

# Inhaltsverzeichnis

---

## I Theoretischer Teil

<b>1</b>	<b>Einleitung</b> .....	<b>3</b>
1.1	Das Problem: Defizite im konstruktiven Umgang mit Emotionen .....	3
1.2	Zielstellung und Aufbau des Manuals .....	3
1.3	Für wen ist das Training gedacht? .....	4
<b>2</b>	<b>Ausgangspunkt: Emotionsregulation und psychische Gesundheit</b> .....	<b>5</b>
2.1	Wie regulieren Patienten mit psychischen Störungen belastende Emotionen? .....	5
2.2	Sind diese Besonderheiten in der Emotionsregulation die Ursache oder die Folge psychischer Störungen? .....	6
2.3	Inwieweit lässt sich der Therapieerfolg durch gezielte Maßnahmen zur Verbesserung emotionaler Kompetenzen fördern? .....	7
2.4	Welche Kompetenzen sind besonders relevant? .....	8
<b>3</b>	<b>Die Ursachen für einen dysfunktionalen Umgang mit Gefühlen</b> .....	<b>13</b>
3.1	Startbedingungen: Genetische Einflüsse und frühe Inkonsistenzenerfahrungen .....	13
3.2	Defizitäre Lernmöglichkeiten in der späteren Kindheit .....	15
3.3	Akute Inkongruenzerfahrungen als Auslöser .....	17
3.4	Emotionsregulationsdefizite als aufrechterhaltender Faktor .....	18
<b>4</b>	<b>Implikationen für die Praxis: Das Training Emotionaler Kompetenzen (TEK)</b> .....	<b>21</b>
4.1	Die Lernziele des Trainings .....	21
4.2	Der Kern des Trainings: Die Vermittlung effektiver Kompetenzen .....	23
4.3	Allgemeine Strategien bei der Vermittlung der Kompetenzen .....	28

## II Praktischer Teil

<b>5</b>	<b>Der Einstieg ins Training</b> .....	<b>37</b>
<b>6</b>	<b>Psychoedukation Teil 1: Ableitung der TEK-Kompetenzen</b> .....	<b>43</b>
<b>7</b>	<b>Muskel- und Atementspannung</b> .....	<b>65</b>
<b>8</b>	<b>Bewertungsfreie Wahrnehmung</b> .....	<b>73</b>
<b>9</b>	<b>Psychoedukation Teil 2: Zur Relevanz regelmäßigen Trainings</b> .....	<b>81</b>
<b>10</b>	<b>Akzeptanz und Toleranz gegenüber den eigenen Gefühlen</b> .....	<b>91</b>
<b>11</b>	<b>Effektive Selbstunterstützung in emotional belastenden Situationen</b> .....	<b>101</b>
<b>12</b>	<b>Analysieren emotionaler Reaktionen</b> .....	<b>111</b>
<b>13</b>	<b>Regulieren emotionaler Reaktionen</b> .....	<b>119</b>
<b>14</b>	<b>Einsatz der TEK-Kompetenzen zur Bewältigung von potenziell besonders problematischen Gefühlen</b> .....	<b>127</b>
14.1	Besonders relevante Gefühle frühzeitig erkennen und verstehen können .....	128
14.2	Vorbereitung auf effektive Regulation: Adaptivität einschätzen .....	128
14.3	Regulation Schritt 1: Gute Zielgefühle finden .....	129
14.4	Regulation Schritte 2 bis 4: Effektive Regulationsstrategien finden und einsetzen .....	131

### **III Evaluation und Ausblick**

<b>15</b>	<b>Rückmeldungen aus der Praxis .....</b>	<b>137</b>
<b>16</b>	<b>Wirksamkeit des Trainings .....</b>	<b>139</b>
<b>17</b>	<b>Aktuelle Weiterentwicklungen .....</b>	<b>141</b>
17.1	Integration des TEK in übergeordnete Behandlungsprogramme .....	141
17.2	»Life-long-Therapy«: Förderung des kontinuierlichen eigenständigen Übens ...	141
17.3	Störungsspezifische Versionen des TEK ....	142
<b>18</b>	<b>Schlusswort .....</b>	<b>145</b>
	<b>Anhang .....</b>	<b>147</b>
	<b>Literatur .....</b>	<b>177</b>
	<b>Quellenverzeichnis .....</b>	<b>183</b>
	<b>Stichwortverzeichnis .....</b>	<b>185</b>