



# Die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie der Depression: Ein neuer Ansatz zur Rückfallprävention

*Zindel V. Segal, J. Mark G. Williams, John D. Teasdale*



**Download**



**Online Lesen**

**Die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie der Depression: Ein neuer Ansatz zur Rückfallprävention** Zindel V. Segal, J. Mark G. Williams, John D. Teasdale



[Download Die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie der Depress  
...pdf](#)



[Online Lesen Die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie der Depre  
...pdf](#)

# **Die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie der Depression: Ein neuer Ansatz zur Rückfallprävention**

*Zindel V. Segal, J. Mark G. Williams, John D. Teasdale*

**Die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie der Depression: Ein neuer Ansatz zur Rückfallprävention** Zindel V. Segal, J. Mark G. Williams, John D. Teasdale

## **Downloaden und kostenlos lesen Die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie der Depression: Ein neuer Ansatz zur Rückfallprävention Zindel V. Segal, J. Mark G. Williams, John D. Teasdale**

---

496 Seiten

Pressestimmen

Dieses Buch hat nicht nur die Behandlung der Depression revolutioniert, sondern das gesamte Feld der Psychotherapie. Es brachte Achtsamkeitsübungen in die Behandlung vieler Störungen ein und bewirkte eine enorme Zunahme von Forschungsstudien. Die Neuausgabe bietet ausführliche Anleitungen zur Anwendung, verfeinert durch die zehnjährige Erfahrung. Ein Muss für alle Kliniker und Wissenschaftler! ((Susan Nolen-Hoeksema, Yale University))

Was vor mehr als zehn Jahren als ein neuer Ansatz zur Behandlung der Depression begann, hat die kognitive Therapie komplett verändert. In der zweiten Auflage wurden wichtige neue Kapitel hinzugefügt, z.B. um Mitgefühl und die Praxis des erforschenden Gesprächs in den Unterrichtsprozess mit aufzunehmen. Die Autoren geben einen ausführlichen Überblick über die Forschungsstudien zu MBCT und reflektieren deren Wirkungsweise. Kliniker aus allen Bereichen werden Einsichten und praktische Fertigkeiten gewinnen, die einen erheblichen Einfluss auf die künftige Praxis der Psychotherapie haben werden. ((Christopher K. Germer, Psychotherapeut))

Ich liebe dieses Buch. Es ist es mehr als ein Buch, es ist ein vertrauenswürdiger Freund! ((Sona Dimidjian, University of Colorado at Boulder))

Kurzbeschreibung

Dieses Buch wurde zu einem Bestseller und hat in den letzten zehn Jahren eine solch stürmische Entwicklung ausgelöst, dass eine gründlich überarbeitete und erweiterte Neuausgabe dringend erforderlich wurde, um dem aktuellen Stand gerecht zu werden. Es vermittelt das Hintergrundwissen, das notwendig ist, um die Wirkungsweise und den Aufbau der Achtsamkeitsbasierten Kognitiven Therapie (MBCT) zu verstehen. Die Autoren, die diese bahnbrechende Behandlungsform entwickelt haben, erklären umfassend das Warum und das Wie ihres achtwöchigen evidenzbasierten Programms. Neu hinzugekommen sind Kapitel über Behandlungskomponenten wie z.B. das Vorgespräch, Ausführungen zum Thema Selbstmitgefühl oder das erforschende Gespräch (Inquiry). MBCT beinhaltet die Vermittlung einer einfachen, aber radikalen Veränderung im Umgang mit solchen Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen, die zu einem Rückfall in eine depressive Episode beitragen. Schrittweise werden Anleitungen gegeben, wie Meditation, achtsame Bewegung und kognitive Interventionen in die strukturierten Gruppensitzungen integriert werden können. Die Teilnehmer lernen aus ihren gewohnten Mustern auszusteigen, die typischerweise auftreten, wenn sie depressiv werden, und wie sie sich davor schützen können, in eine automatische, depressive Abwärtsspirale abzugleiten. Das Buch leitet auch die klinisch Tätigen dazu an, selbst Achtsamkeit zu praktizieren, eine entscheidende Voraussetzung, um Patienten in der Praxis der Achtsamkeit zu begleiten. Darüber hinaus werden neueste empirische Ergebnisse präsentiert, welche die Wirksamkeit und die zugrunde liegenden Mechanismen der MBCT belegen, u.a. auch Studien über die Adaption der MBCT zur Behandlung anderer psychischer und körperlicher Probleme. Das Buch wurde für die klinische Nutzbarkeit optimiert und enthält elementare Einsichten und Werkzeuge für alle Psychologen, Psychiater, Sozialarbeiter oder Berater, die mit Klienten mit Affektiven Störungen zu tun haben. Auf der beiliegenden MP3-CD befinden sich die wichtigsten MBCT-Übungen als Audiodateien, gesprochen von Petra Meibert, sowie die Handouts im PDF-Format. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Zindel V. Segal, PhD, Professor für Psychiatrie und Cameron Wilson Chair in Depression Studies an der University of Toronto. Er leitet die Behavioral Therapy Clinic am Center for Addiction and Mental Health. Zu seinen Veröffentlichungen zählen Interpersonal Process in Cognitive Therapy (1990), Vulnerability to Depression (2011) und Der achtsame Weg durch die Depression (2009). Dr. Segal ist Gründungsmitglied der Academy of Cognitive Therapy und spricht sich für die Bedeutung der achtsamkeitsbasierten klinischen

