



Arbeitsbuch Zwangsstörungen. Wie Sie sich von zwanghaftem Verhalten befreien können



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Arbeitsbuch Zwangsstörungen. Wie Sie sich von zwanghaftem Verhalten befreien können

Bruce M. Hyman, Cherry Pedrick, Theo Kierdorf (Übersetzer), Hildegard Höhr (Übersetzer)

Arbeitsbuch Zwangsstörungen. Wie Sie sich von zwanghaftem Verhalten befreien können Bruce M. Hyman, Cherry Pedrick, Theo Kierdorf (Übersetzer), Hildegard Höhr (Übersetzer)

Wie Sie sich von zwanghaftem Verhalten befreien können

Broschiertes Buch

Das "Arbeitsbuch Zwangsstörungen" hat bereits unzähligen Menschen mit Zwangsstörung geholfen, sich von ihren unangenehmen Symptomen zu befreien und die Hoffnung wiederzuerlangen, daß auch sie ein produktives Leben führen können. Dieses Buch wird daher auch von Kliniken und Therapieeinrichtungen auf der ganzen Welt empfohlen und genutzt. Es berücksichtigt die neuesten evidenzbasierten Erkenntnisse über Zwangsstörungen und den Umgang mit ihnen.

Das Arbeitsbuch enthält detaillierte Strategien zur Bewältigung alltäglicher Situationen, die der Leser sofort nutzen kann, sowie bewährte Selbsthilfetechniken, die es ermöglichen, die erzielten Fortschritte zu sichern. Außerdem enthält das Buch Informationen für Familienmitglieder, die Angehörige mit diesem Problem verstehen und unterstützen wollen. Leser, die unter einer Zwangsstörung oder damit verwandten Problemen wie einer körperdysmorphen Störung oder unter Trichotillomanie leiden, werden den enormen praktischen Nutzen des Buches sehr bald zu schätzen wissen.

Das "Arbeitsbuch Zwangsstörungen" wird Betroffenen helfen, (a) mit Hilfe von Selbsteinschätzungswerkzeugen ihre Symptome und deren Schwere einzuschätzen, (b) mit Hilfe von kognitiv-behavioralen Selbsthilfetechniken eine Genesungsstrategie zu entwickeln und umzusetzen, und (c) die erzielten Fortschritte zu erhalten und zukünftige Rückfälle zu vermeiden.

Das "Arbeitsbuch Zwangsstörungen" zählt mit rund 150.000 verkauften Exemplaren im englischsprachigen Raum zu den gefragtesten Titeln zu dieser Thematik. "Es gibt zwar viele Selbsthilfebücher für Menschen, die unter einer Zwangsstörung leiden, aber nur wenige, die so umfassend und nützlich sind wie das von Hyman und Pedrick. Es ist all jenen, die unter dieser schmerzhaften Störung leiden und davon genesen wollen, dringend zu empfehlen." (Fred PENZEL, Ph.D., Leiter...

 [Download Arbeitsbuch Zwangsstörungen. Wie Sie sich von zwa ...pdf](#)

 [Online lesen Arbeitsbuch Zwangsstörungen. Wie Sie sich von z ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Arbeitsbuch Zwangsstörungen. Wie Sie sich von zwanghaftem Verhalten befreien können Bruce M. Hyman, Cherry Pedrick, Theo Kierdorf (Übersetzer), Hildegard Höhr (Übersetzer)

400 Seiten

Kurzbeschreibung

Das "Arbeitsbuch Zwangsstörungen" hat bereits unzähligen Menschen mit Zwangsstörung geholfen, sich von ihren unangenehmen Symptomen zu befreien und die Hoffnung wiederzuerlangen, daß auch sie ein produktives Leben führen können. Dieses Buch wird daher auch von Kliniken und Therapieeinrichtungen auf der ganzen Welt empfohlen und genutzt. Es berücksichtigt die neuesten evidenzbasierten Erkenntnisse über Zwangsstörungen und den Umgang mit ihnen. Das Arbeitsbuch enthält detaillierte Strategien zur Bewältigung alltäglicher Situationen, die der Leser sofort nutzen kann, sowie bewährte Selbsthilfetechniken, die es ermöglichen, die erzielten Fortschritte zu sichern. Außerdem enthält das Buch Informationen für Familienmitglieder, die Angehörige mit diesem Problem verstehen und unterstützen wollen. Leser, die unter einer Zwangsstörung oder damit verwandten Problemen wie einer körperdysmorphen Störung oder unter Trichotillomanie leiden, werden den enormen praktischen Nutzen des Buches sehr bald zu schätzen wissen. Das "Arbeitsbuch Zwangsstörungen" wird Betroffenen helfen, (a) mit Hilfe von Selbsteinschätzungswerkzeugen ihre Symptome und deren Schwere einzuschätzen, (b) mit Hilfe von kognitiv-behavioralen Selbsthilfeworkzeugen und -techniken eine Genesungsstrategie zu entwickeln und umzusetzen, und (c) die erzielten Fortschritte zu erhalten und zukünftige Rückfälle zu vermeiden.

