



Steven C. Hayes / Jason Lillis

Akzeptanz- und Commitment-Therapie

Aus dem Amerikanischen von Rita Kloosterziel
(Wege der Psychotherapie)

1. Auflage 2013. 166 Seiten.

(978-3-497-02370-7) kt

€ [D] 26,90 / € [A] 27,70

(alle Preise inkl. gesetzlicher MwSt.)

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

Kurztext

Mit Stress und Wut neu umgehen lernen

Was macht es so schwer, das Leben zu genießen? Oft sehen wir alles durch eine düstere Brille aus negativen Gefühlen und Gedanken. Wir kämpfen verzweifelt dagegen an und versuchen, mögliche schmerzliche Erlebnisse zu vermeiden. Das will die Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) verändern.

Wenn Menschen lernen, negative Gedanken, Gefühle und Ereignisse anzunehmen und „von außen“ offen und neugierig zu betrachten, anstatt sich in sinnloser Abwehr aufzureiben, entsteht Spielraum für Veränderung. In der Akzeptanz- und Commitment-Therapie entdecken sie persönliche Werte und lernen, sich bewusst für dazu passende Verhaltensweisen zu entscheiden. Neue Herausforderungen wird das Leben immer stellen – Akzeptanz- und Commitment-Therapie hilft dabei, sie als Chance für persönliches Wachstum anzunehmen.

Inhalt

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

Pressestimmen

„Das Buch kann uneingeschränkt empfohlen werden und auch die gute Lesbarkeit der von Rita

„Nochsterziel verhassten Übersetzung trägt einen großen Teil dazu bei, dass Leserinnen und Leser viel Freude an dem Buch haben werden.“ Georg Singe, Vechta, in: „Kontext“ Bd. 45, 1/2014.

Autoreninformation

Steven C. Hayes, PhD, ist Professor für Psychologie an der Universität von Nevada, USA.

Jason Lillis, PhD, ist klinischer Psychologe und lehrt am Institut für Psychiatrie und Verhaltenswissenschaften der Alpert Medical School, Brown University, in Providence, Rhode Island, USA.

Leseprobe

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

Das könnte Sie auch interessieren



Craske, Michelle

Kognitive Verhaltenstherapie (2012)



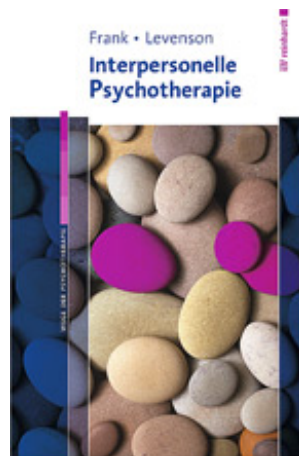
Doherty, William J. / McDaniel, Susan H.

Familientherapie (2012)



Ellis, Albert / Joffe Ellis, Debbie

Rational-Emotive Verhaltenstherapie (2012)



Frank, Ellen / Levenson, Jessica C.

Interpersonelle Psychotherapie (2011)



Levenson, Hanna

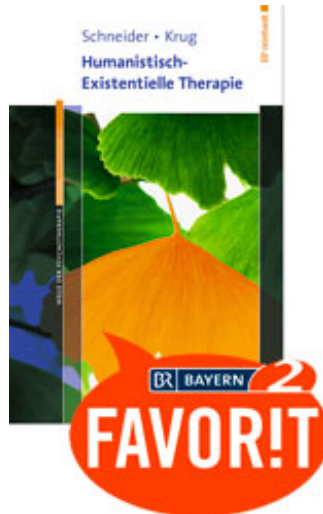
Psychodynamische Kurzzeittherapie (2011)





Peseschkian, Hamid / Remmers, Arno

Positive Psychotherapie (2013)



Schneider, Kirk J. / Krug, Orah T.

Humanistisch-Existenzielle Therapie (2012)

-
-