

(Read ebook) Ratgeber Soziale Phobie: Informationen fr Betroffene und Angehrige (Ratgeber zur Reihe Fortschritte der Psychotherapie)

Ratgeber Soziale Phobie: Informationen fr Betroffene und Angehrige (Ratgeber zur Reihe Fortschritte der Psychotherapie)

Von Katrin von Consbruch, Ulrich Stangier
*ePub | *DOC | audiobook | ebooks | Download PDF*



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #6326 in BcherVerffentlicht am: 2010-03-26Abmessungen: 8.23 x .39b x 5.94l, Einband: Taschenbuch83 Seiten | File size: 67.Mb

Von Katrin von Consbruch, Ulrich Stangier : Ratgeber Soziale Phobie: Informationen fr Betroffene und Angehrige (Ratgeber zur Reihe Fortschritte der Psychotherapie) before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Ratgeber Soziale Phobie: Informationen fr Betroffene und Angehrige (Ratgeber zur Reihe Fortschritte der Psychotherapie):

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Reduzierung auf das Wesentliche.Von Martin KEin Buch, das auf wenigen Seiten die wesentlichen Dinge erlutert und

Hinweise sowohl für das Erkennen, als auch die wichtigen Lösungswege liefert. Auf jeden Fall der richtige Startpunkt auf dem Weg des Verstehens und Verändern. 8 von 8 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Sehr gut beschrieben, war sehr hilfreich. Von Ursula S. Unser Sohn hatte immer wieder mit Mobbing in der Schule zu tun. Im Gespräch mit einer Therapeutin kam das Thema auf soziale Ängste. Dieses Buch hat mir sehr geholfen zu verstehen, was für ein enormer Druck da entstehen kann. Insgesamt sehr gut beschrieben, gerade für Betroffene und Angehörige. Absolut empfehlenswert. 1 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Inhalt top, jedoch eBook Version nicht zu empfehlen!!! Von lial Das Buch an sich, ist ein guter Ratgeber, er weist die Ursachen und Anzeichen zur eigenständigen Bewältigung des Ratgebers auf. Leider, ist die E-book Version ungeeignet. Anfängliche Fehler habe ich mal übersehen, aber diese nerven auf Dauer sowie nicht die Möglichkeit der Seitenzahlen einzusehen sondern nur die Positionen. Ich wünschte, ich hätte es als Buch gekauft. Schade, eBooks werde ich wohl nicht mehr bei euch bestellen, dann gehe ich wohl wieder zurück zu Thalia :(

Kurzbeschreibung Menschen mit sozialen Ängsten haben häufig einen enormen Leidensdruck und sind im Alltag teilweise stark durch ihre Ängste eingeschränkt. Der Ratgeber informiert über das Krankheitsbild, die Ursachen sowie die Behandlungsmöglichkeiten. Schritt für Schritt wird das Vorgehen in der kognitiven Verhaltenstherapie erläutert, dem derzeit effektivsten Behandlungsansatz. Menschen mit ausgeprägten sozialen Ängsten finden in dem Ratgeber zahlreiche Anregungen zur Selbsthilfe. Eine Vielzahl von Fallbeispielen, Übungen und Arbeitsblätter ermöglichen, das Gelesene im Alltag selbst anzuwenden und so neues, selbstbewusstes Verhalten in sozialen Situationen zu erlernen. Ein abschließendes Kapitel fasst die wichtigsten Hinweise für Angehörige im Umgang mit sozial ängstlichen Mitmenschen zusammen und informiert über weitere Beratungsangebote und Selbsthilfegruppen.