

[Read and download] Akzeptanz- und Commitment-Therapie

Akzeptanz- und Commitment-Therapie

Von Paul E. Flaxman, John T. Blackledge, Frank W. Bond
ePub | *DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrang: #194514 in BcherVerffentlicht am: 2014-03-12Abmessungen: 8.50 x .59b x 5.55l, Einband: Taschenbuch160 Seiten | File size: 76.Mb

Von Paul E. Flaxman, John T. Blackledge, Frank W. Bond : Akzeptanz- und Commitment-Therapie before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Akzeptanz- und Commitment-Therapie:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Guter berblickVon JRIn diesem Buch wird ein guter berblick gegeben was ACT bedeutet, welche Forschungen bislang

erfolgten und wo sich ACT von anderen Verfahren unterscheidet. Sehr zu empfehlen.

KurzbeschreibungDie Akzeptanz- Commitment-Therapie, kurz ACT, ist eine moderne Verhaltenstherapie. Im Gegensatz zu eher traditionellen kognitiven Verhaltenstherapien zielt die ACT nicht darauf ab, unerwünschte Gedanken oder Emotionen zu reduzieren oder zu eliminieren. Die Klienten lernen stattdessen, ihre Energie auf ein zufriedenstellendes Leben zu fokussieren, und zwar trotz negativer Gedanken und Empfindungen. Dieses Buch demonstriert bersichtlich und einprgsam, wie das gelingen kann. Wie hat sich die ACT entwickelt? Was sind ihre typischen Kennzeichen? Und wie grenzt sie sich von anderen Therapien ab? Hier erhalten Sie eine fundierte Einfhrgung.Das Buch ist ein weiterer Band aus der Reihe Therapeutische Skills kompakt, in der Theorie und Praxis einzelner Therapieformen fundiert und kurzweilig vorgestellt werden.ber den Autor und weitere MitwirkendePaul E. Flaxman, Professor der Psychologie an der City University in London.John T. Blackledge, Assistant Professor an der Morehead State University in den USA.Frank W. Bond, Professor der Psychologie an der Goldsmiths University in London.