

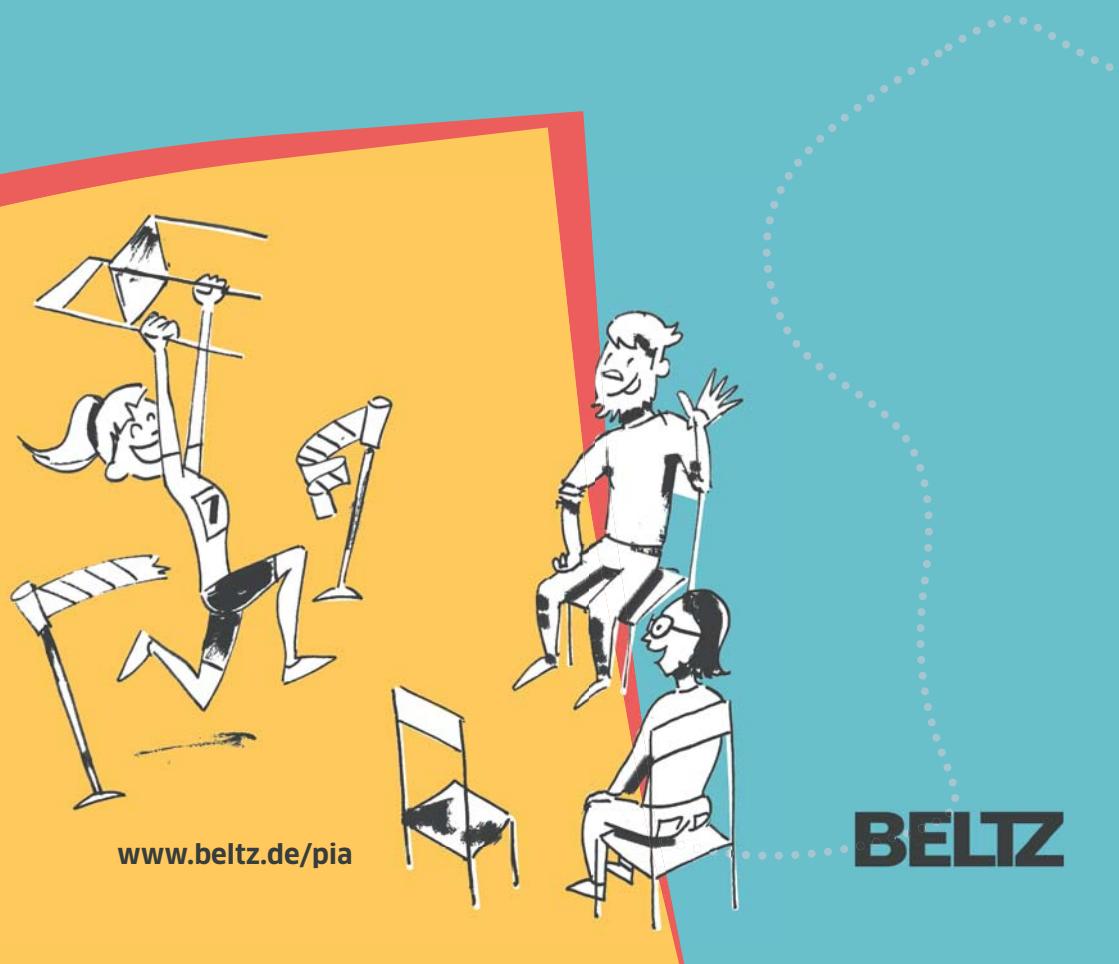
NEUE AUSGABE



KOSTENLOSE  
DOWNLOADS  
INSIDE

# Der PiA-Marathon

Trainingstipps  
für Psychotherapeutinnen und  
Psychotherapeuten in Ausbildung



[www.beltz.de/pia](http://www.beltz.de/pia)

**BELTZ**

# Inhalt

Editorial	3
Jetzt geht's los!	4-6
Die erste Etappe	7-9
Halbmarathon - Bergfest	10-11
Der Mann mit dem Hammer	12-13
Das Ziel ist erreicht!	14-15
Die passende Ausrüstung	16-18

Ihr Geschenk für alle Trainingsphasen:  
**Kostenlose Downloads!**



So gelangen Sie zu  
allen Downloads:



KOSTENLOSE  
DOWNLOADS  
INSIDE

**[www.beltz.de/pia](http://www.beltz.de/pia)**

Klicken Sie auf den Link **Downloads für PiAs**

oder auf das Symbol.

Geben Sie das Passwort **42komma195** ein.

