

Grundlagen und Methoden der Rational-Emotiven Verhaltenstherapie

Von Albert Ellis

ebooks | Download PDF | *ePub | DOC | audiobook



 Download

 Read Online

Produktinformation - Verkaufsrang: #796088 in BcherVerffentlicht am: 2008-09-01Abmessungen: 8.31 x 1.14b x 5.51l, Einband: Taschenbuch374 Seiten | File size: 62.Mb

Von Albert Ellis : Grundlagen und Methoden der Rational-Emotiven Verhaltenstherapie before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Grundlagen und Methoden der Rational-Emotiven Verhaltenstherapie:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen8 von 40 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich.

Therapieform mit Erfolgsaussichten? Von Roman Nies Ellis wird heute in den USA die Bedeutung zugeschrieben wie sie seinerzeit Sigmund Freud oder Carl Rogers hatten. Er hat eine kognitive Verhaltenstherapie, die sog. "Rational-emotive Therapie" entwickelt, die unglückliche Menschen aus ihrem negativen Denken herausmanövriert. Mit seinem praktischen Gedanken- und Gefühlstraining, soll man es richten können. Er will helfen negative Lebenseinstellungen zu durchbrechen, sich selbst zu akzeptieren, positiv zu denken, emotionalen Stress abzubauen und zwischenmenschliche Probleme zu bewältigen, gleichzeitig soll vorhandene persönliche Energie kreativ eingesetzt werden, sich Zufriedenheit, Erfolg und ein erfülltes Leben realisieren lassen. Ziemlich viel auf einmal. Wenn es denn so einfach wäre! Interessant ist jedenfalls, dass sich der Autor gegen das Wissenschafts-Establishment wendet. Er hat sich von der Anfangs von ihm befrworteten Psychoanalyse abgewandt. Was veranlasste ihn dazu? Seiner Meinung nach würden alle Psychotherapieformen das gleiche beinhalten, sie "haben nicht die leiseste Ahnung über die tatsächlichen Strukturen des Menschen, geschweige denn, wie sie diese beseitigen können. Dafür halten sie sich an den absoluten Blödsinn über das Unbewusste." Ellis behauptet, dass Freud und andere großen "Erfinder" von Psychotherapien nicht den "blassesten Schimmer" gehabt hätten, warum Menschen wirklich gestört sind und wie diese Strukturen aufzuheben sind. Immerhin gesteht er ihnen zu, dass sie teilweise Dinge taten, die, wohl eher zufällig, funktioniert hätten. Nach Ellis könnte man das Wissen Freuds auf den Müll kippen. Leider ist es in der Tat so, dass von der überwiegenden Zahl der Therapien, wie eine Untersuchung im Auftrag der Bundesregierung gezeigt hat, eine Wirksamkeit wissenschaftlich noch gar nicht untersucht wurde. Man kann auch sagen "nicht untersucht werden konnte", weil es auch einfach zu viele gibt und weil etwas, das sich im seelischen Bereich abspielt, ob jetzt im positiven oder negativen Sinn, nun schlecht untersuchen oder messen lässt. Die Rational-Emotive Verhaltenstherapie von Ellis gehört immerhin zu den Therapien die einer wissenschaftlichen Untersuchung unterzogen wurden. Wie man hört, soll sie sehr erfolgreich sein. Allerdings dürfte nie jemand bezweifelt haben, dass eine kluge Lebensberatung, die nicht versucht Theorien abzubilden, sondern Tatsachen berücksichtigt, verfehlt sein müsste. Bei der Psychoanalyse konnte überhaupt noch keine spezifische Wirksamkeit nachgewiesen werden, dass es sie geben muss, ist jedoch nicht anzuzweifeln, denn die Beeinflussung des Patienten durch den Doktor ist ja erwünscht. Fragt sich nur, was hilft es wirklich?

Kurzbeschreibung Die Neuauflage berücksichtigt jüngste Ergebnisse der psychotherapeutischen Forschung und neue behandelungstechnische Aspekte. In ihren therapeutischen Zielen ist sich die Methode treu geblieben, entsprechend der großen Resonanz, die Albert Ellis in Nordamerika und Europa findet. Dem Klienten soll "Hilfe zur Selbsthilfe" gegeben werden. Ein zweiter Schwerpunkt liegt darauf, falsche Zwänge und Glaubenssätze als lebensfeindliche und gesundheitsbedrohende Prinzipien zu entlarven.