

Keine Angst vor Ängsten

Verhaltenstherapeutische Techniken lernen und anleiten

Der rote Faden der Angstbewältigung -

Panische und phobische Ängste – welche verhaltenstherapeutischen Möglichkeiten der Hilfe und Selbsthilfe gibt es? Das Buch vermittelt klar und fundiert, was Therapeuten und Betroffene über die Mechanismen der Angst wissen müssen und welche Übungen sich besonders eignen.

Der erfahrene Psychotherapeut Christmann möchte mit seinem Buch dazu beitragen, dass die heutigen Möglichkeiten der Therapie von Angststörungen bei Erwachsenen ebenso wie bei Kindern und Jugendlichen optimal ausgeschöpft werden. Die Zusammenstellung von Fakten, Methoden und Übungen in Basic-Form erleichtert den Transfer von theoretischem Wissen zur konkreten Umsetzung. Das Buch klärt für Therapeuten wie für Patienten zentrale Fragen:

- Welches sind die wichtigsten Vorgehensweisen beim Umgang mit Ängsten?
- Was unterscheidet die erfolgreiche von der weniger effektiven Behandlung?
- Welche Fehler gilt es zu vermeiden?
- Welche Konstanten sollten besser akzeptiert werden, statt eine Veränderung erzwingen zu wollen? Welche Ressourcen lassen sich gar aus der Angst ableiten?

Die vorgestellten Methoden – u.a. Probehandeln, Konfrontation, emotionale Distanzierung, Imagination und Achtsamkeit – eignen sich zur ganzheitlichen Behandlung von diversen Angststörungen in den verschiedensten Lebensphasen. Ergänzt wird das Buch durch hilfreiche Online-Übungen zum mentalen Training – damit der Patient über eine fachgerechte Psychotherapie hinaus bzw. therapiebegleitend nach und nach zum Coach seiner eigenen Angstbewältigung wird.

Besuchen Sie uns auf <https://youtu.be/OR26TQ9aDUw> und <https://youtu.be/h6uQQWp6oPY> und lassen Sie sich direkt von unserem Autor wertvolle Hintergründe zu seinem Werk und Themen unserer Zeit schildern.

KEYWORDS: Angststörung, Angst, Angstbewältigung, Angstbehandlung, Angst Therapie, Verhaltenstherapie von Ängsten, Psychotherapie Angst, Kinder und Jugendliche Angst, Selbsthilfe Angst, Therapiebuch Angst, mentales Training Angst, mentales Training



22,00 €

20,56 € (zzgl. MwSt.)

Lieferfrist: bis zu 10 Tage

Artikelnummer: 9783608431476

Medium: Buch

ISBN: 978-3-608-43147-6

Verlag: Schattauer

Erscheinungstermin: 01.01.2018

Sprache(n): Deutsch

Auflage: 1. Auflage 2015

Produktform: Kartoniert

Gewicht: 343 g

Seiten: 134

Format (B x H): 166 x 242 mm

