



Der Weg aus dem Grübelkarussell: Achtsamkeitstraining bei Depression, Ängsten und negativen Selbstgesprächen Das MBCT-Buch

 **Download**

 **Online Lesen**

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

Der Weg aus dem Grübelkarussell: Achtsamkeitstraining bei Depression, Ängsten und negativen Selbstgesprächen Das MBCT-Buch

Petra Meibert

Der Weg aus dem Grübelkarussell: Achtsamkeitstraining bei Depression, Ängsten und negativen Selbstgesprächen Das MBCT-Buch Petra Meibert

 [Download Der Weg aus dem Grübelkarussell: Achtsamkeitstrai ...pdf](#)

 [Online lesen Der Weg aus dem Grübelkarussell: Achtsamkeitstr ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Der Weg aus dem Grübelkarussell: Achtsamkeitstraining bei Depression, Ängsten und negativen Selbstgesprächen Das MBCT-Buch Petra Meibert

160 Seiten

Pressestimmen

„Die Rückfallprävention bei rezidivierenden Depressionen stellt eine der wichtigsten Herausforderungen für die Gesundheitsversorgung dar. Mit der Achtsamkeitsbasierten kognitiven Therapie liegt ein in internationalen Studien gut abgesichertes Behandlungskonzept vor, das eine größere Verbreitung auch hierzulande verdient“. (Prof. Dr. Thomas Heidenreich, FH Esslingen)

"Dieses Buch ist sehr zu empfehlen, es sollte von Psychiatern und Psychotherapeuten zur Kenntnis genommen und ihren Patienten empfohlen werden. ... Zudem sind die eingefügten Gedichte, Erzählungen und die graphische Gestaltung so ansprechend, dass es Freude macht, dieses Buch zur Hand zu nehmen." (Dr. med. Ulrike Anderssen-Reuster)

»Ich empfehle dieses klar und leicht zugänglich geschriebene Buch allen, die an Achtsamkeit interessiert sind, um mit depressiver Verfassung, Sorgen und Grübeln in einer heilsamen Weise umzugehen.« (Sarah Silverton, Zentrum für Mindfulness Research, Universität Bangor)

»MBCT ist eine einzigartige, wissenschaftlich basierte Methode, um Stress, Ängste und Depression zu verwandeln. Die führende Expertin Petra Meibert beschreibt das 8-wöchige Trainingsprogramm in einfacher, klarer Sprache und bietet ausgezeichnet angeleitete Übungen, die jeder sofort zu Hause machen kann. Dieses Buch hat das Potenzial, Ihr Leben zum Besseren zu verändern.« (Christopher Germer, Lehrbeauftragter für Psychologie an der Harvard University und Gründungsmitglied des Institute for Meditation and Psychotherapy)

»Dabei handelt es sich um einen Therapieansatz, der von internationalen Experten im Bereich der Depressionsforschung entwickelt wurde und der sich in einer Reihe von aufwendigen wissenschaftlichen Studien als wirksam für die Prävention von depressiven Rückfällen erwiesen hat. Die Leserinnen und Leser dieses Buches können sich also auf die wissenschaftliche Fundiertheit dieses Therapieansatzes verlassen. Darüber hinaus zeichnet sich dieses Buch dadurch aus, dass mit Petra Meibert eine der führenden Expertinnen der Anwendung von Achtsamkeitsbasierter Kognitiver Therapie die Verfasserin ist, die aus ihrer reichhaltigen Erfahrung mit der Durchführung dieser Therapieform schöpfen kann.« (Prof. Thomas Heidenreich, Prof. Johannes Michalak, Prof. Mark Williams) Kurzbeschreibung
Der erfolgreiche Weg bei Depression, Ängsten und endlosem Grübeln

Achtsamkeit hilft, Negativschleifen im Kopf zu erkennen und zu beenden: Schwierige Gedanken verlieren Schritt für Schritt ihre Macht und eine mitfühlende, freundliche Haltung sich selbst gegenüber kann entstehen. Die achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie MBCT (Mindfulness-Based-Cognitive Therapy) ist ein hoch effektiver Weg, um heilsam mit schmerzlichen Gedanken und Gefühlen umzugehen. Wissenschaftliche Untersuchungen deuten darauf hin, dass er für die Rückfallprävention bei Depression als ebenso erfolgreich gelten kann wie die Einnahme von Medikamenten. Dabei hilft MBCT nicht nur Menschen mit Depressionen, sondern allen, die unter hohem Stress oder wiederkehrenden negativen Gedanken leiden.

Diplom-Psychologin Petra Meibert, deutschlandweit führend in der Ausbildung und Verbreitung von MBCT, gibt Ihnen mit fundierten Hintergrundinformationen und vielen Übungsanleitungen Werkzeuge an die Hand,

mit denen Sie selbst Ihre Situation zum Positiven verändern können.

Der achtsame Weg aus negativen Denkmustern
Erwiesenermaßen erfolgreich in der Depressionsprophylaxe
Von einer der führenden Fachfrauen für MBCT

Über den Autor und weitere Mitwirkende

Petra Meibert, geb. 1959, Dipl.-Psychologin, deutschlandweit führend in Ausbildung und Verbreitung von MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy). Die Psychotherapeutin (HPG) ist stellv. Leiterin des Instituts für Achtsamkeit und Stressbewältigung und promoviert derzeit über MBCT und Angststörungen.
Download and Read Online Der Weg aus dem Grübelkarussell: Achtsamkeitstraining bei Depression, Ängsten und negativen Selbstgesprächen Das MBCT-Buch Petra Meibert #3ZPTKV25DC6

Lesen Sie Der Weg aus dem Grübelkarussell: Achtsamkeitstraining bei Depression, Ängsten und negativen Selbstgesprächen Das MBCT-Buch von Petra Meibert für online ebookDer Weg aus dem Grübelkarussell: Achtsamkeitstraining bei Depression, Ängsten und negativen Selbstgesprächen Das MBCT-Buch von Petra Meibert 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 Der Weg aus dem Grübelkarussell: Achtsamkeitstraining bei Depression, Ängsten und negativen Selbstgesprächen Das MBCT-Buch von Petra Meibert Bücher online zu lesen. Online Der Weg aus dem Grübelkarussell: Achtsamkeitstraining bei Depression, Ängsten und negativen Selbstgesprächen Das MBCT-Buch von Petra Meibert ebook PDF herunterladenDer Weg aus dem Grübelkarussell: Achtsamkeitstraining bei Depression, Ängsten und negativen Selbstgesprächen Das MBCT-Buch von Petra Meibert DocDer Weg aus dem Grübelkarussell: Achtsamkeitstraining bei Depression, Ängsten und negativen Selbstgesprächen Das MBCT-Buch von Petra Meibert MobipocketDer Weg aus dem Grübelkarussell: Achtsamkeitstraining bei Depression, Ängsten und negativen Selbstgesprächen Das MBCT-Buch von Petra Meibert EPub