

Ausstieg aus Verhaltenssüchten

Wie Schematherapie helfen kann

mit CD



Nicht nur Drogen, sondern auch Verhaltensweisen können süchtig machen. Diese sogenannten nichtstofflichen Süchte weisen ein großes Abhängigkeitspotenzial auf, weil die Betroffenen sie unbewusst zur Regulation unangenehmer Gefühle einsetzen. Verhaltenssüchte können ebenso wie stoffgebundene Süchte mit verheerenden gesundheitlichen und sozialen Schäden einhergehen. Dieses Selbsthilfebuch ist zur selbstständigen Anwendung und als Begleitung während einer Therapie geeignet:

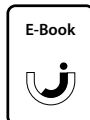
- Schematherapeutisches Modusmodell gilt als nachhaltig wirksamer Ansatz zur Veränderung.
- Betroffene lernen, Gefühle und Bedürfnisse wahrzunehmen und zu berücksichtigen und mit den Herausforderungen des Lebens konstruktiv umzugehen.
- Ziel ist die Stärkung bzw. der Aufbau gesund erwachsener Reaktionen.
- Erkenntnisse aus Bindungstheorie, Transaktionsanalyse, Neurobiologie sowie die Beobachtungen aus der täglichen psychotherapeutischen Arbeit werden berücksichtigt.

Ca. 220 Seiten, kart. + E-Book inside
Format: 17 x 24 • WG 1481
Ca. € [D] 30,00 • € [A] 30,90
ISBN 978-3-95571-870-1



Als E-Book:

Ca. € [D] 23,99
EPUB: ISBN 978-3-95571-871-8
MOBI: ISBN 978-3-95571-872-5
PDF: ISBN 978-3-95571-873-2



Erscheint: April 2019

Dr. Julia Arnhold

ist Verhaltens- und Schematherapeutin in eigener Praxis in Berlin.



Hannah Hoppe

ist Verhaltens- und Schematherapeutin in eigener Praxis in Köln und Leiterin des Schematherapie-Instituts Rhein-Ruhr sowie einer Lehrpraxis für Verhaltenstherapie in Köln.



ZIELGRUPPE / STICHWÖRTER

Menschen, die wissen, dass ein bestimmtes Verhalten in ihrem Alltag zu viel Raum einnimmt und bereits für Leidensdruck sorgt.
Verhaltenssucht, Glücksspielsucht, Internetsucht, Kaufsucht, Sexsucht, Sportsucht, Arbeitssucht, Schematherapie, Selbsthilfe

WEITERE TITEL

Roediger
»Raus aus den Lebensfallen!«



Greenberger
»Gedanken verändern Gefühle«

