

Imaginatives Überschreiben

Imaginatives Überschreiben ist eine erlebnisorientierte Technik zur Reduktion von negativen Gefühlen, die mutmaßlich mit biografischen Erlebnissen in Zusammenhang stehen. Ausgehend vom aktuellen problematischen Gefühl werden Erinnerungsbilder so bearbeitet, dass die damit verbundenen negativen Gefühle durch gewünschte Gefühle ersetzt werden. So können traumaassoziierte Erinnerungsbilder wie Flashbacks, die mit Erinnerungen an körperlichen oder sexuellen Missbrauch in Verbindung stehen und die z.B. bei Posttraumatischen Belastungsstörungen und Borderline-Persönlichkeitsstörungen auftreten, bearbeitet werden. Auch generell negative Emotionen wie Scham, Ärger, Schuld oder Angst, die mutmaßlich im Zusammenhang mit früheren Erlebnissen stehen, können damit behandelt werden. Beispiele dafür sind soziale Ängste aufgrund von Mobbing-Erfahrungen in der Kindheit oder Schuldgefühle aufgrund von früher Parentifizierung. Das Buch informiert über den historischen Hintergrund und die theoretischen Annahmen zu den Wirkmechanismen. Anhand zahlreicher Beispiele werden die praktische Umsetzung und der Umgang mit typischen Problemen bei der Anwendung der Technik dargestellt. Dabei wird auch auf Besonderheiten, wie z.B. den Umgang mit verschiedenen Lebensaltern in der Erinnerung oder das Überschreiben von traumatisch erlebten Todesfällen, eingegangen.



19,95 €
18,64 € (zzgl. MwSt.)

*sofort versandfertig, Lieferfrist: 1-3
Werktage*

Artikelnummer: 9783801728212
Medium: Buch
ISBN: 978-3-8017-2821-2
Verlag: Hogrefe Verlag GmbH + Co.
Erscheinungstermin: 28.02.2021
Sprache(n): Deutsch
Auflage: 1. Auflage 2021
Serie: Fortschritte der Psychotherapie
Produktform: Kartoniert
Gewicht: 201 g
Seiten: 76
Format (B x H): 167 x 241 mm

