

(Ebook pdf) Mehr vom Leben: Wege aus der Anorexie - Das ACT-Selbsthilfebuch. Mit Online-Materialien

## Mehr vom Leben: Wege aus der Anorexie - Das ACT-Selbsthilfebuch. Mit Online-Materialien

Von Georg Eifert, C. Alix Timko  
audiobook / \*ebooks / Download PDF / ePub / DOC



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #188881 in BcherMarke: Beltz PsychologieVerffentlicht am: 2012-01-24Abmessungen: 8.43 x .59b x 5.75l, Einband: Gebundene Ausgabe224 Seiten | File size: 45.Mb

Von Georg Eifert, C. Alix Timko : Mehr vom Leben: Wege aus der Anorexie - Das ACT-Selbsthilfebuch. Mit Online-Materialien before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Mehr vom Leben: Wege aus der Anorexie - Das ACT-Selbsthilfebuch. Mit Online-Materialien:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen2 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. sehr gutes BuchVon afamilyHabe dieses Buch fr meine Tochter gekauft, die an Anorexie leidet. Sie hat mir gesagt, dass

sie viele gute Tipps erhalten hat. 2 von 5 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Gelungenes Selbsthilfebuch Von Psych1 Motivierte Patientinnen haben mittels dieses gelungenen Selbsthilfebuchs die Chance, ihre Symptomatik lindern zu lernen. Doch woher die Motivation nehmen, wenn man jede Nahrungsaufnahme frchtet, da sie die subjektive Traumfigur in weite Ferne rcken lsst? Eine Therapie kann und soll das Buch nicht ersetzen, es kann diese aber sinnvoll ergänzen. Für manche Patienten und -innen wird es gewiss eine hilfreiche Unterstützung sein. Gerade für die in psychotherapeutischer Behandlung stellt es eine geeignete Begleitliteratur dar, in der außerhalb der Therapiestunden selbstbestimmte Übungen durchgeführt und Haltungen angeeignet werden können. Mittels guter Übungen wie Denkvorschlägen, Atemübungen, Umdeutungen und einigem mehr können hier Menschen mit Anorexia nervosa mehr innere Akzeptanz sowie Distanzierung gegenüber ihren Gedanken und ihrer Symptomatik erlernen. Die Autoren kombinieren manche psychoanalytische Einsicht mit verhaltenstherapeutischen und systemischen Interventionen, die sich die Leserinnen als Selbst-Instruktionen auferlegen sollen. Der Philosoph Epiktet hat einmal gesagt: Es sind nicht die Dinge selbst, sondern unsere Vorstellungen über die Dinge, die uns Probleme machen. Diesen Ansatz können und sollten Patienten und Patientinnen nutzen. Ein Zugewinn an Freiheit ist erlernbar, dieses Buch kann dahin Tore öffnen! 0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. eine sehr große Hilfe für die Angehörigen Von Ziegler Elkedä wir durch unseren Sohn selbst betroffene sind, kann ich nur sagen in vielen Dingen wurden uns die Augen geöffnet und unsere Sicht erweitert. Ich kann nur nochmals sagen dieses Buch ist eine große Hilfe

Produktbeschreibung Wege aus der Anorexie - Das ACT-Selbsthilfebuch. Gebundenes Buch über 400.000 Menschen in Deutschland leiden an Magersucht. Die Betroffenen sehen meist nur sehr zögerlich ein, dass sie krank sind, und haben trotz bzw. gerade wegen dieser Tatsache viele Zweifel an sich selbst und an der Diagnose. Die meisten haben das Gefühl, dass Verwandte und Therapeuten gegen sie arbeiten. Und wie sollen sie anderen Vertrauen schenken, wenn sie zu sich selbst kein Vertrauen haben? Eifert und Timko zeigen mit der Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT) den Betroffenen einen Weg auf, mit solchen inneren Blockaden und Widerständen umzugehen. Mit Hilfe von Übungen und Selbsttests lernen sie, neue Prioritäten in ihrem Leben zu setzen. Sie erkennen, welche Ziele ihnen jenseits der Krankheit wirklich wichtig sind und dass Zufriedenheit und Wohlbefinden auch ohne das rigide Hungerverhalten erreichbar sind. Aus dem Inhalt: I Anorexie verstehen lernen. II Eine Alternative zur Anorexie. III Einen neuen Weg gehen

Kurzbeschreibung über 400.000 Menschen in Deutschland leiden an Magersucht. Die Betroffenen sehen meist nur sehr zögerlich ein, dass sie krank sind, und haben trotz bzw. gerade wegen dieser Tatsache viele Zweifel an sich selbst und an der Diagnose. Die meisten haben das Gefühl, dass Verwandte und Therapeuten gegen sie arbeiten. Und wie sollen sie anderen Vertrauen schenken, wenn sie zu sich selbst kein Vertrauen haben? Eifert und Timko zeigen mit der Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT) den Betroffenen einen Weg auf, mit solchen inneren Blockaden und Widerständen umzugehen. Mit Hilfe von Übungen und Selbsttests lernen sie, neue Prioritäten in ihrem Leben zu setzen. Sie erkennen, welche Ziele ihnen jenseits der Krankheit wirklich wichtig sind und dass Zufriedenheit und Wohlbefinden auch ohne das rigide Hungerverhalten erreichbar sind. Aus dem Inhalt: I Anorexie verstehen lernen. II Eine Alternative zur Anorexie. III Einen neuen Weg gehen über den Autor und weitere Mitwirkende Prof. Georg Eifert, Psychologischer Psychotherapeut und Lehrstuhlinhaber am Schmid College of Science, Chapman University, Orange, USA. Prof. Dr. C. Alix Timko, Misher College of Arts and Sciences, University of the Sciences, Philadelphia.