



**Achtsamkeit in der Verhaltenstherapie:
Störungsspezifische Interventionen und praktische
Übungen - inkl. Audio-Dateien zum Download**



Download



Online Lesen

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

Achtsamkeit in der Verhaltenstherapie: Störungsspezifische Interventionen und praktische Übungen - inkl. Audio-Dateien zum Download

Bettina Lohmann, Susanne Annies

Achtsamkeit in der Verhaltenstherapie: Störungsspezifische Interventionen und praktische Übungen - inkl. Audio-Dateien zum Download Bettina Lohmann, Susanne Annies

 [Download Achtsamkeit in der Verhaltenstherapie: Störungssp ...pdf](#)

 [Online lesen Achtsamkeit in der Verhaltenstherapie: Störungs ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Achtsamkeit in der Verhaltenstherapie: Störungsspezifische Interventionen und praktische Übungen - inkl. Audio-Dateien zum Download Bettina Lohmann, Susanne Annies

168 Seiten

Kurzbeschreibung

Achtsamkeitsübungen gezielt einsetzen.

Dieses handliche Buch stellt über 30 achtsamkeitsorientierte Übungen vor, die sich nahtlos in verhaltenstherapeutische Sitzungen integrieren lassen. Neben Klassikern wie dem Body-Scan können die Leser viele weitere Meditationsanleitungen und Imaginationsübungen entdecken. Der besondere Wert liegt in der Verknüpfung der Übungen mit den jeweiligen Krankheitsbildern, sodass sie gezielt zur störungsspezifischen Intervention eingesetzt werden können. Das Anwendungsfeld reicht von Abhängigkeitserkrankungen und affektiven Störungen über die Posttraumatische Belastungsstörung bis hin zur Borderline-Persönlichkeitsstörung.

Kurz und prägnant gehen die Verhaltenstherapeutinnen Bettina Lohmann und Susanne Annies auf die wichtigsten Ansatzpunkte für achtsamkeitsbasierte Interventionen ein und empfehlen für unterschiedliche therapeutische Situationen geeignete Übungen.

Audiodateien zu 11 ausgewählten Übungen stehen online zum Download bereit.

KEYWORDS: Achtsamkeit, Verhaltenstherapie, achtsamkeitsbasierte Interventionen, Übungen, Meditation, Achtsamkeitsübungen, Imaginationen, Abhängigkeitserkrankungen, Depression, Angststörung, Zwangsstörung, Posttraumatische Belastungsstörung, Essstörung, Borderline-Persönlichkeitsstörung Über den Autor und weitere Mitwirkende

Bettina Lohmann, Dipl.-Psych., Psychologische Psychotherapeutin, selbstständig im Bereich ambulante Psychotherapie, Supervision und Selbsterfahrung tätig. Ausbildungsleiterin in der APV (Gesellschaft für angewandte Psychologie und Verhaltensmedizin) Münster.

Susanne Annies, Dipl.-Psych. Dr. phil., Psychologische Psychotherapeutin, Dozentin in der Ausbildung für Psychologische Psychotherapeuten für verschiedene Ausbildungsinstitute.

Download and Read Online Achtsamkeit in der Verhaltenstherapie: Störungsspezifische Interventionen und praktische Übungen - inkl. Audio-Dateien zum Download Bettina Lohmann, Susanne Annies

#ZW8XQ7G0AOL

Lesen Sie Achtsamkeit in der Verhaltenstherapie: Störungsspezifische Interventionen und praktische Übungen - inkl. Audio-Dateien zum Download von Bettina Lohmann, Susanne Annes für online ebook
Achtsamkeit in der Verhaltenstherapie: Störungsspezifische Interventionen und praktische Übungen - inkl. Audio-Dateien zum Download von Bettina Lohmann, Susanne Annes 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
Achtsamkeit in der Verhaltenstherapie: Störungsspezifische Interventionen und praktische Übungen - inkl. Audio-Dateien zum Download von Bettina Lohmann, Susanne Annes
Bücher online zu lesen.
Online Achtsamkeit in der Verhaltenstherapie: Störungsspezifische Interventionen und praktische Übungen - inkl. Audio-Dateien zum Download von Bettina Lohmann, Susanne Annes ebook PDF herunterladen
Achtsamkeit in der Verhaltenstherapie: Störungsspezifische Interventionen und praktische Übungen - inkl. Audio-Dateien zum Download von Bettina Lohmann, Susanne Annes Doc
Achtsamkeit in der Verhaltenstherapie: Störungsspezifische Interventionen und praktische Übungen - inkl. Audio-Dateien zum Download von Bettina Lohmann, Susanne Annes
Mobipocket
Achtsamkeit in der Verhaltenstherapie: Störungsspezifische Interventionen und praktische Übungen - inkl. Audio-Dateien zum Download von Bettina Lohmann, Susanne Annes EPub