Rezensionen von Buchtips.net

Gitta Jacob, Friederike Potreck-Rose: Selbstzuwendung Selbstakzeptanz Selbstvertrauen

Buchinfos

Verlag:	Klett-Cotta Verlag (weitere Bücher von diesem Verlag zeigen)
Genre:	Psychologie & Psychotherapie
ISBN-13:	978-3-608-89016-7 (bei Amazon.de bestellen)
Preis:	30,00 Euro (Stand: 22. August 2025)

In dem vorliegenden Werk von Friederike Potreck-Rose und Gitta Jacob steht Selbstzuwendung, Selbstakzeptanz und Selbstvertrauen im Mittelpunkt ihrer Aufmerksamkeit. Selbstwert und Selbstvertrauen sind Konzepte, die in der Psychotherapie in vieler Hinsicht zentrale Bedeutung besitzen. Mangelnder Selbstwert und Selbstvertrauen finden sich im Rahmen praktisch jeder psychischen Störung. Friederike Potreck-Rose und Gitta Jacob fokussieren in ihrem Buch genau auf dieses Thema und bieten LeserInnen, neben eines wissenschaftlich fundierten Einblicks in die Thematik, psychotherapeutische Interventionen zum Aufbau von Selbstwertgefühl. Die Inhalte werden von den Autorinnen in zwei Teile, den theoretischen und den praktischen Teil, aufgegliedert. Im Kapitel Theorie wird v.a. auf die einzelnen Begriffe wie Selbstwert, Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz eingegangen. In den einzelnen Praxiskapiteln wird Themen wie "Stufen der Selbstzuwendung", "Schritte zur Selbstakzeptanz" oder "Wege zum Selbstvertrauen" viel Platz eingeräumt. LeserInnen finden in diesem Buch u.a. Übungen zum liebevollen Umgang und Fürsorge mit sich selbst. Das vorliegende Buch "Selbstzuwendung Selbstakzeptanz Selbstvertrauen" ist fachlich sehr gut aufbereiten sowie gut strukturiert. LeserInnen finden hier schulübergreifende theoretische Konzepte sowie viel Material für die therapeutische Praxis.

Sehr empfehlenswert für PsychotherapeutInnen, PsychologInnen bzw. andere Berufsgruppen, die mit KlientInnen mit Selbstwert- und Selbstvertrauen-Problematik arbeiten sowie für alle Interessierten, die sich in dieses Thema vertiefen möchten und Übungen nicht nur nachlesen sondern auch ausprobieren möchten.

10 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von Lucie Rambauske-Martinek, Dr.
[01. Februar 2011]