

# Inhalt

<b>Theorie</b>	<b>1</b>
<b>1 Einleitung: Emotionen und emotionsbezogene Psychotherapie</b>	<b>3</b>
1.1 Bedeutung von Emotionen	3
1.2 Emotionen und psychische Erkrankungen	6
1.3 Emotionen und psychotherapeutische Schulen	11
Emotionen in den einzelnen psychotherapeutischen Schulen	12
1.4 Moderne psychotherapeutische Konzepte der Arbeit an Emotionen	15
1.5 Emotionale Prozesse und psychotherapeutische Veränderungen	18
1.6 Annahmen, Strategien und Ziele der emotionsbezogenen Therapie	20
Grundannahmen der psychotherapeutischen Arbeit mit und an Emotionen	20
Emotionsbezogene therapeutische Prozesse	23
1.7 Anwendungsgebiete der emotionsbezogenen Therapie	26
<b>2 Psychologie von Emotionen</b>	<b>29</b>
2.1 Definition von Emotion und verwandter Begriffe	29
2.2 Funktionen von Emotionen	33
2.3 Basisemotionen und komplexe Emotionen	39

# **X**      Inhalt

<b>2.4</b>	<b>Emotion und Kognition</b> _____	<b>41</b>
<b>2.5</b>	<b>Emotionsregulation</b> _____	<b>49</b>
<b>3</b>	<b>Neurobiologie von Emotionen</b> _____	<b>53</b>
<b>3.1</b>	<b>Amygdala</b> _____	<b>54</b>
<b>3.2</b>	<b>Hypothalamus und das autonome Nervensystem</b> _____	<b>56</b>
<b>3.3</b>	<b>Nucleus accumbens</b> _____	<b>57</b>
<b>3.4</b>	<b>Hippocampus</b> _____	<b>57</b>
<b>3.5</b>	<b>Präfrontaler Kortex</b> _____	<b>58</b>
<b>3.6</b>	<b>Zusammenspiel zwischen Amygdala, Hippocampus und präfrontalem Kortex</b> _____	<b>59</b>
<b>3.7</b>	<b>Emotionsbezogene Psychotherapie und Neurobiologie</b> _____	<b>64</b>
<b>4</b>	<b>Schemata als Grundlage emotionaler Konflikte</b> _____	<b>65</b>
<b>4.1</b>	<b>Schemata</b> _____	<b>65</b>
	<i>Annäherungsschemata und Vermeidungsschemata</i> _____	<b>69</b>
<b>4.2</b>	<b>Adaptive und maladaptive primäre Emotionen</b> _____	<b>72</b>
<b>4.3</b>	<b>Bewältigungsschemata und sekundäre Emotionen</b> _____	<b>75</b>
	<i>Fallbeispiele</i> _____	<b>79</b>
<b>5</b>	<b>Psychoedukation und andere unterstützende Verfahren</b> _____	<b>83</b>
<b>5.1</b>	<b>Patientenedukation</b> _____	<b>83</b>
<b>5.2</b>	<b>Therapeutenedukation</b> _____	<b>86</b>
<b>5.3</b>	<b>Stressbewältigung und Entspannungsverfahren</b> _____	<b>88</b>
<b>5.4</b>	<b>Körperliche Faktoren eines gesunden emotionalen Erlebens</b> _____	<b>91</b>
<b>5.5</b>	<b>Medikamentöse Behandlung emotionaler Störungen</b> _____	<b>92</b>