»Es sind nicht unsere Füße,  
die uns bewegen, es ist unser Denken.«  
*Chinesisches Sprichwort*

Sehr geehrte Damen und Herren,

42,195 km sind eine lange Strecke, die Trainingsfleiß und Durchhalte-  
willen erfordert. Am wichtigsten ist deshalb, dass die Läuferinnen und  
Läufer eines nie aus den Augen verlieren: das Lächeln beim Zieleinlauf!

Mit dem Start Ihrer Ausbildung begeben Sie sich auf Ihren persönlichen  
Marathon, bei dem Sie viele Herausforderungen bewältigen müssen.  
Suchen Sie sich Trainingspartner, denn ein gemeinsames Ziel verbindet  
und spornst an; vor allem an Tagen, an denen es nicht so richtig klappen  
möchte.

Mit dieser Broschüre wollen wir so ein Trainingspartner für Sie sein und  
Sie bei Ihrem Lauf begleiten. Sie finden hier Methoden-Basics und  
Arbeitsmaterialien sowie Tipps für Trainingspausen und Kraftquellen,  
damit Sie das Ziel mit einem Lächeln erreichen.

Also, Schuhe an und losgelaufen – es wird ein langer Weg!

Wir wünschen viel Erfolg und gutes Gelingen,

Ihre Verlagsgruppe Beltz



# Jetzt geht's los!



Der Start – was für ein Gefühl, so kurz vor dem Startschuss! Ihr Körper schickt Adrenalin in die Adern. Sie können es kaum erwarten, loszulaufen. Aber Vorsicht: Wer jetzt zu schnell auf die Strecke rennt, dem geht am Ende die Puste aus. Lassen Sie sich also nicht von der Nervosität der anderen anstecken, finden Sie Ihr eigenes Tempo und vertrauen Sie Ihren Fähigkeiten.

## Was mir an der Verhaltenstherapie gefällt:

»Als ich mich für die Psychotherapeutausbildung entschied, stand die Wahl des Therapieverfahrens schnell fest. Die Verhaltenstherapie ist unkonventionell und integrativ, das gefällt mir am meisten. Sie ist ein Zusammenspiel aus klassischen Verfahren und modernen Ansätzen. Sie ist transparent und verständlich und alle Veränderungen finden in der Gegenwart statt.«

Dipl.-Psych. E. Brauer, Ausbildungsteilnehmerin der Dresdner Akademie für Psychotherapie



## Steuerung einer Sitzung nach dem ABC-Modell – eine Übersicht

Therapeut	Patient
<b>A</b>	
<b>Abholen</b> Kontakt zum Patienten aufnehmen Ausgangsbefindlichkeit einschätzen Arbeitsfähigkeit sicherstellen	<b>Ankommen</b> Kontakt zum Therapeuten bekommen Wahrgenommen werden Arbeitsbereitschaft signalisieren
<b>Anknüpfen</b> Zwischenzeitliche Erfahrungen erfragen Hausaufgabenergebnisse ansprechen Relevante Aspekte zusammenfassen	<b>Anknüpfen</b> Zwischenzeitliche Erfahrungen skizzieren Hausaufgabenergebnisse skizzieren Bezug zu Therapiethemen herstellen
<b>Absprechen</b> Prozesspunkte berücksichtigen Programmpunkte einbringen Tagesordnung absprechen	<b>Absprechen</b> Mit eigenen Anliegen beachtet werden Arbeitsvorschläge akzeptieren Tagesordnung quittieren
<b>B</b>	
<b>Briefen</b> Kognitive Vorbereitung realisieren Fragen des Patienten beantworten Bereitwilligkeit zur Mitarbeit erreichen	<b>Bereit sein</b> Die geplante Intervention verstehen Eigene Fragen beantwortet bekommen Zur Mitarbeit motiviert sein
<b>Begleiten</b> Raum zu eigenständigem Bearbeiten bieten Unterstützung geben Emotionale Aktivierung bewirken	<b>Bearbeiten</b> Mitarbeit eigenständig ausgestalten Realisierungsprobleme meistern Lebendige emotionale Aktivierung erleben
<b>Bestätigen</b> Mitarbeit validieren Zielführende Arbeitsschritte verstärken Teilzielerreichung verdeutlichen	<b>Bewirken</b> Sich in der Mitarbeit respektiert fühlen Verhaltenssicherheit gewinnen Teilzielerreichung erkennen
<b>C</b>	
<b>Cognition</b> Sitzungsergebnisse zusammenfassen Schriftform erarbeiten Edukationsmaterial mitgeben	<b>Chancen</b> Mitnahmehbotschaft verstehen Dokumentation der Ergebnisse besitzen Schriftliches Material an der Hand haben
<b>Choose your homework</b> Gemeinsam Hausaufgaben ableiten Patienten zur Selbstverpflichtung motivieren Mögliche Realisierungsprobleme besprechen	<b>Come on</b> An Hausaufgabenableitung mitwirken Bereitwilligkeit zur Realisierung entwickeln Realisierungsprobleme lösen können
<b>Check-up</b> Realisierung der Tagesordnung beurteilen Beziehungsqualität der Sitzung beurteilen Nächste Sitzung planen	<b>Check-up</b> Realisierung der Tagesordnung beurteilen Qualität der Therapiebeziehung beurteilen Behandlungsauftrag spezifizieren



