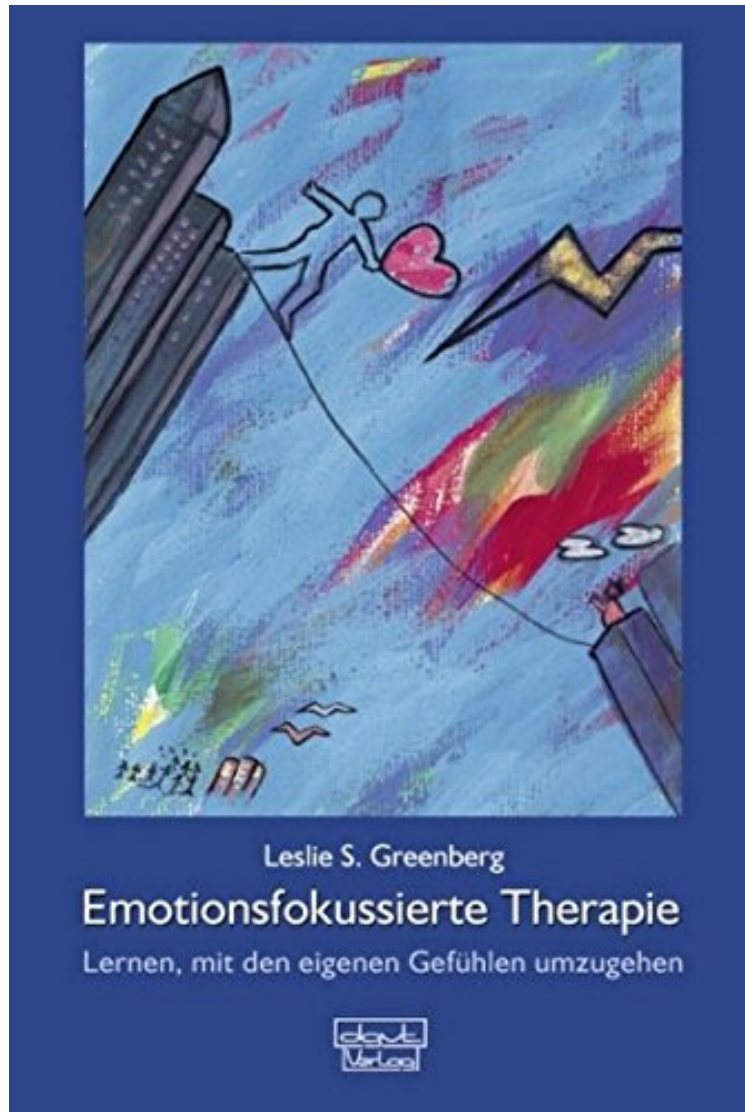


[Mobile ebook] Emotionsfokussierte Therapie: Lernen, mit eigenen Gefhlen umzugehen

# Emotionsfokussierte Therapie: Lernen, mit eigenen Gefhlen umzugehen

Von Leslie S Greenberg

\*Download PDF | ePub | DOC | audiobook | ebooks



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation -Verkaufsrank: #567321 in BcherVerffentlicht am: 2006-10-01Abmessungen: 9.69 x 1.14b x 6.89l, Einband: Gebundene Ausgabe392 Seiten | File size: 49.Mb

**Von Leslie S Greenberg : Emotionsfokussierte Therapie: Lernen, mit eigenen Gefhlen umzugehen** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Emotionsfokussierte Therapie: Lernen, mit eigenen Gefhlen umzugehen:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen5 von 10 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. EnttuschendVon wennmanmalsonstnichtszutunhatIch kann das Buch leider nicht empfehlen, ich rgere mich ber den

