



## **Perfektionismus und seine vielfältigen psychischen Folgen: Ein Leitfaden für Psychotherapie und Beratung (Psychotherapie: Praxis)**



**Download**



**Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# **Perfektionismus und seine vielfältigen psychischen Folgen: Ein Leitfaden für Psychotherapie und Beratung (Psychotherapie: Praxis)**

*Nils Spitzer*

**Perfektionismus und seine vielfältigen psychischen Folgen: Ein Leitfaden für Psychotherapie und Beratung (Psychotherapie: Praxis) Nils Spitzer**

 [Download Perfektionismus und seine vielfältigen psychische ...pdf](#)

 [Online lesen Perfektionismus und seine vielfältigen psychisc ...pdf](#)

## Downloaden und kostenlos lesen Perfektionismus und seine vielfältigen psychischen Folgen: Ein Leitfaden für Psychotherapie und Beratung (Psychotherapie: Praxis) Nils Spitzer

---

164 Seiten

Pressestimmen

“... Alle Kapitel sind gut verständlich, anregend, detailreich und auf der Basis aktueller internationaler Forschung geschrieben. Es werden durchweg Fallbeispiele aufgeführt, mit deren Hilfe die theoretischen Sachverhalte sehr lebendig werden. ... Sehr detailreiche und wichtige Inhalte werden mit Abbildungen und Tabellen sehr übersichtlich strukturiert. Jedes Kapitel wird mit Literaturangaben abgeschlossen. ... Eine überaus empfehlenswerte Lektüre für interessierte Menschen und Therapeuten / -innen.” (Prof. Dr. Gisela Steins, in: Zeitschrift für Rational-Emotive & Kognitive Verhaltenstherapie (ZREKVT), Jg. 27, 2016)

“... gut verständlich sowie strukturiert geschrieben und vermittelt dem Behandler praxisorientierte Strategien für die Exploration, therapeutische Gestaltung und Zielsetzung sowie Intervention ...” (Sandra Fuchs, in: Psychologie FoxBlog, [sanfuchs1979.wordpress.com](http://sanfuchs1979.wordpress.com), 24. Juni 2016)

Kurzbeschreibung  
Das Buch informiert darüber, wie gesellschaftlich prämiertes Optimierungsfeuer, Exzellenzstreben und übergroße Leistungsbereitschaft psychisch belasten und mit welchen Interventionen Psychotherapeuten und Berater die Ressourcen der Betroffenen für einen gesünderen Umgang damit wecken können. Eines der zentralen Versprechen der Moderne an ihre Zeitgenossen ist: Jeder Mensch kann und sollte dringend an seiner Verbesserung, ja am besten Vervollkommnung arbeiten. Aber die Reihe der psychischen Probleme, mit denen dieser Perfektionismus in Zusammenhang gebracht wird, verlängert sich immer mehr:

Depressionen, Ess- und Zwangsstörungen, Selbstmordgedanken und chronisches Erschöpfungssyndrom, soziale Ängste, Neigung zu Schönheitsoperationen und Burnout. Das Buch führt in die wichtigsten, teilweise widersprüchlichen Konzepte von Perfektionismus ein, versucht seine transdiagnostische Rolle bei verschiedenen psychischen Störungen deutlich zu machen und stellt wichtige therapeutische Ansatzpunkte vor. **Aus dem Inhalt** Mögliche Ursachen – Gesellschaftlicher Hintergrund – Psychische Folgen – Das instabile Selbst – Therapieziele – Therapeutische Beziehung – Exploration – Interventionen – Einladung zu einem perfektionsfreies Leben. **Der Autor** Nils Spitzer ist Psychologischer Psychotherapeut (kognitive Verhaltenstherapie) in freier Praxis, Dozent, Autor zahlreicher Artikel und Mitherausgeber der Zeitschrift für Rational-Emotive & Kognitive Verhaltenstherapie. Neben Psychologie hat er Soziologie und Literaturwissenschaft studiert. Buchrückseite

Das Buch informiert darüber, wie gesellschaftlich prämiertes Optimierungsfeuer, Exzellenzstreben und übergroße Leistungsbereitschaft psychisch belasten und mit welchen Interventionen Psychotherapeuten und Berater die Ressourcen der Betroffenen für einen gesünderen Umgang damit wecken können. Eines der zentralen Versprechen der Moderne an ihre Zeitgenossen ist: Jeder Mensch kann und sollte dringend an seiner Verbesserung, ja am besten Vervollkommnung arbeiten. Aber die Reihe der psychischen Probleme, mit denen dieser Perfektionismus in Zusammenhang gebracht wird, verlängert sich immer mehr:

Depressionen, Ess- und Zwangsstörungen, Selbstmordgedanken und chronisches Erschöpfungssyndrom, soziale Ängste, Neigung zu Schönheitsoperationen und Burnout. Das Buch führt in die wichtigsten, teilweise widersprüchlichen Konzepte von Perfektionismus ein, versucht seine transdiagnostische Rolle bei verschiedenen psychischen Störungen deutlich zu machen und stellt wichtige therapeutische Ansatzpunkte vor. **Aus dem Inhalt** Mögliche Ursachen – Gesellschaftlicher Hintergrund – Psychische Folgen – Das instabile Selbst – Therapieziele – Therapeutische Beziehung – Exploration – Interventionen – Einladung zu einem perfektionsfreies Leben. **Der Autor** Nils Spitzer ist Psychologischer Psychotherapeut (kognitive Verhaltenstherapie) in freier Praxis, Dozent, Autor zahlreicher Artikel und Mitherausgeber der Zeitschrift für Rational-Emotive & Kognitive Verhaltenstherapie. Neben Psychologie hat er Soziologie und Literaturwissenschaft studiert.

Download and Read Online Perfektionismus und seine vielfältigen psychischen Folgen: Ein Leitfaden für Psychotherapie und Beratung (Psychotherapie: Praxis) Nils Spitzer #Z5CUG9V7W4M

Lesen Sie Perfektionismus und seine vielfältigen psychischen Folgen: Ein Leitfaden für Psychotherapie und Beratung (Psychotherapie: Praxis) von Nils Spitzer für online ebookPerfektionismus und seine vielfältigen psychischen Folgen: Ein Leitfaden für Psychotherapie und Beratung (Psychotherapie: Praxis) von Nils Spitzer Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Perfektionismus und seine vielfältigen psychischen Folgen: Ein Leitfaden für Psychotherapie und Beratung (Psychotherapie: Praxis) von Nils Spitzer Bücher online zu lesen. Online Perfektionismus und seine vielfältigen psychischen Folgen: Ein Leitfaden für Psychotherapie und Beratung (Psychotherapie: Praxis) von Nils Spitzer ebook PDF herunterladenPerfektionismus und seine vielfältigen psychischen Folgen: Ein Leitfaden für Psychotherapie und Beratung (Psychotherapie: Praxis) von Nils Spitzer DocPerfektionismus und seine vielfältigen psychischen Folgen: Ein Leitfaden für Psychotherapie und Beratung (Psychotherapie: Praxis) von Nils Spitzer MobipocketPerfektionismus und seine vielfältigen psychischen Folgen: Ein Leitfaden für Psychotherapie und Beratung (Psychotherapie: Praxis) von Nils Spitzer EPub