**AUS:**

Bernd Ubben  
Planungsleitfaden Verhaltenstherapie  
ISBN 978-3-621-28263-5 *siehe Seite 16*



Jetzt downloaden:  
»Steuerung einer verhaltenstherapeutischen Sitzung nach dem ABC-Modell«

# Motivation zur Selbstöffnung stärken

Bitte nehmen Sie sich einige Minuten Zeit, um Ihren Wünschen und Erwartungen, aber auch Ihren Ängsten und Befürchtungen nachzuspüren, die Sie beim Gedanken an die bevorstehende Selbsterfahrung erleben.

Welche **Erwartungen** und **Wünsche** verbinden Sie mit dem Gedanken an den bevorstehenden Selbsterfahrungsprozess?

Bitte schreiben Sie alle Erwartungen und Wünsche auf, die Ihnen einfallen:

---

---

---

---

Welche **Befürchtungen** und **Ängste** drängen sich bei Ihnen auf, wenn Sie an den Selbsterfahrungsprozess denken?

Bitte notieren Sie alle Befürchtungen und Ängste, die Ihnen einfallen:

---

---

---

---

Nehmen Sie sich bitte noch die Zeit und kennzeichnen Sie die drei für Sie bedeutsamsten Erwartungen und auch Befürchtungen. Überlegen Sie bitte, was Sie bräuchten, um die Erwartungen erreichen und die Befürchtungen begrenzen zu können.

Bitte schreiben Sie Ihre Überlegungen auf:

---

---

---

---



**Aus:**

Leokadia Brüderl/Ines Riessen/Christine Zens  
Therapie-Tools Selbsterfahrung  
ISBN 978-3-621-28221-5 *siehe Seite 17*



Jetzt downloaden:

»Motivation zur Selbstöffnung stärken« und  
»Generationenübergreifender Blick in das  
Beziehungsgeflecht der Herkunftsfamilie«



# Die erste Etappe

Die ersten Kilometer vergehen wie im Fluge. Sie spüren, dass Sie gut vorbereitet sind und mit jedem Schritt Ihren Rhythmus finden, der Sie weiterträgt. Schon ist der erste wichtige Meilenstein in Sicht: die 10-km-Marke! Zeit, kurz in Gedanken innezuhalten und auf den Körper zu hören. Wie fühlen Sie sich? Gut? Wunderbar, so kann's weitergehen.

## Zweifel von Klienten an Behandlern

Gerade zu Beginn einer Laufbahn als Therapeut oder Berater haben viele mit dem »Problem« zu kämpfen, scheinbar zu jung für den Beruf zu sein: Beraterische Kompetenz wird von den meisten Menschen mit Lebenserfahrung, Weisheit und Souveränität assoziiert, alles Eigenschaften, die einem 50-Jährigen weitaus eher unterstellt werden als einem 25-Jährigen. Nicht selten kommen Supervisanden zu uns, die gewissermaßen an ihrer Jugend leiden, sich unsicher und unerfahren fühlen, womit dann im schlimmsten Fall sogar zwei Zweifelnde am Beratertisch sitzen.



Jetzt downloaden:  
»Zweifel von Klienten an Behandlern«



Jetzt downloaden:  
»Skepsis wegen des Altersunterschieds«

### Dos

- Offenheit und Information
- Grundhaltung: »Ich habe nichts zu verstecken, und für mein Leben ist es nicht wichtig, ob dieser Klient zu mir in Behandlung kommt oder nicht.«
- Zweifel von Klienten validieren und den Aspekt positiver Selbstfürsorge, der in den Zweifeln steckt, herausarbeiten
- Entspannte und unverkrampfte Haltung

### Dont's

- Verstecken (»Ich sag mal nichts dazu, dass ich noch in Ausbildung bin, vielleicht kommt es ja nicht raus.«)
- Übermotivierte Verkäuferhaltung (»Ich muss den Klienten unbedingt dazu kriegen, dass er bei mir in Behandlung bleibt, sonst bin ich völlig gescheitert.«)
- Verteidigung (»Was bilden Sie sich ein? Ich habe schließlich Psychologie ... studiert und kenne mich deshalb bestens aus.«)



**Aus:**  
Alexander Noyon/Thomas Heidenreich  
Schwierige Situationen in Therapie und Beratung  
ISBN 978-3-621-28089-1 [siehe Seite 17](#)



