



Du bist die Schüssel, nicht die Suppe: Akzeptanz- und Commitmenttherapie für den Alltag – Buch und Karten



Download



Online Lesen

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

Du bist die Schüssel, nicht die Suppe: Akzeptanz- und Commitmenttherapie für den Alltag – Buch und Karten

Hagen Böser

Du bist die Schüssel, nicht die Suppe: Akzeptanz- und Commitmenttherapie für den Alltag – Buch und Karten Hagen Böser

 [Download Du bist die Schüssel, nicht die Suppe: Akzeptanz- ...pdf](#)

 [Online lesen Du bist die Schüssel, nicht die Suppe: Akzeptan ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Du bist die Schüssel, nicht die Suppe: Akzeptanz- und Commitmenttherapie für den Alltag – Buch und Karten Hagen Böser

109 Seiten

Kurzbeschreibung

Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT) vergrößert das wertorientierte und verringert das rein regelorientierte Handeln. Dies fördert die psychische Flexibilität und hilft dabei, mehr als eine Handlungsoption zu erkennen. Das Buch von Hagen Böser bietet eine Einführung in ACT und eine Anleitung für die Arbeit mit den ACT-Karten. Die Karten unterstützen dabei, sich für die Gestaltung seines eigenen Lebens zu sensibilisieren: das eigene Denken, Fühlen und Handeln bewusst wahrzunehmen und gezielt zu beeinflussen. Die Karten helfen dabei, die Inhalte in den Alltag zu übertragen. Am Kühlschrank, am Spiegel oder über dem Schreibtisch geheftet, tauchen die Themen über die ACT-Karten immer wieder im Alltag auf. Sie erinnern an die eigenen Entscheidungen, so dass es möglich wird, bewusst Verantwortung für sein Leben zu übernehmen und seine wache Aufmerksamkeit für Entscheidungen zu nutzen. Die ACT-Karten lohnen mit ihren Themen einen Einsatz in der Einzel- und Gruppentherapie. Verständlich geschrieben können Interessierte ohne Vorkenntnisse Buch und Karten nutzen: immer wieder eine Karte wählen und sich für eine Woche mit einem Thema beschäftigen. Über den Autor und weitere Mitwirkende Dr. Hagen Böser, Ärztlicher Psychotherapeut, lehrender Therapeut, Supervisor und Coach (SG), ist Geschäftsführer der IF Weinheim GmbH – Institut für systemische Ausbildung und Entwicklung. Er hat eine eigene Praxis für Supervision, Coaching und Therapie in Frankfurt/Main. Seine Schwerpunkte sind Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT), Systemische Therapie und Verhaltenstherapie.

Leonore Poth ist freiberuflich als Zeichnerin, Illustratorin, Grafikerin und Trickfilmerin in Frankfurt am Main tätig. Daneben arbeitet sie als Dozentin für Zeichentrickfilm an der Hochschule für Gestaltung Offenbach, FH Frankfurt und FH Mainz.

Download and Read Online Du bist die Schüssel, nicht die Suppe: Akzeptanz- und Commitmenttherapie für den Alltag – Buch und Karten Hagen Böser #OYSQU8LZ75J

Lesen Sie Du bist die Schüssel, nicht die Suppe: Akzeptanz- und Commitmenttherapie für den Alltag – Buch und Karten von Hagen Böser für online ebook Du bist die Schüssel, nicht die Suppe: Akzeptanz- und Commitmenttherapie für den Alltag – Buch und Karten von Hagen Böser 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 Du bist die Schüssel, nicht die Suppe: Akzeptanz- und Commitmenttherapie für den Alltag – Buch und Karten von Hagen Böser Bücher online zu lesen. Online Du bist die Schüssel, nicht die Suppe: Akzeptanz- und Commitmenttherapie für den Alltag – Buch und Karten von Hagen Böser ebook PDF herunterladen Du bist die Schüssel, nicht die Suppe: Akzeptanz- und Commitmenttherapie für den Alltag – Buch und Karten von Hagen Böser Doc Du bist die Schüssel, nicht die Suppe: Akzeptanz- und Commitmenttherapie für den Alltag – Buch und Karten von Hagen Böser Mobipocket Du bist die Schüssel, nicht die Suppe: Akzeptanz- und Commitmenttherapie für den Alltag – Buch und Karten von Hagen Böser EPub