



Petra Meibert

Achtsamkeitsbasierte Therapie und Stressreduktion MBCT/MBSR (PDF-E-Book)

Unter Mitarbeit von Jörg Meibert
(Wege der Psychotherapie)

1. Auflage 2016. 145 Seiten. 3 Abb. 2 Tab.

(978-3-497-60245-2) E-Book

Preis E-Book: € [D] 23.99

(alle Preise inkl. gesetzlicher MwSt.)

- [Kurztext](#)
- [Inhalt](#)
- [Autoreninfo](#)
- [Leseprobe](#)

Kurztext

Achtsamkeitsbasierte Verfahren

Forschungsergebnisse legen nahe, dass achtsamkeitsbasierte kognitive Therapien (MBSR, MBCT) zur Rückfallprophylaxe bei Depressionen ebenso wirksam sind wie die Einnahme von Antidepressiva. Achtsamkeitspraxis kann sowohl im Umgang mit psychischen und physischen chronischen Erkrankungen sowie schwierigen Lebenssituationen als auch für die Stressprävention sehr hilfreich sein. Denn Achtsamkeit kann Menschen dabei helfen, negativen Gedanken und Gefühlen die Macht über sie zu nehmen und eine mitfühlende, freundliche Haltung sich selbst gegenüber zu entwickeln. Die beiden am besten wissenschaftlich untersuchten achtsamkeitsbasierten Verfahren – MBSR (Mindfulness-Based-Stress-Reduction) und MBCT (Mindfulness-Based-Cognitive-Therapy) – werden in diesem Buch vorgestellt.

Inhalt

Das vollständige und ausführliche [Inhaltsverzeichnis](#) können Sie sich als PDF-Datei herunterladen (mit Adobe Acrobat Reader, neueste Version, zu öffnen).

Autoreninformation

Petra Meibert, Essen, Dipl.-Psychologin,

deutschlandweit aktiv in Ausbildung und

Verbreitung von MBCT

(Mindfulness-Based-Cognitive Therapy), hat an verschiedenen Forschungsprojekten zur MBCT mitgearbeitet. Sie ist seit 2005 als Ausbilderin für MBSR sowie MBCT tätig und ist spezialisiert in Methoden der humanistischen Psychotherapie.

Leseprobe

Eine [Leseprobe](#) können Sie sich als PDF-Datei herunterladen (mit Adobe Acrobat Reader, neueste Version, zu öffnen).