**Aus:**  
Eva-Lotta Brakemeier/Frank Jacobi  
Verhaltenstherapie in der Praxis DVD  
ISBN 978-3-621-28348-9 [s.Rückseite](#)

## »Meine erste(n) Therapiestunde(n) - und wie ich sie überlebt habe«



»Auf dem Weg zur ersten Probatorik versicherte ich mir erneut, dass ich in den vorherigen Jahren eine ganze Fülle an Erfahrungen mit Patienten gesammelt hatte. Warum also war ich derart nervös, als ich meinen ersten Patienten, Herrn R., in den Therapieraum bat? Im Gegensatz zur Klinik, das wurde mir bewusst, würde ich mit Herrn R. viele Wochen und Monate zusammenarbeiten. War ich dieser Verantwortung überhaupt gewachsen?«

Meine Unsicherheit, das war Herrn R. anzusehen, war nur ein Bruchteil der Unsicherheit, die diese Situation auf Patientenseite hervorrief. Meine eigentlich genau geplanten Arbeitsschritte zur Diagnostik und Psychoedukation waren, das erkannte ich, sekundär gegenüber der Aufgabe, eine therapeutische und sichere Beziehung zu Herrn R. aufzubauen. Gelöst von inneren Ansprüchen und mit der Einsicht, mich neben fachlichem Wissen auch auf meine menschlichen Fähigkeiten verlassen zu können, gewann ich meine Sicherheit zurück. Rückwirkend, so berichtete Herr R. nach der Therapie, sei die Beziehung eine wichtige Grundlage für alle Veränderungsschritte gewesen.«

*Peter Neudeck, Lehrtherapeut und Supervisor*



AUS:

Peter Neudeck  
Techniken der Verhaltenstherapie DVD  
ISBN 978-3-621-28218-5 *siehe Seite 16*



VIDEO-  
LEARNING

Jetzt downloaden:  
Kurzvideo »Modifikation  
der Aktivierung«

# Selbstreflexion nach dem Erstgespräch

Wie habe ich mich im Gespräch erlebt?

- ♦ Aufmerksamkeit/Konzentration:

- ♦ Gesprächsführung:

- ♦ Kommunikationsverhalten

- ♦ Verbal:

- ♦ Nonverbal:

Welche Gefühle löst der Patient bei mir aus?

An wen erinnert mich der Patient?

Welche Beziehungstests sind vom Patienten zu erwarten?

Wie sollte ich mich auf keinen Fall gegenüber dem Patienten verhalten?

Was erwarte ich von der Behandlung?

Welche Probleme sehe ich in der Behandlung auf mich zukommen?

Welche weiteren Personen aus dem Umfeld des Patienten sollten möglicherweise mit einbezogen werden?



**Aus:**

Peter Neudeck/Stephan Mühlig  
Therapie-Tools Verhaltenstherapie  
ISBN 978-3-621-27827-0 **siehe Seite 16**



Jetzt downloaden:  
Arbeitsblätter »Selbstreflexion  
nach dem Erstgespräch«



# Halbmarathon – Bergfest

Hände werden abgeklatscht, Samba-Trommeln spielen am Wegesrand, die Menge jubelt: Sie kommen an die Halbmarathonmarke! Die Hälfte ist geschafft. Mittlerweile feiern Ihre Endorphine fröhliche Feste und ein Lächeln zieht sich über das ganze Gesicht. Sie merken, wie gut Ihr Training war, und das gibt Ihnen Kraft für die kommenden 21 Kilometer.

## Gute Vorbereitung hilft über den gesamten Weg: Nichts geht ohne Diagnostik

Diagnostik ist Teil psychotherapeutischer Expertise und gehört zur täglichen Praxis im ambulanten, stationären und rehabilitativen Setting. Ziel ist die Erhebung von Informationen, um klinisch relevante Entscheidungen zu treffen. Dazu werden Hypothesen geprüft (»Liegt eine psychische Störung vor?«) und Hypothesen generiert (»Die Beschwerden haben eine bestimmte Funktion, nämlich ...«). Alle Untersuchungsmaßnahmen vor, während, und nach einer Therapie gehören dabei zum diagnostischen Prozess – der die Grundvoraussetzungen liefert, um die Problemstruktur zu einer oder mehrerer Diagnosen zuzuordnen, die Fallkonzeptualisierung zu erstellen, Interventionen einzusetzen und therapeutische Prozesse zu steuern.