Versorgung in der Psychiatrie und Psychotherapie aus. / J. Mark G. Williams, DPhil, ist Professor für Klinische Psychologie und Wellcome Principal Research Fellow an der University of Oxford. Er ist Leiter des Oxford Mindfulness Centre an der Abteilung für Psychiatrie der University of Oxford. Zu seinen Veröffentlichungen zählen *The Psychological Treatment of Depression* (1992), *Cognitive Psychology and Emotional Disorders* (1997), *Suicide and Attempted Suicide* (2002), *Der achtsame Weg durch die Depression* (2009) und *Meditation im Alltag: Gelassenheit finden in einer hektischen Welt* (2011) und *Achtsamkeit* (2012). Dr. Williams ist Gründungsmitglied der Academy of Cognitive Therapy und Mitglied der Academy of Medical Sciences, der British Academy und der Association for Psychological Science. / John D. Teasdale, PhD, leitete die Forschungsabteilung am United Kingdom Medical Research Councils Cognition and Brain Science Unit in Cambridge, England. Zu seinen Veröffentlichungen zählen *Affect, Cognition and Change* (1993) und *Der achtsame Weg durch die Depression* (2009). Dr. Teasdale ist Gründungsmitglied der Academy of Cognitive Therapy, Mitglied der British Academy und der Academy of Medical Sciences sowie Preisträger des Distinguished Scientist Award (Division 12, Society for Clinical Psychology) der American Psychological Association. Seit seinem Ruhestand lehrt Dr. Teasdale weltweit Achtsamkeitsmeditation.

Download and Read Online *Die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie der Depression: Ein neuer Ansatz zur Rückfallprävention* Zindel V. Segal, J. Mark G. Williams, John D. Teasdale #64OY9BD70GA

Lesen Sie Die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie der Depression: Ein neuer Ansatz zur Rückfallprävention von Zindel V. Segal, J. Mark G. Williams, John D. Teasdale für online ebook Die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie der Depression: Ein neuer Ansatz zur Rückfallprävention von Zindel V. Segal, J. Mark G. Williams, John D. Teasdale 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 Die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie der Depression: Ein neuer Ansatz zur Rückfallprävention von Zindel V. Segal, J. Mark G. Williams, John D. Teasdale Bücher online zu lesen. Online Die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie der Depression: Ein neuer Ansatz zur Rückfallprävention von Zindel V. Segal, J. Mark G. Williams, John D. Teasdale ebook PDF herunterladen Die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie der Depression: Ein neuer Ansatz zur Rückfallprävention von Zindel V. Segal, J. Mark G. Williams, John D. Teasdale Doc Die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie der Depression: Ein neuer Ansatz zur Rückfallprävention von Zindel V. Segal, J. Mark G. Williams, John D. Teasdale Mobipocket Die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie der Depression: Ein neuer Ansatz zur Rückfallprävention von Zindel V. Segal, J. Mark G. Williams, John D. Teasdale EPub