

Schlafstörungen erfolgreich behandeln

Schlafstörungen sind weit verbreitet: 4,8 Millionen Deutsche leiden an chronischen Schlafstörungen, ein Drittel der Arbeitnehmer fühlt sich regelmäßig erschöpft und klagt über verringertes Leistungsvermögen. Wenn die Betroffenen den Weg in eine Psychotherapie finden, können schon einfache Maßnahmen die Schlafqualität deutlich bessern.

Das Therapie-Tools-Buch stellt 140 Arbeits- und Informationsblätter für eine umfangreiche Diagnostik und Psychotherapie zur Verfügung. Wichtige Bausteine sind die Psychoedukation der Betroffenen sowie klassische verhaltenstherapeutische und kognitive Verfahren. Erweitert wird das Konzept um emotionsbasierte Ansätze und Entspannungsverfahren. Auch Fragen zur Medikation werden beantwortet – sowie die Frage, was nicht hilft.

Aus dem Inhalt

Störungsbilder und Diagnostik • Psychoedukation: gesunder Schlaf und Selbstbeobachtung • Psychoedukation: Erklärungsansätze von Insomnien • Behandlung der Insomnie: verhaltenstherapeutische Standardinterventionen zur Schlaf-Wach-Strukturierung; kognitive, meta-kognitive und emotionsbasierte Interventionen; Entspannungsverfahren • Komorbide Insomnien • Pharmakotherapie



Ralf Binder • Florian Schöller •
Hans-Günter Weeß

Therapie-Tools Schlafstörungen

Mit E-Book inside und
Arbeitsmaterial

2019. 292 Seiten. Broschiert.

€ 49,95 (D)

ISBN 978-3-621-28534-6

ISBN 978-3-621-28535-3 (PDF)