BUCH-  
KAPITEL

Jetzt downloaden:  
»Klinische Diagnostik psychischer  
Störungen«



Aus:

Susanne Knappe/Samia Härtling  
Diagnostik und Verhaltensanalyse  
ISBN 978-3-621-28353-3 *siehe Seite 16*

# Erinnerungen zum Auftanken

Haben Sie schonmal ein altes Foto betrachtet, das Sie zum Lächeln gebracht hat? Fotografien können wunderbare Erinnerungen an tolle Urlaube, Überraschungspartys oder die Abschlussfeier hervorrufen. Auch im Gedächtnis tragen wir eine Vielzahl von Bildern vergangener Tage, die wir aber nicht Fotografien nennen, sondern Erinnerungen. In schwierigen Zeiten kann das Hervorrufen einer Erinnerung Trost bringen und daran erinnern, was man heute tun kann, um sich in einen positiveren Zustand zu versetzen. Diese Übung soll Sie in eine bestimmte Zeit zurückversetzen, damit Ihnen wieder einfällt, was Ihnen in der Vergangenheit gutgetan hat.

Um diese Aufgabe auszuführen, brauchen Sie zunächst nur zuzuhören. Sie können Ihre Augen offen oder geschlossen halten, wenn Sie mögen. Bitte nehmen Sie eine bequeme Position ein. Wenn Fragen gestellt werden, können Sie direkt antworten oder damit warten, bis Sie die Visualisierung abgeschlossen haben. Nun werden wir mit der Visualisierung beginnen und ich möchte Sie bitten, sich eine Zeit und einen Ort vorzustellen, wo Sie sich gut gefühlt und z. B. Spaß erlebt oder die Ruhe genossen haben. Dies kann etwas sein, was gerade vor Kurzem passiert oder schon länger her ist. Es können andere Leute dabei sein, aber vielleicht sind Sie auch allein.

Wo spielt diese Szene?

---

---

---

---

Was sehen Sie?

---

---

---

---



**Aus:**

Bob Bertolino/Michael Kiener/Ryan Patterson  
Therapie-Tools Lösungs- und ressourcenorientierte Therapie  
ISBN 978-3-621-28302-1 *siehe Seite 16*



Jetzt downloaden:  
alle zur Übung gehörigen  
Arbeitsblätter



# Der Mann mit dem Hammer

Bei Kilometer 35 wirft der berüchtigte »Mann mit dem Hammer« auch die trainiertesten Läuferinnen und Läufer aus der Bahn. Es schleichen sich Selbstzweifel und negative Gedanken ein, die Beine werden zu Blei... Was tun? Hier helfen schnelle Kohlenhydrate, Zucker und Zuversicht oder: eine Cola und die erquickende Aussicht auf das nahende Ziel.

## Strategien für den Umgang mit Emotionen

Lazarus und Folkman (1984) beschreiben Regulationsprozesse am Beispiel eines Restaurantbesuchs und langer Wartezeiten auf das bestellte Essen. Ein problembezogenes Coping wäre auf das Umfeld gerichtet und würde darin bestehen, etwa durch eine intensive Wutäußerung eine Veränderung der Bedienung zu erreichen. Ein emotionsbezogenes Coping wäre auf sich selbst gerichtet und würde darin bestehen, den Anlass der Wut neu zu bewerten (z. B. durch Mitgefühl gegenüber der überarbeiteten Bedienung). So können unterschiedliche Strategien für den Umgang mit Emotionen gewählt werden – im Beispiel des Restaurantbesuchs auslösende Situationen wie das Restaurant selbst zukünftig gar nicht mehr aufzusuchen, im Vorfeld mit der Bedienung über den verfügbaren Zeitrahmen sprechen, bei bereits eingesetztem emotionalen Erleben den Ausdruck modulieren (den Ärger ansprechen statt zu schreien), die zugrunde liegende Bewertung überprüfen (»Ich bin nicht der Einzige, der so spät bedient wird.«) oder durch Hierarchisierung andere Emotionsqualitäten entsprechend eigener Wertvorstellungen verstärken (z. B. das Mitgefühl über die Wut zu stellen). Häufig wird jedoch eine Mischung aller Strategien stattfinden – oder wie Gross und Thompson (2007) betonen: »Schmeiß mit allem, was du hast« (Original: »Throwing everything you've got at it«, S. 17).



