



## **ACT bei Angststörungen: Ein praktisch bewährtes Therapiemanual (Therapeutische Praxis)**



**Download**



**Online Lesen**

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

# ACT bei Angststörungen: Ein praktisch bewährtes Therapiemanual (Therapeutische Praxis)

*Georg H. Eifert, Andrew T. Gloster*

**ACT bei Angststörungen: Ein praktisch bewährtes Therapiemanual (Therapeutische Praxis)** Georg H. Eifert, Andrew T. Gloster

 [Download ACT bei Angststörungen: Ein praktisch bewährtes ...pdf](#)

 [Online lesen ACT bei Angststörungen: Ein praktisch bewährte ...pdf](#)

## **Downloaden und kostenlos lesen ACT bei Angststörungen: Ein praktisch bewährtes Therapiemanual (Therapeutische Praxis) Georg H. Eifert, Andrew T. Gloster**

---

146 Seiten

### **Kurzbeschreibung**

Das Manual beschreibt ein empirisch überprüfbares und klinisch bewährtes Programm zur Behandlung von Angststörungen mithilfe der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT). Das therapeutische Vorgehen hat sich insbesondere auch beim Einsatz bei schwierigen und therapieresistenten Patienten als erfolgreich erwiesen. Nach einer kurzen Einführung in den ACT-Ansatz und dessen Anwendung bei Patienten mit Angststörungen, werden die acht Sitzungen des Behandlungsprogrammes strukturiert und praxisorientiert beschrieben. Ziel ist es, Patienten darin zu unterstützen, das Kämpfen und Ringen mit ihren Ängsten und Sorgen aufzugeben und sie zu ermutigen, sich stattdessen darauf zu konzentrieren, was langfristig zählt und wirklich wichtig für ein erfülltes Leben ist. Es geht darum, den Fokus von der Angstbewältigung hin zu dem zu lenken, was die Patienten in ihrem Leben in den Mittelpunkt stellen möchten. Die erlernten Prinzipien und Strategien des ACT-Ansatzes können Patienten auch dazu nutzen, mit anderen schwierigen Emotionen, wie z.B. Traurigkeit, Einsamkeit, traumatischen Erinnerungen und Ärger, akzeptierender, flexibler und sanfter umzugehen. Das konkrete Vorgehen in der Therapie wird anhand zahlreicher Übungen und Beispiele anschaulich dargestellt. Die auf der beiliegenden DVD zur Verfügung gestellten Arbeitsblätter und Audiodateien erleichtern die klinische Arbeit und Umsetzung der Übungen im Alltag.

Download and Read Online ACT bei Angststörungen: Ein praktisch bewährtes Therapiemanual (Therapeutische Praxis) Georg H. Eifert, Andrew T. Gloster #TD6LUHMJ5ZF

Lesen Sie ACT bei Angststörungen: Ein praktisch bewährtes Therapiemanual (Therapeutische Praxis) von Georg H. Eifert, Andrew T. Gloster für online ebookACT bei Angststörungen: Ein praktisch bewährtes Therapiemanual (Therapeutische Praxis) von Georg H. Eifert, Andrew T. Gloster 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 ACT bei Angststörungen: Ein praktisch bewährtes Therapiemanual (Therapeutische Praxis) von Georg H. Eifert, Andrew T. Gloster Bücher online zu lesen. Online ACT bei Angststörungen: Ein praktisch bewährtes Therapiemanual (Therapeutische Praxis) von Georg H. Eifert, Andrew T. Gloster ebook PDF herunterladenACT bei Angststörungen: Ein praktisch bewährtes Therapiemanual (Therapeutische Praxis) von Georg H. Eifert, Andrew T. Gloster DocACT bei Angststörungen: Ein praktisch bewährtes Therapiemanual (Therapeutische Praxis) von Georg H. Eifert, Andrew T. Gloster MobipocketACT bei Angststörungen: Ein praktisch bewährtes Therapiemanual (Therapeutische Praxis) von Georg H. Eifert, Andrew T. Gloster EPub