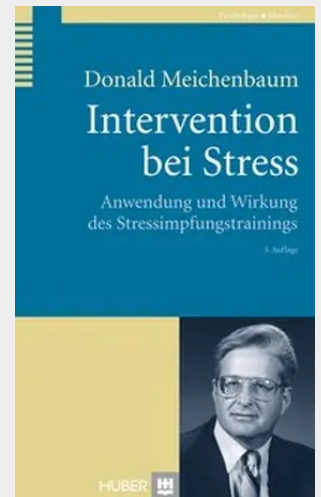


Intervention bei Stress

Anwendung und Wirkung des Stressimpfungstrainings

Einer der Väter der kognitiven Verhaltenstherapie stellt in diesem Buch ein Programm für eine kognitive Stresstherapie vor: das Stressimpfungstraining (SIT). Dieses Trainingsprogramm eignet sich für die Vorbeugung ebenso wie für die eigentliche Therapie. Es vermittelt bewährte Strategien zur besseren Stressbewältigung. SIT ist kein Wunderheilmittel. Vielmehr ist es ein effektives klinisches Instrument für differenzierte und facettenreiche Interventionen. Das SIT ist, seit Meichenbaum es konzipiert hat, in vielen Studien weiter evaluiert worden. Lothar Schattenburg, der Übersetzer und Herausgeber der ersten deutschen Auflage, fasst die Ergebnisse in einem zusätzlichen Kapitel zusammen. Er schildert die Bedeutung, die das SIT in der heutigen Psychosomatik und Rehabilitationspsychologie und bei der Vorbeugung bzw. Behandlung von Partnerschaftsproblemen gewonnen hat. Abschliessend werden Überlegungen angestellt, wie das SIT durch Aspekte der Tiefenpsychologie und einer Allgemeinen Psychotherapie sinnvoll ergänzt werden kann.



24,95 €

23,32 € (zzgl. MwSt.)

*sofort versandfertig, Lieferzeit: 1-3
Werktage*

Artikelnummer: 9783456851495

Medium: Buch

ISBN: 978-3-456-85149-5

Verlag: Hogrefe AG

Erscheinungstermin: 11.12.2012

Sprache(n): Deutsch

Auflage: 3. Auflage 2012

Produktform: Gebunden

Gewicht: 299 g

Seiten: 262

Format (B x H): 123 x 205 mm

