir? was brauche ich jetzt und wie kann ich dafr sorgen, dass ich es bekomme?) unter den Tisch flt. Es bleibt gedanklich eine merkwrdige Dichotomie "gutes versus schlechtes Gefhl", wobei letzterem durch "Austausch" durch eine hypothetisch erarbeite und als angemessen definierte Emotion beizukommen ist. Dies erscheint mir als eine - oft sicherlich hilfreiche - Mglichkeit mit emotionalen Turbulenzen umzugehen - Stichwort Prfungs- oder soziale Angst. Im Fall z.B. von Trauer oder Wut - Gefhlen, die oft gar nicht wahrgenommen werden - finde ich diesen Ansatz eher schwierig - ich mte mich fragen, welches Gefhl da "angemessener" sein sollte. (statt der Frage z.B. nach dem angemesseneren Verhalten.) Aber trotzdem - ein sehr gut zu lesendes und aus o.g. Grnden auch empfehlenswertes Buch.

Kurzbeschreibung Wesentlich an Kognitiver Verhaltenstherapie ist der Prozess der "kognitiven Umstrukturierung": Gemeinsam mit den Patienten werden irrationale oder krank machende Denkmuster aufgedeckt, durch neue funktionale Denkweisen ersetzt und trainiert. Die vorliegende Einfhruung bietet Therapeuten eine Systematik zur Strukturierung emotionaler Turbulenzen. Emotionale Probleme und Strungen sind heute weitverbreitet: Fast jeder Zweite ist im Laufe seines Lebens davon betroffen. Die wirkungsvollste Behandlungsmethode fr solche emotionalen Turbulenzen ist die Kognitive Verhaltenstherapie. Harlich H. Stavemann beschreibt in seinem Therapie-Begleitbuch, was Kognitive Verhaltenstherapie ist und wie sie funktioniert. Neben der Darstellung des theoretischen Modells erlutert er anhand zahlreicher Analogien und Fallbeispiele das Vorgehen, die Methoden und die therapeutischen Werkzeuge, mit denen der Vernderungsprozess in Gang gesetzt wird. Dabei spinnt er einen roten Faden vom Beginn

einer Therapie mit ihren Diagnoseprozessen über die Beschreibung der unterschiedlichen krankmachenden Denkmuster, ihren Behandlungsmöglichkeiten und -schritten bis hin zu den Therapie-Stolpersteinen, denen man im Laufe der Veränderungsarbeit begegnen kann. Übungsaufgaben am Ende eines jeden Unterkapitels ermöglichen dem Leser die Vertiefung und Kontrolle des Gelernten sowie die Übertragung der Inhalte auf eine eigene Problematik. Über den Autor und weitere Mitwirkende: Dr. Harlich H. Stavemann, Dipl.-Psych., Lehrtherapeut/Supervisor für Kognitive Verhaltenstherapie, Leiter des Instituts für Integrative Verhaltenstherapie (IVT) in Hamburg.