Forord

Forfatteren Irene Oestrichs første bog på PsykiatriFondens Forlag, *Selvtillidstræning og udvikling af sociale færdigheder* (1998), har vakt stor opmærksomhed og har nu solgt over 10.000 eksemplarer. Vi bad derfor i 2004 Irene Oestrich om at om skrive en opfølger til bogen, for at PsykiatriFonden kunne imødekomme efterspørgslen fra den store læserskare.

Chefpsykolog Irene Oestrich har sammen med sin kollega Antonia Sumbundu (begge Sankt Hans Hospital) skrevet denne bog: *Livskraft*, der nu kommer i anden udgave.

Forfatterne har begge mangeårig erfaring med kognitiv terapi. Irene Oestrich har i en lang årrække været formand for Selskab for Adfærds- og Kognitiv Terapi og præsident for den Europæiske Forening for Adfærds- og Kognitiv Terapi.

Bogen bygger på den kognitive terapis principper, der primært handler om at ændre negative tankemønstre til positive. Bogen giver ved hjælp af eksempler og øvelser klare anvisninger på, hvordan man lærer at fokusere på de positive oplevelser og relationer både på arbejdspladsen og i privatlivet.

Mange læsere har fået et stort udbytte af den indsigt og de enkle redskaber, der er beskrevet i bogen *Selvtillidstræning og udvikling af socia-*

le færdigheder. *Livskraft* er en naturlig opfølger for alle dem, der er interessede i den kognitive terapis metoder og i selvudvikling.

Bogen kan læses af alle, der ønsker større selvtillid, øget selvindsigt og en mere positiv tilgang til tilværelsen.

Jes Gerlach
PsykiatriFondens formand