



## **Emotionsfokussierte Therapie: Lernen, mit eigenen Gefühlen umzugehen**



**Download**



**Online Lesen**

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

# Emotionsfokussierte Therapie: Lernen, mit eigenen Gefühlen umzugehen

*Leslie S Greenberg*

Emotionsfokussierte Therapie: Lernen, mit eigenen Gefühlen umzugehen Leslie S Greenberg

 [Download Emotionsfokussierte Therapie: Lernen, mit eigenen ...pdf](#)

 [Online lesen Emotionsfokussierte Therapie: Lernen, mit eigene ...pdf](#)

## **Downloaden und kostenlos lesen Emotionsfokussierte Therapie: Lernen, mit eigenen Gefühlen umzugehen Leslie S Greenberg**

---

392 Seiten

### **Kurzbeschreibung**

Wut und Freude, Furcht und Scham, Eifersucht und Liebe – in uns allen stecken Emotionen, durch die uns deutliche Signale vermittelt werden, wie wir die Welt erleben. Die für Emotionen zuständigen Bereiche unseres Gehirns sind mit Informationen über persönliche Bedeutungen, Bedürfnisse und Werte angefüllt und verarbeiten die in der Welt vorkommenden Muster erheblich schneller als sie der rationale Teil des Gehirns bewusst analysieren kann. Unsere Gefühle ermöglichen es uns einerseits, uns schnell an die jeweilige Umgebung anzupassen, andererseits können sie aber auch ziemlich verwirrend, überwältigend oder verschüttet sein.

Mit diesem Buch stellt Leslie S. Greenberg einen neuen Ansatz vor, mit dessen Hilfe TherapeutInnen ihre KlientInnen darin unterstützen können, Verstand und Gefühl in Einklang zu bringen. Während die meisten aktuellen Bücher über Coping-Strategien den Verstand über das Gefühl setzen und in der medizinischen Psychiatrie psychotrope Medikamente verschrieben werden, um Emotionen zu regulieren, wird hier vorgeschlagen, dass KlientInnen aus ihren eigenen körperlichen Reaktionen lernen können, anstatt ihre Gefühle lediglich zu kontrollieren oder zu vermeiden – und schließlich einen sinnvollen Umgang mit diesen erlernen.

Voll mit klinischen Erfahrungen, praktischen Leitlinien und Fallbeispielen stellt dieses Buch ein empirisch fundiertes Modell vor, das zeigt, wie KlientInnen emotionale Weisheit vermittelt werden kann. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Leslie S. Greenberg, PhD, ist Psychologieprofessor an der York University in Toronto und leitet dort auch die „Psychotherapy Research Clinic“. Er hat die Emotionsfokussierte Therapie (EFT) für Einzelpersonen/ Paare mitentwickelt und ist eine weltweit anerkannte führende Autorität für die Arbeit mit Emotionen in der Psychotherapie. Er ist Autor wichtiger Werke in diesem Bereich und sein integrativer Ansatz wird von vielen praktizierenden TherapeutInnen mit unterschiedlichem theoretischem Background angenommen.

Download and Read Online Emotionsfokussierte Therapie: Lernen, mit eigenen Gefühlen umzugehen Leslie S Greenberg #9CTGD6H1UE8

Lesen Sie Emotionsfokussierte Therapie: Lernen, mit eigenen Gefühlen umzugehen von Leslie S Greenberg für online ebook Emotionsfokussierte Therapie: Lernen, mit eigenen Gefühlen umzugehen von Leslie S Greenberg 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 Emotionsfokussierte Therapie: Lernen, mit eigenen Gefühlen umzugehen von Leslie S Greenberg Bücher online zu lesen. Online Emotionsfokussierte Therapie: Lernen, mit eigenen Gefühlen umzugehen von Leslie S Greenberg ebook PDF herunterladen Emotionsfokussierte Therapie: Lernen, mit eigenen Gefühlen umzugehen von Leslie S Greenberg Doc Emotionsfokussierte Therapie: Lernen, mit eigenen Gefühlen umzugehen von Leslie S Greenberg Mobipocket Emotionsfokussierte Therapie: Lernen, mit eigenen Gefühlen umzugehen von Leslie S Greenberg EPub