Das "Arbeitsbuch Zwangsstörungen" zählt mit rund 150.000 verkauften Exemplaren im englischsprachigen Raum zu den gefragtesten Titeln zu dieser Thematik.

"Es gibt zwar viele Selbsthilfebücher für Menschen, die unter einer Zwangsstörung leiden, aber nur wenige, die so umfassend und nützlich sind wie das von Hyman und Pedrick. Es ist all jenen, die unter dieser schmerzhaften Störung leiden und davon genesen wollen, dringend zu empfehlen." - Fred PENZEL, Ph.D., Leiter der Western Suffolk Psychological Services in Huntington/NY

"Der Leser erhält einen auch für Laien verständlichen umfassenden Überblick über die Möglichkeiten einer kognitiv-behavioralen Behandlung von Zwangsstörungen. Das Buch ist sehr eingängig, leicht verständlich und generell sehr 'benutzerfreundlich' geschrieben. Jeder, der unter einer Zwangsstörung leidet, sollte es lesen." - Ian OSBORN, M.D., Psychiater, Assistenzprofessor für Psychiatrie am Health Science Center der University of New Mexico

"Außergewöhnlich am vorliegenden Buch ist, daß es sowohl denjenigen, die selbst unter Zwangsstörungen leiden, als auch ihren Therapeuten praktische Hilfen bietet. Den Leidenden hilft es, ihr Problem besser zu verstehen und mit Hilfe bewährter Techniken selbst eine Linderung ihrer Symptome zu erreichen. Und Klinikern hilft es, eine Eingangsdiagnose zu erstellen, den konkret vorliegenden Subtypus der Störung zu identifizieren und einen erfolgversprechenden Behandlungsplan zu entwickeln." - Paul MUNFORD, Ph.D., Leiter des Programms für die Intensivbehandlung ambulanter Patienten am Cognitive Behavior Therapy Center for OCD and Anxiety in San Rafael

Über den Autor und weitere Mitwirkende

BRUCE M. HYMAN, Ph.D., ist kognitiv-behavioraler Therapeut in privater Praxis in Hollywood/Florida, und seit 1991 Leiter des OCD Resource Center of Florida. Sein Spezialgebiet ist die kognitiv-behaviorale Behandlung von Erwachsenen und Kindern, die unter Zwangsstörungen, Erkrankungen des Zwangsspektrums und Angststörungen leiden.

CHERRY PEDRICK ist gelernte Krankenschwester und arbeitet als freie Autorin.

Download and Read Online Arbeitsbuch Zwangsstörungen. Wie Sie sich von zwanghaftem Verhalten befreien können Bruce M. Hyman, Cherry Pedrick, Theo Kierdorf (Übersetzer), Hildegard Höhr (Übersetzer) #UX4G5AQHRD8

Lesen Sie Arbeitsbuch Zwangsstörungen. Wie Sie sich von zwanghaftem Verhalten befreien können von Bruce M. Hyman, Cherry Pedrick, Theo Kierdorf (Übersetzer), Hildegard Höhr (Übersetzer) für online ebookArbeitsbuch Zwangsstörungen. Wie Sie sich von zwanghaftem Verhalten befreien können von Bruce M. Hyman, Cherry Pedrick, Theo Kierdorf (Übersetzer), Hildegard Höhr (Übersetzer) Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Arbeitsbuch Zwangsstörungen. Wie Sie sich von zwanghaftem Verhalten befreien können von Bruce M. Hyman, Cherry Pedrick, Theo Kierdorf (Übersetzer), Hildegard Höhr (Übersetzer) Bücher online zu lesen.Online Arbeitsbuch Zwangsstörungen. Wie Sie sich von zwanghaftem Verhalten befreien können von Bruce M. Hyman, Cherry Pedrick, Theo Kierdorf (Übersetzer), Hildegard Höhr (Übersetzer) ebook PDF herunterladenArbeitsbuch Zwangsstörungen. Wie Sie sich von zwanghaftem Verhalten befreien können von Bruce M. Hyman, Cherry Pedrick, Theo Kierdorf (Übersetzer), Hildegard Höhr (Übersetzer) DocArbeitsbuch Zwangsstörungen. Wie Sie sich von zwanghaftem Verhalten befreien können von Bruce M. Hyman, Cherry Pedrick, Theo Kierdorf (Übersetzer), Hildegard Höhr (Übersetzer) MobipocketArbeitsbuch Zwangsstörungen. Wie Sie sich von zwanghaftem Verhalten befreien können von Bruce M. Hyman, Cherry Pedrick, Theo Kierdorf (Übersetzer), Hildegard Höhr (Übersetzer) EPub