



Albert Ellis / Debbie Joffe Ellis

Rational-Emotive Verhaltenstherapie

Aus dem Amerikanischen von Rita Kloosterziel
(Wege der Psychotherapie)

1. Auflage 2012. 154 Seiten.

(978-3-497-02303-5) kt

€ [D] 24,90 / € [A] 25,60

(alle Preise inkl. gesetzlicher MwSt.)

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

Kurztext

Schluss mit „Ich muss“!

„Ich muss Karriere machen!“ „Ich muss beliebt sein!“ Oft quälen wir uns mit absoluten Forderungen an uns selbst und halten uns für wertlos, wenn wir sie nicht erfüllen. Ständige Frustration, Scham und Wut können die Folge sein. Mit der Analyse solch irrationaler Überzeugungen, auch „musturbations“ genannt, wurde Albert Ellis berühmt. In seinem letzten Buch erläutern er und seine Frau die Grundzüge seiner „Rational-Emotive Therapie“ (REVT). Die irrationalen Ansprüche werden in der Therapie bewusst gemacht und bearbeitet. Im Wechselbad der Gefühle lernen Klienten, ihr „Scheitern“ differenzierter zu bewerten, und entdecken so ein neues Selbstwert- und Lebensgefühl.

Inhalt

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

Autoreninformation

Albert Ellis, PhD, (1913-2007) amerikanischer Klinischer Psychologe und Psychotherapeut, begründete die Rational Emotive Therapie, die als erste Kognitive Verhaltenstherapie gilt.

Debbie Joffe Ellis, Psychologin und psychiatrische

Berater, ist in privater psychotherapeutischer Praxis in New York tätig und gibt weltweit Seminare und Workshops.

Leseprobe

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

Das könnte Sie auch interessieren



Klafki, Wolfgang / Braun, Karl-Heinz

Wege pädagogischen Denkens (2007)



Fröhlich-Gildhoff, Klaus / Nentwig-Gesemann, Iris / Schnadt, Pia (Hrsg.)

Neue Wege gehen - Entwicklungsfelder der Frühpädagogik (2007)

•