

Starke Emotionen meistern: Dialektische Verhaltenstherapie in der Praxis

Matthew McKay, Jeffrey C. Wood, Jeffrey Brantley, Matthew MacKay

Starke Emotionen meistern: Dialektische Verhaltenstherapie in der Praxis Matthew McKay, Jeffrey C. Wood, Jeffrey Brantley, Matthew MacKay

 [Download Starke Emotionen meistern: Dialektische Verhaltens ...pdf](#)

 [Online lesen Starke Emotionen meistern: Dialektische Verhalte ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Starke Emotionen meistern: Dialektische Verhaltenstherapie in der Praxis Matthew McKay, Jeffrey C. Wood, Jeffrey Brantley, Matthew MacKay

272 Seiten

Kurzbeschreibung

Die von Marsha Linehan zunächst für die Behandlung von Borderlinestörungen entwickelte Dialektische Verhaltenstherapie (DVT) vermag Menschen sehr wirksam zu helfen, mit übermächtigen Emotionen umzugehen. Wissenschaftlich wurde nachgewiesen, dass diese Form der Therapie besonders effektiv ist, wenn es um die Bewältigung von Stress geht. Die DVT fokussiert auf vier Schlüsselkompetenzen: Stresstoleranz, Achtsamkeit, Emotionsregulierung und Beziehungsfähigkeit. Das Buch eignet sich sowohl zur Unterstützung einer Therapie als auch als Leitfaden für die Selbsthilfe. Es enthält zahlreiche Anregungen, Übungen, und Arbeitsblätter, die den Praxistransfer erleichtern. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Matthew McKay, Ph. D., ist Professor am Wright Institute in Berkeley, Kalifornien. In seiner Privatpraxis hat er sich auf die kognitiv-behaviorale Behandlung von Angst, Wut und Depression spezialisiert. Er ist Co-Autor mehrerer erfolgreicher Bücher - bisher insgesamt mehr als zwei Millionen verkaufte Exemplare.

Jeffrey C. Wood lebt und arbeitet in der San Francisco Bay Area. Er hat sich auf kognitiv-behaviorale Behandlungen von Depression, Angst und Traumata spezialisiert, sowie auf Assertivitätstraining und Life-skills-Coaching. Jeffrey Brantley, ist beratender Mitarbeiter des Department of Psychiatry der Duke University und Leiter eines Stressreduktionsprogramms.

Download and Read Online Starke Emotionen meistern: Dialektische Verhaltenstherapie in der Praxis Matthew McKay, Jeffrey C. Wood, Jeffrey Brantley, Matthew MacKay #SDAMF6EPBWR

Lesen Sie Starke Emotionen meistern: Dialektische Verhaltenstherapie in der Praxis von Matthew McKay, Jeffrey C. Wood, Jeffrey Brantley, Matthew MacKay für online ebookStarke Emotionen meistern: Dialektische Verhaltenstherapie in der Praxis von Matthew McKay, Jeffrey C. Wood, Jeffrey Brantley, Matthew MacKay 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 Starke Emotionen meistern: Dialektische Verhaltenstherapie in der Praxis von Matthew McKay, Jeffrey C. Wood, Jeffrey Brantley, Matthew MacKay Bücher online zu lesen. Online Starke Emotionen meistern: Dialektische Verhaltenstherapie in der Praxis von Matthew McKay, Jeffrey C. Wood, Jeffrey Brantley, Matthew MacKay ebook PDF herunterladenStarke Emotionen meistern: Dialektische Verhaltenstherapie in der Praxis von Matthew McKay, Jeffrey C. Wood, Jeffrey Brantley, Matthew MacKay DocStarke Emotionen meistern: Dialektische Verhaltenstherapie in der Praxis von Matthew McKay, Jeffrey C. Wood, Jeffrey Brantley, Matthew MacKay MobipocketStarke Emotionen meistern: Dialektische Verhaltenstherapie in der Praxis von Matthew McKay, Jeffrey C. Wood, Jeffrey Brantley, Matthew MacKay EPub