



**Sorgenlos und grübelfrei: Wie der Ausstieg aus der
Grübelfalle gelingt. Selbsthilfe und
Therapiebegleitung mit Metakognitiver Therapie.
Mit Online-Material**



Download



Online Lesen

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

Sorgenlos und grübfrei: Wie der Ausstieg aus der Grübfalle gelingt. Selbsthilfe und Therapiebegleitung mit Metakognitiver Therapie. Mit Online-Material

Oliver Korn, Sebastian Rudolf

Sorgenlos und grübfrei: Wie der Ausstieg aus der Grübfalle gelingt. Selbsthilfe und Therapiebegleitung mit Metakognitiver Therapie. Mit Online-Material Oliver Korn, Sebastian Rudolf

 [Download Sorgenlos und grübfrei: Wie der Ausstieg aus de ...pdf](#)

 [Online lesen Sorgenlos und grübfrei: Wie der Ausstieg aus ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Sorgenlos und grübfrei: Wie der Ausstieg aus der Grübfalle gelingt. Selbsthilfe und Therapiebegleitung mit Metakognitiver Therapie. Mit Online-Material Oliver Korn, Sebastian Rudolf

208 Seiten

Pressestimmen

»Das Buch ist für jeden hilfreich, nicht nur für Menschen mit psychischen Störungen, denn in dem Buch findet sich jede/-r auf die ein oder andere Weise wieder und kann etwas lernen. Der Inhalt ist gut nachvollziehbar.« Anja Neumaier, ekz.bibliotheksservice, 10/ 2015

»[...] ein sehr schönes Buch, das hoffentlich dazu beiträgt, diese faszinierende Therapieform in Deutschland weiter zu etablieren.« Amazon.de, 22.4.2016 Kurzbeschreibung

Versuchen Sie einmal, nicht an eine blaue Giraffe zu denken... – hat es funktioniert? Wahrscheinlich nicht, denn ein Gedanke wird dadurch, dass man ihn zu unterdrücken versucht, nur stärker. Dies gilt für den Gedanken an eine blaue Giraffe, aber auch für Grübel- und Sorgengedanken, die sehr belastend sein können.

Oliver Korn und Sebastian Rudolf zeigen, dass nicht die negativen Gedanken selbst problematisch sind, sondern wie man mit ihnen umgeht. Dabei kann jeder von metakognitiven Strategien profitieren, die das »Denken über das Denken« verändern – vor allem jedoch Menschen mit Ängsten oder Depressionen. Übungen, Tipps und Fragebögen regen zu einer aktiven Auseinandersetzung mit dem eigenen »Denkapparat« an und helfen, negative Gedanken und Gefühle in den Griff zu bekommen.

Alle Arbeitsmaterialien auch online zum Download. Über den Autor und weitere Mitwirkende Dr. rer. hum. biol. Oliver Korn, Dipl.-Psych., Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Universität zu Lübeck.

Dr. med. Sebastian Rudolf, Ärztlicher Direktor, Helios Klinikum Schleswig.

Download and Read Online Sorgenlos und grübfrei: Wie der Ausstieg aus der Grübfalle gelingt. Selbsthilfe und Therapiebegleitung mit Metakognitiver Therapie. Mit Online-Material Oliver Korn, Sebastian Rudolf #E5BJZ26O80U

Lesen Sie Sorgenlos und grübfrei: Wie der Ausstieg aus der Grübfalle gelingt. Selbsthilfe und Therapiebegleitung mit Metakognitiver Therapie. Mit Online-Material von Oliver Korn, Sebastian Rudolf für online ebookSorgenlos und grübfrei: Wie der Ausstieg aus der Grübfalle gelingt. Selbsthilfe und Therapiebegleitung mit Metakognitiver Therapie. Mit Online-Material von Oliver Korn, Sebastian Rudolf 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 Sorgenlos und grübfrei: Wie der Ausstieg aus der Grübfalle gelingt. Selbsthilfe und Therapiebegleitung mit Metakognitiver Therapie. Mit Online-Material von Oliver Korn, Sebastian Rudolf Bücher online zu lesen.Online Sorgenlos und grübfrei: Wie der Ausstieg aus der Grübfalle gelingt. Selbsthilfe und Therapiebegleitung mit Metakognitiver Therapie. Mit Online-Material von Oliver Korn, Sebastian Rudolf ebook PDF herunterladenSorgenlos und grübfrei: Wie der Ausstieg aus der Grübfalle gelingt. Selbsthilfe und Therapiebegleitung mit Metakognitiver Therapie. Mit Online-Material von Oliver Korn, Sebastian Rudolf DocSorgenlos und grübfrei: Wie der Ausstieg aus der Grübfalle gelingt. Selbsthilfe und Therapiebegleitung mit Metakognitiver Therapie. Mit Online-Material von Oliver Korn, Sebastian Rudolf MobipocketSorgenlos und grübfrei: Wie der Ausstieg aus der Grübfalle gelingt. Selbsthilfe und Therapiebegleitung mit Metakognitiver Therapie. Mit Online-Material von Oliver Korn, Sebastian Rudolf EPub