



Ängste bewältigen - ein Übungsbuch: Lösungen aus der Kognitiven Verhaltenstherapie



Download



Online Lesen

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

Ängste bewältigen - ein Übungsbuch: Lösungen aus der Kognitiven Verhaltenstherapie

David A. Clark, Aaron T. Beck

Ängste bewältigen - ein Übungsbuch: Lösungen aus der Kognitiven Verhaltenstherapie David A. Clark, Aaron T. Beck

 [Download Ängste bewältigen - ein Übungsbuch: Lösungen a ...pdf](#)

 [Online lesen Ängste bewältigen - ein Übungsbuch: Lösungen ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Ängste bewältigen - ein Übungsbuch: Lösungen aus der Kognitiven Verhaltenstherapie David A. Clark, Aaron T. Beck

320 Seiten

Kurzbeschreibung

Ihre Angst ist so stark, dass Sie meinen, sie nicht mehr kontrollieren zu können? Dieses Buch kann Ihnen helfen, denn es basiert auf der Kognitiven Verhaltenstherapie, einem seit mehr als 25 Jahren bewährten Behandlungsansatz. Entwickelt, erforscht und erprobt wurde er von Aaron T. Beck. Gemeinsam mit David A. Clark, ebenfalls Experte für Kognitive Therapie, hat er in diesem Übungsbuch die Methoden und Techniken der Kognitiven Verhaltenstherapie zusammengestellt, und zwar so, dass Sie sie für sich selbst anwenden können. Die langjährige Erfahrung der Autoren zeigt sich in sorgfältig ausgearbeiteten Arbeitsblättern, Übungen und Fallbeispielen. Sie können sich Strategien aneignen, um angstausslösende Trigger zu identifizieren und es wird Ihnen leichter fallen, quälenden Gedanken und Überzeugungen zu begegnen. Schritt für Schritt werden Sie lernen, wie Sie sich in angstbesetzten Situationen sicher fühlen und so dem Würgegriff der Angst entkommen können.

„Dieses Buch kann für Sie zu einem Leitfaden werden, mit dessen Hilfe Sie herausfinden wie Sie denken und wie Sie etwas daran ändern können – Tag für Tag. Dr. Clark und Dr. Beck haben einen Fahrplan aufgestellt, der Sie befähigt, ein besseres Leben in Angriff zu nehmen.“ – Robert L. Leahy Über den Autor und weitere Mitwirkende

David A. Clark ist Professor an der University of New Brunswick, Kanada und arbeitet seit mehr als 25 Jahren in eigener Praxis. Der anerkannte Experte für kognitive Verhaltenstherapie bei Ängsten und Depression ist Autor zahlreicher Bücher. Aaron T. Beck, emeritierter Professor für Psychiatrie an der University of Pennsylvania School of Medicine, Präsident des Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy und Begründer der Kognitiven Verhaltenstherapie. Zahlreiche Auszeichnungen und Publikationen. Download and Read Online Ängste bewältigen - ein Übungsbuch: Lösungen aus der Kognitiven Verhaltenstherapie David A. Clark, Aaron T. Beck #DP2S5MRKVZ8

Lesen Sie Ängste bewältigen - ein Übungsbuch: Lösungen aus der Kognitiven Verhaltenstherapie von David A. Clark, Aaron T. Beck für online ebook Ängste bewältigen - ein Übungsbuch: Lösungen aus der Kognitiven Verhaltenstherapie von David A. Clark, Aaron T. Beck 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 Ängste bewältigen - ein Übungsbuch: Lösungen aus der Kognitiven Verhaltenstherapie von David A. Clark, Aaron T. Beck Bücher online zu lesen. Online Ängste bewältigen - ein Übungsbuch: Lösungen aus der Kognitiven Verhaltenstherapie von David A. Clark, Aaron T. Beck ebook PDF herunterladen Ängste bewältigen - ein Übungsbuch: Lösungen aus der Kognitiven Verhaltenstherapie von David A. Clark, Aaron T. Beck Doc Ängste bewältigen - ein Übungsbuch: Lösungen aus der Kognitiven Verhaltenstherapie von David A. Clark, Aaron T. Beck Mobipocket Ängste bewältigen - ein Übungsbuch: Lösungen aus der Kognitiven Verhaltenstherapie von David A. Clark, Aaron T. Beck EPub