**Aus:**

Jan Glasenapp  
Emotionen als Ressourcen

ISBN 978-3-621-27953-6 **siehe Seite 17**



**BUCH-  
KAPITEL**

Jetzt downloaden:  
»Emotionsregulation«

# Technik für Fortgeschrittene: die Exposition

Wenn Klienten sich ihrer Angst nicht stellen: Flucht oder Expositionsabbruch

Ungünstiges Therapeutenverhalten	Günstiges Therapeutenverhalten
Therapeut sagt: »Bleiben Sie, sonst ist die Therapie umsonst.«	Therapeut bleibt ruhig und gelassen. Die Stimme sollte eher flach und sachlich sein, es kann an die Vernunft des Patienten appelliert werden.
Therapeut wird unruhig und hektisch.	Therapeut fragt: »Warum sind Sie hier?«, »Wie stark ist Ihre Angst?«
Therapeut versperrt Patienten den Ausgang/Weg.	Therapeut sagt: »Versuchen Sie, weiterzumachen. Tolerieren Sie die Angst.«
Therapeut wird wütend.	Therapeut sagt: »Es ist Ihre Angst, die jetzt sagt: >Schluss<., >Ist es sinnvoll, der Angst nachzugeben?«, »Was lernen Sie dann?«
Therapeut sagt: »Sie haben sich für diese Therapie entschieden, Sie müssen unter allen Umständen durchhalten.«	Therapeut sagt: »Es ist natürlich Ihre Entscheidung aufzuhören, aber es ist eine Entscheidung aus Angst.«
Therapeut sagt: »Ja gut, dann gehen Sie eben, das ist schon okay, wie Sie wollen.«	Therapeut fragt: »Was lernen Sie, wenn Sie jetzt aufhören?«
Therapeut wird unsicher, ungehalten, sagt: »Ja, ich weiß nicht, muss das denn sein?«	Therapeut fragt: »Was denken Sie, wird mit der Angst geschehen, wenn Sie noch fünf Minuten bleiben?«
Therapeut verhandelt mit Patienten: »Machen Sie doch, na los!«, »Ich fände es aber besser, wenn Sie weitermachen.«, »Was passiert, wenn Sie jetzt abbrechen?«	Therapeut sagt: »Okay, Sie brechen jetzt ab; wir werden aber gleich, nach einer Pause, eine andere Situation aufsuchen / etwas anderes in Bezug auf Ihre Angst unternehmen.«



**Aus:**  
Peter Neudeck  
Expositionsverfahren  
ISBN 978-3-621-28159-1 [siehe Seite 17](#)



Jetzt downloaden:  
»Therapeutenverhalten während der Exposition«



**Aus:**  
Silka Hagenau  
Angststörungen DVD  
ISBN 978-3-621-28347-2 [siehe Seite 18](#)



Jetzt downloaden:  
»Exposition bei Fahrstuhlangst«



# Das Ziel ist erreicht!

Glückwunsch, Sie haben es geschafft! Ihr Körper belohnt Sie mit einem enormen Glücksgefühl, das sich schwer in Worte fassen lässt. Die Schmerzen sind wie weggeflogen, Ihre Beine fühlen sich an, als seien Sie gerade erst losgelaufen – wunderbar! Genießen Sie Ihren Erfolg, Ihr Hochgefühl und nehmen Sie sich Zeit, zu entspannen.

## **Nehmen Sie sich Zeit für die Freude**

Heute reservieren Sie sich Zeit für die Freude. Sie entscheiden sich, achtsam die angenommenen Momente, die im hektischen Alltagsgeschehen manchmal nicht wahrgenommen werden, bewusst wahrzunehmen. Eine zusätzliche Idee wäre es, diese Momente schriftlich festzuhalten, um sie noch mehr zu verinnerlichen. Bitte notieren Sie mindestens drei angenehme Situationen täglich: der fröhliche Plausch mit dem Nachbarn, sich selbst eine Freude bereiten im Alltag, innehalten und zur Ruhe kommen ...

**Ziel:** Indem Sie sich achtsam den angenehmen Momenten zuwenden, verändern Sie Ihren Fokus auf das Alltagsgeschehen und etablieren das Empfinden der Dankbarkeit. Sie öffnen sich dem Positiven und stärken den liebevollen Umgang mit sich.



**Aus:** Susanne Schug  
Kartenset Achtsamkeit  
ISBN 978-3-621-28416-5  
[siehe Seite 16](#)



**AUDIO-FILE**

Jetzt downloaden:  
»Der ruhige Geist«



**Aus:** Susanne Schug  
Therapie-Tools Achtsamkeit  
ISBN 978-3-621-28313-7  
[siehe Seite 16](#)



# Ein Schritt, zwei Schritte - Achtsames Gehen

## Der Stress ist vorbei – jetzt zur Ruhe kommen

Achtsamkeit lässt sich nicht nur in formalisierten Übungen trainieren, sondern auch im Alltag. Und weil sich das einfacher anhört, als es tatsächlich ist, versuchen Sie einmal folgende Übung, das achtsame Gehen: Stehen Sie gleich auf und gehen achtsam durch den Raum. Versuchen Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Schritte zu lenken. Nehmen Sie wahr, was in diesem Augenblick ist. Werden Sie abgelenkt, führen Sie Ihre Aufmerksamkeit zurück. Probieren Sie es einmal für einige Minuten.

- (1) Achten Sie zunächst nur darauf, wie es sich anfühlt, wenn Ihre Füße den Boden berühren. Werden Sie abgelenkt, machen Sie sich eine mentale Notiz und führen Ihre Aufmerksamkeit zurück.
  

