



## **Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT)**



**Download**



**Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT)

*Georg H. Eifert*

**Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT)** Georg H. Eifert

 [Download Akzeptanz- und Commitment-Therapie \(ACT\) ...pdf](#)

 [Online lesen Akzeptanz- und Commitment-Therapie \(ACT\) ...pdf](#)

## Downloaden und kostenlos lesen Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) Georg H. Eifert

---

102 Seiten

### Kurzbeschreibung

Dieser Band liefert eine Einführung in die Grundlagen der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) und stellt störungsübergreifende therapeutische Strategien konkret und praxisnah dar. Anstatt „Symptome“ zu beseitigen und „Störungen“ zu korrigieren, zielt die ACT darauf ab, eine größere psychologische Flexibilität durch das Lernen von achtsamer Akzeptanz zu entwickeln und einen Fokus auf engagiertes lebenszielorientiertes Handeln zu legen. Das Buch vermittelt anhand zahlreicher Beispiele, wie Therapeuten ihren Klienten helfen können, mit mehr Freundlichkeit auf ihr ungewolltes inneres Erleben zu reagieren und sich gleichzeitig auf die Verfolgung von Lebenszielen zu konzentrieren, die bisher oft dem Management von Ängsten, Sorgen, Depressionen und anderen Belastungen zum Opfer gefallen sind. Therapeuten lernen auch, wie sie Klienten dabei unterstützen können, sanft mit ihren Gefühls- und Gedankenbarrieren sowie mit Hindernissen bei der Einhaltung der getroffenen Handlungsvorsätze umzugehen. Der Band beschreibt, wie erfahrungsbezogene Übungen, Metaphern, Achtsamkeitstechniken und Verhaltensaktivierungsprogramme in einen umfassenden Therapieansatz integriert werden können, der sich auf viele gängige psychische Probleme anwenden lässt. Klappentext

ACT ist die einflussreichste der neuen akzeptanz- und achtsamkeitsorientierten Therapieansätze, die in den USA gegenwärtig die psychotherapeutische Landschaft radikal verändern. Diese Ansätze beruhen auf Ergebnissen von Studien, die zeigen, dass psychisches Leiden nicht Folge schwieriger Emotionen oder dysfunktionaler Kognitionen per se ist, sondern vielmehr das Resultat von krampfhaften und rigiden Versuchen, ungewolltes Erleben zu kontrollieren oder zu managen. Anstatt also wie bisher »Symptome« zu beseitigen und »Störungen« zu korrigieren, zielt die ACT darauf ab, größere psychologische Flexibilität durch das Lernen von achtsamer Akzeptanz zu entwickeln und einen Fokus auf engagiertes lebenszielorientiertes Handeln zu legen. Das Buch vermittelt anhand zahlreicher Beispiele, wie Therapeuten ihren Klienten helfen können, mit mehr Freundlichkeit auf ihr ungewolltes inneres Erleben zu reagieren und sich gleichzeitig auf die Verfolgung von Lebenszielen zu konzentrieren, die bisher dem Management von Ängsten, Sorgen, Depressionen und anderen Belastungen oft zum Opfer gefallen sind. Therapeuten lernen auch, wie sie Klienten dabei unterstützen können, sanft mit ihren Gefühls- und Gedankenbarrieren sowie mit Hindernissen bei der Einhaltung der getroffenen Handlungsvorsätze umzugehen. Das Buch stellt störungsübergreifende therapeutische Strategien konkret und praxisnah dar. Es beschreibt, wie erfahrungsbezogene Übungen, Metaphern, Achtsamkeitstechniken und Verhaltensaktivierungsprogramme in einen umfassenden Therapieansatz integriert werden können, der sich auf viele gängige psychische Probleme anwenden lässt.

Download and Read Online Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) Georg H. Eifert

#0BOLX4U3NM2

Lesen Sie Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) von Georg H. Eifert für online ebook Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) von Georg H. Eifert Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) von Georg H. Eifert Bücher online zu lesen. Online Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) von Georg H. Eifert ebook PDF herunterladen Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) von Georg H. Eifert Doc Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) von Georg H. Eifert Mobipocket Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) von Georg H. Eifert EPub