



Michelle Craske

Kognitive Verhaltenstherapie

Aus dem Amerikanischen von Elisabeth Brock
(Wege der Psychotherapie)

1. Auflage 2012. 176 Seiten.

(978-3-497-02279-3) kt

€ [D] 24,90 / € [A] 25,60

(alle Preise inkl. gesetzlicher MwSt.)

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

Kurztext

Neulernen, Verlernen, Umlernen

Das Erleben und Verhalten eines Menschen wird durch seine Wahrnehmung und Gedanken beeinflusst. Oft machen uns dabei Denkfehler wie z.B. die Einstellung „Ich muss perfekt sein!“ oder „Wenn ich verlassen werde, werde ich nie einen neuen Partner finden...“ das Leben schwer. Kognitive Verhaltenstherapie zielt darauf ab, solche inneren Überzeugungen und entsprechende Verhaltensmuster bewusst zu machen und zu hinterfragen, damit sie verändert werden können. Vor einem lerntheoretischen Hintergrund wird angenommen, dass Verhalten angelernt ist und wieder verlernt oder neu erlernt werden kann. Im Zentrum stehen so Verhaltensanalyse und Verhaltensänderung. Probleme werden gelöst, indem neue Verhaltensweisen und Einstellungen als gesündere Alternative etabliert werden.

Inhalt

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

Autoreninformation

Michelle G. Craske, PhD, Professorin für Psychologie, Psychiatrie und Verhaltensbiologie, Leiterin des Forschungszentrums für Angststörungen an der University of California, Los Angeles.

Leseprobe

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

Das könnte Sie auch interessieren



Hayes, Steven C. / Lillis, Jason

Akzeptanz- und Commitment-Therapie
(2013)



Ellis, Albert / Joffe Ellis, Debbie

Rational-Emotive Verhaltenstherapie (2012)

-