

## Grübeln

75 Therapiekarten. Mit 32-seitigem Booklet in hochwertiger Klappkassette, Kartenformat 16,5 x 24 cm.

- Anschauliche Psychoedukation zu Grübeln und Gedankenschleifen
- Vielfältige Techniken aus unterschiedlichen Therapieansätzen
- Leicht in den Alltag übertragbare Übungen

Negative, sich ständig wiederholende Gedanken gehören zu den größten Belastungen bei psychischen Erkrankungen, wie z. B. Angststörungen und Depressionen – und sie gehören zu den aufrechterhaltenden Faktoren. Das innovative Kartenset bietet, kombiniert mit ansprechenden Bildern, praxisnahe Werkzeuge, die Therapeut:innen sofort einsetzen können. In zehn Modulen finden sich fundierte Informationen sowie zahlreiche Übungen u.a. aus der Metakognitiven Therapie, ACT, Compassion Focused Therapy und der Kognitiven Verhaltenstherapie. So gelingt es, negative Gedankenschleifen zu durchbrechen, Achtsamkeit zu fördern und Rückfällen wirksam vorzubeugen.

- Erstes Kartenset zum Thema Grübeln
- Schulenübergreifend und transdiagnostisch, für das Einzel- und Gruppensetting
- Zeitsparend und erlebnisorientiert – direkt in der Sitzung einsetzbar

### Aus dem Inhalt

- (1) Psychoedukation – Wissenswertes über negative Gedankenschleifen
- (2) Funktionsanalyse: Ursachen von sich wiederholendem negativem Denken
- (3) Aufmerksamkeitsfokussierte Techniken: Den Scheinwerfer lenken können
- (4) Achtsamkeitsfokussierte Techniken: Dem Hier und Jetzt mehr Raum geben
- (5) Defusionsfokussierte Techniken: Die Verschmelzung lösen können
- (6) Inhaltsfokussierte Techniken: Nicht alles glauben müssen und einen neuen Denkstil entwickeln
- (7) Emotionsfokussierte Techniken: Gefühle willkommen heißen
- (8) Verhaltensfokussierte Techniken: Machen statt Denken
- (9) Techniken für Metakognitionen: Die Software neu programmieren
- (10) Rezidivprophylaxe: Grübelst du noch oder lebst du schon?

¿ Anschauliche Psychoedukation zu Grübeln und Gedankenschleifen¿ Vielfältige Techniken aus unterschiedlichen Therapieansätzen¿ Leicht in den Alltag übertragbare ÜbungenNegative, sich ständig wiederholende Gedanken gehören zu den größten Belastungen bei psychischen Erkrankungen, wie z. B. Angststörungen und Depressionen - und sie gehören zu den aufrechterhaltenden Faktoren. Das innovative Kartenset bietet, kombiniert mit ansprechenden Bildern, praxisnahe Werkzeuge, die Therapeut:innen sofort einsetzen können. In zehn Modulen finden sich fundierte Informationen sowie zahlreiche Übungen u.a. aus der Metakognitiven Therapie, ACT, Compassion Focused Therapy und der Kognitiven Verhaltenstherapie. So gelingt es, negative Gedankenschleifen zu durchbrechen, Achtsamkeit zu fördern und Rückfällen wirksam vorzubeugen.¿ Erstes Kartenset zum Thema Grübeln¿ Schulenübergreifend und transdiagnostisch, für das Einzel- und Gruppensetting¿ Zeitsparend und erlebnisorientiert - direkt in der Sitzung einsetzbarAus dem Inhalt(1) Psychoedukation - Wissenswertes über negative Gedankenschleifen(2) Funktionsanalyse: Ursachen von sich wiederholendem negativem Denken(3) Aufmerksamkeitsfokussierte Techniken: Den Scheinwerfer lenken können(4) Achtsamkeitsfokussierte Techniken: Dem Hier und Jetzt mehr Raum geben(5) Defusionsfokussierte Techniken: Die Verschmelzung lösen können(6) Inhaltsfokussierte Techniken: Nicht alles glauben müssen und einen neuen Denkstil entwickeln(7) Emotionsfokussierte Techniken: Gefühle willkommen heißen(8) Verhaltensfokussierte Techniken: Machen statt Denken(9) Techniken für Metakognitionen: Die Software neu programmieren(10) Rezidivprophylaxe: Grübelst du



**54,00 €**

50,47 € (zzgl. MwSt.)

*Lieferfrist: bis zu 10 Tage*

**Artikelnummer:** 4019172102692

**Medium:** Sonstiges

**ISBN:** 401-917210269-2

**Verlag:** Beltz Verlagsgruppe

**Erscheinungstermin:** 28.05.2026

**Sprache(n):** Deutsch

**Auflage:** Originalausgabe 2026

**Serie:** Beltz Therapiekarten

**Produktform:** Karteikarten

**Gewicht:** 1265 g

**Seiten:** 75

**Format (B x H):** 175 x 252 mm

