Achtsamkeitsbasierte Psychotherapie

Es gibt viele Möglichkeiten, wie Achtsamkeit traditionelle Beratungs- und Therapieansätze ergänzt. Beratung und Therapie beinhalten das Kultivieren von Bewusstsein und Einsicht in Ihr Leben und die Probleme, mit denen Sie konfrontiert sind, das Erforschen Ihrer Denkmuster und Ihrer Gefühle und Emotionen, wie diese Sie beeinflussen, und das Erlernen des Umgangs mit schwierigen Gedanken und Emotionen. Achtsamkeit hilft, diese Prozesse zu erleichtern, indem sie Ihren Geist verlangsamt und diesen ruhigeren, klareren Geist nutzt, um mit Ihrer inneren Weisheit in Kontakt zu treten und eine neue Perspektive und ein neues Verständnis über sich selbst, Ihr Leben und die Probleme zu erlangen, mit …

Es gibt viele Möglichkeiten, wie Achtsamkeit traditionelle Beratungs- und Therapieansätze ergänzt. Beratung und Therapie beinhalten das Kultivieren von Bewusstsein und Einsicht in Ihr Leben und die Probleme, mit denen Sie konfrontiert sind, das Erforschen Ihrer Denkmuster und Ihrer Gefühle und Emotionen, wie diese Sie beeinflussen, und das

Erlernen des Umgangs mit schwierigen Gedanken und Emotionen.

Achtsamkeit hilft, diese Prozesse zu erleichtern, indem sie Ihren Geist verlangsamt und diesen ruhigeren, klareren Geist nutzt, um mit Ihrer inneren Weisheit in Kontakt zu treten und eine neue Perspektive und ein neues Verständnis über sich selbst, Ihr Leben und die Probleme zu erlangen, mit denen Sie sich befassen .

Achtsamkeit lehrt Sie auch, auf neue Weise mit schwierigen und schmerzhaften Gedanken und Gefühlen umzugehen. Anstatt überwältigt zu werden und verzweifelt zu entkommen, lernen Sie, mit Problemen, Schmerz und Stress durch Achtsamkeit und Verständnis umzugehen.

Die Einbeziehung von Achtsamkeit in die Psychotherapie wird immer häufiger, da die Forschung weiterhin ihre Wirksamkeit bei der Unterstützung von Menschen mit einem breiten Spektrum von Achtsamkeitsproblemen unter Beweis stellt. Das von Jon Kabat-Zinn entwickelte Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)-Programm wurde eingesetzt, um Menschen beim Umgang mit Stress, Angstzuständen, Depressionen, Fibromyalgie, chronischen Schmerzen, Bluthochdruck und vielen anderen Erkrankungen zu helfen.

Andere Therapieansätze, die aus der Mindfulness-Based Stress Reduction hervorgegangen sind und Menschen mit Depressionen und Angstzuständen helfen, sind die Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) und die Acceptance and Commitment Therapy (ACT). Dialektisch-behaviorale Therapie (DBT), ebenfalls basierend auf achtsamkeitsbasierter Stressreduktion, wurde verwendet, um Menschen mit Borderline-Persönlichkeitsstörung, bipolarer Störung und Essstörungen zu helfen.

Heilpraktiker Psychotherapie

Heilpraktiker Psychotherapie finden Sie am besten in unserem kostenlosen Heilpraktiker Verzeichnis. Um alle Heilpraktiker Psychotherapie anzuzeigen, klicken Sie bitte hier.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki