

Feeling Good: Depressionen überwinden, Selbstachtung gewinnen

Sich wieder wohlfühlen

VON

David D. Burns, Aaron T. Beck, Theo Kierdorf

2., Aufl.

Feeling Good: Depressionen überwinden, Selbstachtung gewinnen – Burns / Beck / Kierdorf

schnell und portofrei erhältlich bei beck-shop.de DIE FACHBUCHHANDLUNG

Junfermannsche Verlagsbuchhandlung 2010

Verlag C.H. Beck im Internet:

www.beck.de

ISBN 978 3 87387 628 6

Einleitung

Aus dem Vorwort von Aaron Beck

Es freut mich sehr, daß David Burns in diesem Buch der Öffentlichkeit eine Methode zur Veränderung von Gefühlszuständen verständlich macht, die von den Fachleuten mit großem Interesse und sogar mit Begeisterung aufgenommen worden ist. Dr. Burns hat die jahrelangen wissenschaftlichen Untersuchungen über die Ursachen von Depression und über Möglichkeiten, diese Störung zu behandeln, die an der University of Pennsylvania durchgeführt wurden, gut verständlich zusammengefaßt, und er beschreibt sehr einleuchtend die wichtige Selbsthilfekomponente des Behandlungsverfahrens, das aus den erwähnten wissenschaftlichen Bemühungen hervorgegangen ist. Das Buch ist wichtig für alle, die sich bemühen, die Kontrolle über ihre Stimmungen zu erlangen.

Dr. Burns beschreibt die Fortschritte, die wir in unserem Verständnis der Depression erzielt haben, sehr klar. In leicht verständlicher Sprache erläutert er innovative und hochwirksame Methoden zur Veränderung schmerzhafter depressiver Stimmungen und zur Verringerung schwächender Angst. Ich bin mir sicher, daß die Leser des vorliegenden Buches die Prinzipien und Techniken, die wir im Rahmen unserer Arbeit mit Patienten herausgearbeitet haben, auf ihre eigene Situation anwenden können werden. Zwar benötigen Menschen mit schwereren emotionalen Störungen zwingend die Hilfe eines Fachkundigen, doch können andere mit weniger schwerwiegenden Problemen von der Anwendung der neu entwickelten, letztendlich auf dem gesunden Menschenverstand basierenden Methoden, die Dr. Burns beschreibt, ebenfalls profitieren. Das Buch Feeling Good ist für alle, die sich selbst helfen wollen, eine ungeheuer nützliche Schritt-für-Schritt-Anleitung.

Außerdem spiegelt das Buch den einzigartigen persönlichen Stil seines Autors wider, der mit seinem Enthusiasmus und seiner kreativen Energie seinen Patienten und seinen Kollegen ein großes Geschenk gemacht hat.