---

- (2) Achten Sie jetzt auf Ihre Körperhaltung. Wie ist Ihr Rücken? Wie Ihr Kopf? Wie Ihre Arme?
  

---

- (3) Achten Sie dann auf Ihren Atem. Wo sitzt er gerade? Eher im Brustraum? Oder im Bauchraum? Halten Sie ihn fest oder kann er frei fließen?

Gehen Sie jetzt – in Ihrem Tempo – zurück zu Ihrem Platz. Wie war es?

---

---

---

Genauso achtsam können Sie in Ihrem Alltag gehen. Wählen Sie ein kurzes Stück Ihrer täglichen Wege aus – vielleicht eine Treppe oder den Weg zu Ihrer Haustür –, das Sie achtsam gehen. Vielleicht möchten Sie in Ihrem Alltag auch eine andere Tätigkeit regelmäßig achtsam durchführen. Vielleicht wollen Sie lieber achtsam essen oder achtsam trinken, vielleicht auch sich achtsam waschen ... Wählen Sie eine regelmäßig wiederkehrende Tätigkeit aus, die Sie in Zukunft achtsam ausführen wollen.



**AUS:**

Marcus Eckert/Torsten Tarnowski

Stress- und Emotionsregulation

ISBN 978-3-621-28451-6 *siehe Seite 17*



Jetzt downloaden:

»Achtsamkeit und  
Entspannung«

# Die passende Ausrüstung für Ihren PiA-Marathon

Gut gerüstet läuft's besser: Diese Basics bieten Ihnen das notwendige Handwerkszeug und wertvolle praktische Materialien.



Peter Neudeck  
**Techniken der Verhaltenstherapie**  
Beltz Video-Learning  
2 DVDs, Laufzeit 228 Min.  
€ 89,- D  
ISBN 978-3-621-28218-5

S. 8



Peter Neudeck/Stephan Mühlig  
**Therapie-Tools Verhaltenstherapie**  
Therapieplanung, Probatorik, Verhaltensanalyse  
288 Seiten. € 39,95 D  
ISBN 978-3-621-27827-0

S. 9



Bernd Ubben  
**Planungsleitfaden Verhaltenstherapie**  
Sitzungsaufbau, Probatorik, Bericht an den Gutachter  
317 Seiten. € 44,95 D  
ISBN 978-3-621-28263-5

S. 5



Susanne Knappe/Samia Härtling  
**Diagnostik und Verhaltensanalyse**  
Techniken der Verhaltenstherapie.  
184 Seiten. € 26,95 D  
ISBN 978-3-621-28353-3

S. 10



**Rating-Skalen zum Einsatz in der Psychotherapie**  
20 Skalen für Therapie, Beratung und Coaching  
€ 29,95 D  
ISBN 978-3-621-28315-1



Bob Bertolino/Michael Kiener/ Ryan Patterson  
**Therapie-Tools Lösungs- und ressourcenorientierte Therapie**  
384 Seiten. € 39,95 D  
ISBN 978-3-621-28302-1

S. 11



Susanne Schug  
**Therapie-Tools Achtsamkeit**  
Materialien für Gruppen- und Einzelsetting  
161 Seiten. € 36,95 D  
ISBN 978-3-621-28313-7

S. 14



Susanne Schug  
**Achtsamkeit**  
60 Übungskarten für Therapie und Beratung  
Mit 12-seitigem Booklet  
€ 26,95 D  
ISBN 978-3-621-28416-5

S. 14



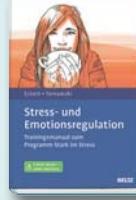
Leokadia Brüderl/  
Ines Riessen/Christine Zens  
**Therapie-Tools  
Selbsterfahrung**  
330 Seiten. € 39,95 D  
ISBN 978-3-621-28221-5



Melanie Gräßer/Ernst-Ludwig Iskenius/Eike Hovermann jun.  
**Therapie-Tools Psychotherapie  
für Menschen mit Migrations-  
und Fluchterfahrung**  
256 Seiten. € 39,95 D  
ISBN 978-3-621-28426-4



Claas-Hinrich Lammers  
**Emotionsfokussierte  
Methoden**  
Techniken der  
Verhaltenstherapie  
199 Seiten. € 26,95 D  
ISBN 978-3-621-28256-7



Marcus Eckert/  
Torsten Tarnowski  
**Stress- und Emotionsregulation**  
Trainingsmanual zum Programm  
Stark im Stress  
319 Seiten. € 39,95 D  
ISBN 978-3-621-28451-6



Jan Glasenapp  
**Emotionen als Ressourcen**  
Manual für Psychotherapie,  
Coaching und Beratung  
240 Seiten. € 34,95 D  
ISBN 978-3-621-27953-6