Kauf. Zum einen ist die Übersetzung ausgesprochen stümperhaft, zum Teil finden sich Sätze, die grammatikalisch völlig aus dem Ruder gelaufen sind. Auch die benutzten Ausdrücke wirken oft so, als hätte die Übersetzerin sie direkt aus Google Translator übernommen. Ich vermute, dass hier eine vielleicht psychologisch fähige, aber in Hinblick auf die Übersetzerkompetenz semiprofessionelle Person rangelassen wurde. Ich vermute allerdings auch, dass ich das Ganze in Englisch auch ziemlich schlecht gefunden hätte. Die Beispiele sind unsystematisch, die Interventionen werden oberflächlich abgehandelt. Ich kann die positiven Rezensionen nicht nachvollziehen. 40 von 43 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Zukunftsweisend für Therapie und Coaching von Martin Hertkorn In der emotionsfokussierten Therapie geht es nicht um kognitive oder verhaltenstherapeutische Lösungswege, sondern um die direkte Arbeit an den Emotionen. Dieses Buch beschreibt einen neuen, empirisch belegten und sehr effizienten therapeutischen Ansatz. Die zentrale Aussage lautet: Wir Menschen verfügen über primäre und sekundäre Emotionen. Primäre sind die tieferen, die sekundären die darüberliegenden Emotionen. Beispiel: Ich empfinde Wut auf meinen Vorgesetzten und bin dabei in meiner sekundären Emotion. Die primäre (darunter verborgene) Emotion könnte Trauer sein. Trauer darüber, weil mich das Verhalten des Vorgesetzten an das verletzende Verhalten meines Vaters erinnert. Als Coach oder Therapeut helfe ich, die primären Emotionen "freizulegen". Gelingt dies, kann ich in der Situation mit dem Vorgesetzten adäquat reagieren. Bleibe ich in der sekundären Emotion, bewege ich mich im Kreis. Greenberg spricht dabei von adaptiven und maladaptiven Emotionen. Man könnte das übersetzen in nützliche und schädliche Emotionen (jedoch nicht in angenehme und unangenehme). Die im oberen Beispiel genannte Trauer wäre demnach adaptiv und die Wut maladaptiv. Die Trauer erkennen, wahrzunehmen und zuzulassen ist bestimmt schmerzhaft und doch in diesem Beispiel zielführend. Dabei ist es leicht nachzuvollziehen, dass in einem anderen Fall das Gefühl der Trauer maladaptiv und die Wut adaptiv sein könnte. Es geht also um die konsequente Suche nach den "echten", primären Emotionen. Die emotionsfokussierte Therapie ist aus meiner Sicht sowohl für die psychotherapeutische als auch für die Coachingpraxis für die Zukunft von großer Bedeutung. 6 von 8 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Sprachlich unschön und sehr unsystematisch von Kunde Ich bin angehende Psychotherapeutin und habe mir von diesem Buch eine praktische Einstiegshilfe für emotionsfokussierte Techniken erhofft. Leider sind Interventionen nur oberflächlich und abstrakt erklärt, der Theorieteil ist unangemessen lang und insgesamt ist eine richtige Systematik nicht zu erkennen. Bin sehr enttäuscht.

Kurzbeschreibung Wut und Freude, Furcht und Scham, Eifersucht und Liebe in uns allen stecken Emotionen, durch die uns deutliche Signale vermittelt werden, wie wir die Welt erleben. Die für Emotionen zuständigen Bereiche unseres Gehirns sind mit Informationen über persönliche Bedeutungen, Bedürfnisse und Werte angefüllt und verarbeiten die in der Welt vorkommenden Muster erheblich schneller als sie der rationale Teil des Gehirns bewusst analysieren kann. Unsere Gefühle ermöglichen es uns einerseits, uns schnell an die jeweilige Umgebung anzupassen, andererseits können sie aber auch ziemlich verwirrend, überwältigend oder verschüttet sein. Mit diesem Buch stellt Leslie S. Greenberg einen neuen Ansatz vor, mit dessen Hilfe Therapeuten ihre Klienten darin unterstützen können, Verstand und Gefühl in Einklang zu bringen. Während die meisten aktuellen Bücher über Coping-Strategien den Verstand über das Gefühl setzen und in der medizinischen Psychiatrie psychotrope Medikamente verschrieben werden, um Emotionen zu regulieren, wird hier vorgeschlagen, dass Klienten aus ihren eigenen körperlichen Reaktionen lernen können, anstatt ihre Gefühle lediglich zu kontrollieren oder zu vermeiden und schließlich einen sinnvollen Umgang mit diesen erlernen. Voll mit klinischen Erfahrungen, praktischen Leitlinien und Fallbeispielen stellt dieses Buch ein empirisch fundiertes Modell vor, das zeigt, wie Klienten emotionale Weisheit vermittelt werden kann. über den Autor und weitere Mitwirkende Leslie S. Greenberg, PhD, ist Psychologieprofessor an der York University in Toronto und leitet dort auch die Psychotherapy Research Clinic. Er hat die emotionsfokussierte Therapie (EFT) für Einzelpersonen/Paare mitentwickelt und ist eine weltweit anerkannte führende Autorität für die Arbeit mit Emotionen in der Psychotherapie. Er ist Autor wichtiger Werke in diesem Bereich und sein integrativer Ansatz wird von vielen praktizierenden Therapeuten mit unterschiedlichem theoretischem Background angenommen.