



## Schlaftraining: Ein Therapiemanual zur Behandlung von Schlafstörungen (Therapeutische Praxis)

*Tilman Müller, Beate Paterok*

 **Download**

 **Online Lesen**

**Schlaftraining: Ein Therapiemanual zur Behandlung von Schlafstörungen (Therapeutische Praxis)** Tilman Müller, Beate Paterok

 [Download Schlaftraining: Ein Therapiemanual zur Behandlung von S...pdf](#)

 [Read Online Schlaftraining: Ein Therapiemanual zur Behandlung von ...pdf](#)

# **Schlaftraining: Ein Therapiemanual zur Behandlung von Schlafstörungen (Therapeutische Praxis)**

*Tilmann Müller, Beate Paterok*

**Schlaftraining: Ein Therapiemanual zur Behandlung von Schlafstörungen (Therapeutische Praxis)**

Tilmann Müller, Beate Paterok

## **Downloaden und kostenlos lesen Schlaftraining: Ein Therapiemanual zur Behandlung von Schlafstörungen (Therapeutische Praxis) Tilmann Müller, Beate Paterok**

---

153 Seiten

Pressestimmen

"Das vorliegende Therapiemanual "Schlaftraining" ist sehr praxisorientiert und didaktisch hervorragend gestaltet. " Zeitschrift für Gesundheitspsychologie, 2/11 "Aufgrund der Häufigkeit der Schlafstörungen gehört es in die Hand eines jeden Psychotherapeuten." Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie, 3/2011 Kurzbeschreibung

Chronische Insomnien gehören zu den häufigsten Störungen im Erwachsenenalter. Die geringe und unregelmäßige Schlafdauer führt tagsüber zu Leistungseinbußen und einer eingeschränkten Lebensqualität bei den Betroffenen. Das Manual beschreibt detailliert und praxisorientiert ein Gruppenprogramm zur Behandlung chronischer Schlafstörungen mit Hilfe der Schlafrestriktionstechnik.

Der erste Teil des Manuals vermittelt grundlegendes Wissen über das Erscheinungsbild, die Entstehung und Aufrechterhaltung von Schlafstörungen. Verschiedene Behandlungsansätze werden erläutert und das Prinzip der Schlafrestriktion wird ausführlich vorgestellt. Im zweiten Teil wird das therapeutische Vorgehen in den sechs 90-minütigen Sitzungen des Schlaftrainings übersichtlich beschrieben. Materialien zu den Themen 'Schlafedukation', 'Schlafhygiene' und Umgang mit Hypnotika sowie zur Durchführung des Programms stehen auch auf einer CD-ROM zur Verfügung. Die zweite Auflage berücksichtigt u.a. neue Erkenntnisse in den Bereichen der Pathogenese chronischer Schlafstörungen und medikamentösen Therapie. Zahlreiche Praxiserfahrungen sind in die Überarbeitung des Manuals mit eingeflossen, sodass das Programm nun ein stärkeres individuelles Eingehen auf die Bedürfnisse des Patienten erlaubt.

Download and Read Online Schlaftraining: Ein Therapiemanual zur Behandlung von Schlafstörungen (Therapeutische Praxis) Tilmann Müller, Beate Paterok #TVNF6PDM2JS

Lesen Sie Schlaftraining: Ein Therapiemanual zur Behandlung von Schlafstörungen (Therapeutische Praxis) von Tilmann Müller, Beate Paterok für online ebook Schlaftraining: Ein Therapiemanual zur Behandlung von Schlafstörungen (Therapeutische Praxis) von Tilmann Müller, Beate Paterok Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Schlaftraining: Ein Therapiemanual zur Behandlung von Schlafstörungen (Therapeutische Praxis) von Tilmann Müller, Beate Paterok Bücher online zu lesen. Online Schlaftraining: Ein Therapiemanual zur Behandlung von Schlafstörungen (Therapeutische Praxis) von Tilmann Müller, Beate Paterok ebook PDF herunterladen Schlaftraining: Ein Therapiemanual zur Behandlung von Schlafstörungen (Therapeutische Praxis) von Tilmann Müller, Beate Paterok Doc Schlaftraining: Ein Therapiemanual zur Behandlung von Schlafstörungen (Therapeutische Praxis) von Tilmann Müller, Beate Paterok Mobipocket Schlaftraining: Ein Therapiemanual zur Behandlung von Schlafstörungen (Therapeutische Praxis) von Tilmann Müller, Beate Paterok EPub