Jan Glasenapp  
**Emotionen als Ressourcen  
nutzen**  
Ein Programm in 90 Karten  
€ 39,95 D  
ISBN 978-3-621-28324-3



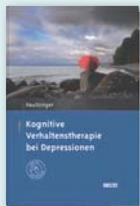
Alexander Noyon/  
Thomas Heidenreich  
**Schwierige Situationen in  
Therapie und Beratung**  
30 Probleme und Lösungs-  
vorschläge  
256 Seiten. € 39,95 D  
ISBN 978-3-621-28089-1



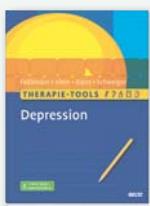
Peter Neudeck  
**Exposition-Verfahren**  
Techniken der  
Verhaltenstherapie  
193 Seiten. € 26,95 D  
ISBN 978-3-621-28159-1

**Viele Titel auch als E-Book  
bzw. mit E-Book inside**

# Bücher zu ausgewählten Störungsbildern



Martin Hautzinger  
**Kognitive Verhaltenstherapie  
bei Depressionen**  
272 Seiten. € 44,95 D  
ISBN 978-3-621-28075-4



Eva Faßbinder/  
Jan Philipp Klein/  
Valerija Sipos/Ulrich Schweiger  
**Therapie-Tools  
Depression**  
368 Seiten. € 44,95 D  
ISBN 978-3-621-28225-3



Julia Zwick/Martin Hautzinger  
**Panik und Agoraphobie**  
186 Seiten. € 44,95 D  
ISBN 978-3-621-28407-3



Silka Hagena/Malte Gebauer  
**Therapie-Tools  
Angststörungen**  
264 Seiten. € 39,95 D  
ISBN 978-3-621-28135-5



Susanne Fricke  
**Therapie-Tools  
Zwangsstörungen**  
318 Seiten. € 39,95 D  
ISBN 978-3-621-28355-7



Silka Hagena  
**Angststörungen**  
Beltz Video-Learning  
2 DVDs, Laufzeit 311 Min.  
€ 98,- D  
ISBN 978-3-621-28347-2



Johannes Lindenmeyer  
**Lieber schlau als blau**  
Entstehung und Behandlung  
von Alkohol- und Medikamen-  
tenabhängigkeit  
271 Seiten. € 29,95 D  
ISBN 978-3-621-28388-5



Peter Fiedler/Sabine Herpertz  
**Persönlichkeitsstörungen**  
548 Seiten. € 54,- D  
ISBN 978-3-621-28013-6

# DAS MAGAZIN

für Leser, die ihr eigenes Verhalten – und das ihrer Mitmenschen – besser verstehen möchten und Antworten suchen rund um die großen Themen

# IHRES LEBENS

DAS BEWEGT MICH!

PSYCHOLOGIE  
HEUTE

WWW.PSYCHOLOGIE-HEUTE.DE

AUCH ALS  
APP



Tauschen Sie sich mit Kolleg/innen aus:



[www.facebook.com/PsychotherapieTipp](http://www.facebook.com/PsychotherapieTipp)  
bietet Infos zur Verhaltenstherapie, Tipps für  
Veranstaltungen, Links zu interessanten Artikeln.

Der Beltz Psychologie-Newsletter

- Gratis-Downloads von Materialien für Ihre therapeutische Praxis
- Aktuelle Infos über neue Bücher und Veranstaltungen
- Interessante und aktuelle Artikel aus der Psychologie Heute zum Gratis-Download
- Gewinnspiele



Registrieren Sie sich kostenlos unter  
[www.beltz.de/newsletter](http://www.beltz.de/newsletter)

# Startklar!

Mit dem neuen Standardwerk für PiAs und Berufseinsteiger



BUCH-  
KAPITEL

Jetzt downloaden:  
»Umgang mit schwierigen  
Situationen zu Beginn einer  
Therapie«



- Über **1.000 Seiten** mit Grundlagen, Basistechniken, Weiterentwicklungen der VT, Interventionen und psychischen Störungen, mit Fallbeispielen, Therapiedialogen, Tipps, FAQs und Antworten, Dos and Don'ts ...
- **3 DVDs** mit über 10 Stunden Videomaterial (therapeutische Untertitel zuschaltbar)



S. 7

**Buch:** € 89,- D. ISBN 978-3-621-28447-9. Auch als **E-Book** erhältlich

**DVD:** € 129,- D. ISBN 978-3-621-28348-9

**Buch + DVD im Set:** € 178,- D (statt € 218,-). ISBN 978-3-407-95967-6

►►► Leseproben und Trailer unter [www.beltz.de](http://www.beltz.de)

**BELTZ**