



Mirjam Tanner

## Compassion Focused Therapy - Mitgefühl im Fokus (EPUB)

(Wege der Psychotherapie)

1. Auflage 2015. 170 Seiten. 6 Abb.

(978-3-497-60715-0) E-Book

Preis E-Book: € [D] 25.99

(alle Preise inkl. gesetzlicher MwSt.)

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

---

### Kurztext

#### Selbstmitgefühl kann man lernen

In einer Welt, die immer komplexer, schnelllebiger und wettbewerbsorientierter wird, verlieren wir uns manchmal selbst aus den Augen. Wen wundert es da, dass Erkrankungen wie Depressionen und Erscheinungen wie Burnout immer häufiger werden? Es wird Zeit, Mitgefühl und Achtsamkeit für sich selbst zu entdecken und zu pflegen. Das ist der Kern der Compassion Focused Therapy (CFT) von Paul Gilbert.

In dieser klar geschriebenen, kompakten Einführung in die CFT bietet die Autorin einen Überblick über die Geschichte, Theorie, Forschung und Praxis dieses Therapieansatzes. Sie gibt hilfreiche Beispiele zur Fallkonzeptualisierung und Anregungen, Mitgefühl in der therapeutischen Beziehung zu lehren.

Diese Einführung in die CFT wird ÄrztInnen und TherapeutInnen zu neuen, kreativen Behandlungsmöglichkeiten inspirieren.

### Inhalt

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

### Autoreninformation

Dr. med. **Mirjam Tanner**, Zürich, ist Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie und in eigener psychotherapeutischer Praxis tätig. Sie gibt

zahlreiche Fortbildungen zum Thema Mitgefühl.

Weitere Informationen finden Sie unter

[www.mitfuehlen.ch](http://www.mitfuehlen.ch) und [www.tannerpraxis.ch](http://www.tannerpraxis.ch).

## Leseprobe

Eine **Leseprobe** können Sie sich als PDF-Datei

herunterladen (mit Adobe Acrobat Reader, neueste

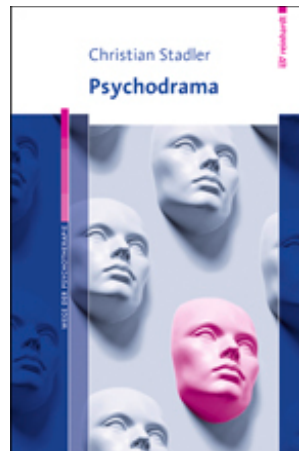
Version, zu öffnen).

## Das könnte Sie auch interessieren



Emmerson, Gordon

**Ego-State-Therapie** (2015)



Stadler, Christian

**Psychodrama** (2014)





Peseschkian, Hamid / Remmers, Arno

**Positive Psychotherapie** (2013)



Schneider, Kirk J. / Krug, Orah T.

**Humanistisch-Existenzielle Therapie** (2012)



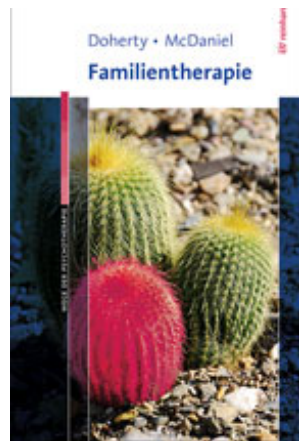
Levenson, Hanna

**Psychodynamische Kurzzeittherapie** (2011)



Craske, Michelle

**Kognitive Verhaltenstherapie** (2012)



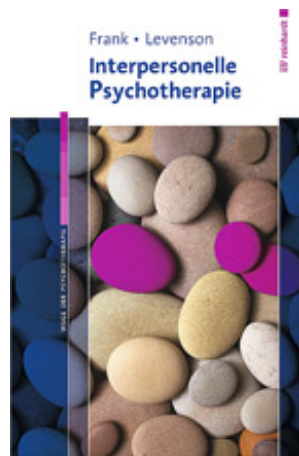
Doherty, William J. / McDaniel, Susan H.

**Familientherapie** (2012)



Ellis, Albert / Joffe Ellis, Debbie

**Rational-Emotive Verhaltenstherapie** (2012)



Frank, Ellen / Levenson, Jessica C.

**Interpersonelle Psychotherapie** (2011)