



Feeling Good: Depressionen überwinden, Selbstachtung gewinnen: Sich wieder wohlfühlen



Download



Online Lesen

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

Feeling Good: Depressionen überwinden, Selbstachtung gewinnen: Sich wieder wohlfühlen

David Burns

Feeling Good: Depressionen überwinden, Selbstachtung gewinnen: Sich wieder wohlfühlen David Burns

 [Download Feeling Good: Depressionen überwinden, Selbstacht ...pdf](#)

 [Online lesen Feeling Good: Depressionen überwinden, Selbstac ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Feeling Good: Depressionen überwinden, Selbstachtung gewinnen: Sich wieder wohlfühlen David Burns

416 Seiten

Kurzbeschreibung

Depression ist eines der qualvollsten Probleme, weil sie ungeheuer starke Gefühle der Scham, der Wertlosigkeit, der Hoffnungslosigkeit und der Demoralisierung erzeugt. Das vorliegende Buch wird sich für alle, die sich selbst helfen wollen, als ungemein nützliche Schritt-für-Schritt-Anleitung erweisen. David Burns beschreibt hochwirksame Methoden zur Veränderung depressiver Stimmungen und zur Verringerung von Angst, die auf der kognitiven Verhaltenstherapie basieren. Die grundlegenden Ideen dieser Therapieform sind praxisbezogen und konnten durch zahlreiche wissenschaftliche Studien bestätigt werden. Bei der vorliegenden Ausgabe handelt es sich um eine neu übersetzte, erweiterte und überarbeitete Auflage der früheren Ausgabe des Bestsellers, die unter dem Titel "Fühl dich gut" erschienen war.

Laut einer US-Studie ist Feeling Good das nützlichste Selbsthilfebuch zum Thema Depression.

"Es freut mich sehr, dass David Burns in diesem Buch der Öffentlichkeit eine Methode zur Veränderung von Gefühlszuständen verständlich macht, die von den Fachleuten mit großem Interesse und sogar mit Begeisterung aufgenommen worden ist." - Aaron T. Beck

"Ein Buch, das man lesen und noch einmal lesen sollte!" - Los Angeles Times Über den Autor und weitere Mitwirkende

David Burns ist klinischer Psychiater. Zur Zeit ist er Professor für Psychiatrie und Verhaltenswissenschaften an der Stanford University School of Medicine, wo er sich aktiv der Forschung und Lehre widmet. Sein Bestseller "Feeling Good" ist allein in den Vereinigten Staaten über drei Millionen mal verkauft worden. Download and Read Online Feeling Good: Depressionen überwinden, Selbstachtung gewinnen: Sich wieder wohlfühlen David Burns #VX9E4DHIKU2

Lesen Sie Feeling Good: Depressionen überwinden, Selbstachtung gewinnen: Sich wieder wohlfühlen von David Burns für online ebook Feeling Good: Depressionen überwinden, Selbstachtung gewinnen: Sich wieder wohlfühlen von David Burns 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 Feeling Good: Depressionen überwinden, Selbstachtung gewinnen: Sich wieder wohlfühlen von David Burns Bücher online zu lesen. Online Feeling Good: Depressionen überwinden, Selbstachtung gewinnen: Sich wieder wohlfühlen von David Burns ebook PDF herunterladen Feeling Good: Depressionen überwinden, Selbstachtung gewinnen: Sich wieder wohlfühlen von David Burns Doc Feeling Good: Depressionen überwinden, Selbstachtung gewinnen: Sich wieder wohlfühlen von David Burns Mobipocket Feeling Good: Depressionen überwinden, Selbstachtung gewinnen: Sich wieder wohlfühlen von David Burns EPub