<b>6</b>	<b>Achtsamkeit und Akzeptanz bei der Arbeit mit und an Emotionen</b> _____	95
<b>6.1</b>	<b>Akzeptanz von Emotionen</b> _____	95
	Radikale Akzeptanz der Existenz der Emotion _____	96
	Akzeptanz der Bedeutung der Emotion _____	98
<b>6.2</b>	<b>Innere Achtsamkeit</b> _____	100
<b>6.3</b>	<b>5-Sinne-Achtsamkeit</b> _____	103
	 <b>Praxis</b> _____	 105
<b>7</b>	<b>Erlebnisorientierte Emotionsarbeit – emotionsbezogene Therapie von stabilen Patienten</b> _____	107
	Fallbeispiel für die erlebnisorientierte emotionsbezogene Therapie _____	107
<b>7.1</b>	<b>Therapieziele der erlebnisorientierten Therapie von Emotionen</b> ____	108
	Der emotionsphobische Konflikt _____	108
	Beispiel eines funktionalen Bewältigungsschemas für eine belastende primäre Emotion _____	109
	Beispiel eines dysfunktionalen Bewältigungsschemas für eine belastende primäre Emotion _____	110
	Indikation und Kontraindikation für die erlebnisorientierte Arbeit an Emotionen _____	111
	Die therapeutischen Schritte der erlebnisorientierten Therapie von Emotionen _____	112
<b>7.2</b>	<b>Übersicht der therapeutischen Interventionen</b> _____	112
	Die therapeutische Beziehung _____	113
	Förderung des Erlebens von Emotionen _____	113
	Einstieg in die erlebnisorientierte Therapie von Emotionen _____	113
	Bearbeitung der Bewältigungsschemata – die sekundären Emotionen _____	113
	Identifikation und Erleben von primären Emotionen _____	114
	Therapeutische Arbeit an adaptiven und maladaptiven primären Emotionen _	114
	Korrektur selbstabwertender Prozesse _____	115

## XII Inhalt

<b>7.3 Die therapeutische Beziehung</b> _____	115
Empathie und Validierung _____	116
Modellfunktion des Therapeuten _____	120
Aktivierung belastender Emotionen in Bezug auf den Therapeuten _____	121
<b>7.4 Förderung des Erlebens von Emotionen</b> _____	124
Spezifische Techniken zur Förderung des emotionalen Erlebens _____	124
<b>7.5 Einstieg in die erlebnisorientierte Therapie von Emotionen</b> _____	139
<b>7.6 Bearbeitung der Bewältigungsschemata – die sekundären Emotionen</b> _____	142
Formen der Bewältigungsschemata _____	143
Korrigierende Arbeit an dem Bewältigungsschema und sekundären Emotionen _____	145
Herausstellen der Dysfunktionalität des Bewältigungsschemas _____	148
Restrukturierung des dysfunktionalen Bewältigungsschemas _____	152
<b>7.7 Identifikation und Erleben von primären Emotionen</b> _____	156
Aktivierung der primären Emotion _____	157
Reduktion der emotionalen Empfindlichkeit _____	167
Unterscheidung von adaptiven und maladaptiven primären Emotionen _____	168
<b>7.8 Therapeutische Arbeit an maladaptiven und adaptiven primären Emotionen</b> _____	170
Identifikation der Entstehung von belastenden adaptiven und maladaptiven primären Emotionen _____	170
Therapeutische Arbeit an einer maladaptiven primären Emotion _____	173
Kognitiv-behaviorale Arbeit an einer maladaptiven Emotion _____	185
Therapeutische Arbeit an adaptiven primären Emotionen _____	195
<b>7.9 Therapeutische Arbeit an selbstabwertenden Schemata</b> _____	207
Selbstwertgefühl und Emotion _____	207
Selbstabwertende Schemata _____	209
Restrukturierung des selbstabwertenden Schemas _____	210
<b>7.10 Checkliste für den adaptiven Umgang mit Emotionen</b> _____	215

<b>8</b>	<b>Emotionsmanagement – emotionsbezogene Therapie von instabilen Patienten</b>	217
	Fallbeispiel für das Emotionsmanagement	217
<b>8.1</b>	<b>Das Problem unterregulierter Emotionen</b>	218
	Ärger, Wut, (Selbst-)Hass und Zorn	218
	Hohe emotionale Anspannung	219
	Bedingungsfaktoren	220
<b>8.2</b>	<b>Indikation, Therapieziele und Interventionen des Emotionsmanagements</b>	223
	Indikation für das Modul „Emotionsmanagement“	223
	Interventionen des Emotionsmanagements	227
<b>8.3</b>	<b>Problematisierung und Motivation</b>	229
<b>8.4</b>	<b>Notfallstrategien: Umgang mit emotionalen Krisen und Dissoziation</b>	235
	Frühwarnsystem für emotionale Krisen	238
	Notfallstrategien	239
	Umgang mit Dissoziation	244
<b>8.5</b>	<b>Emotionsregulation</b>	248
	Emotionsanalyse	248
	Veränderung der Reizexposition	259
	Emotionsexposition und Desensitivierung	261
	Kognitiv-behaviorale Techniken der Emotionsregulation	270
<b>8.6</b>	<b>Therapeutisches Vorgehen bei Überregulation intensiver Emotionen</b>	298
<b>9</b>	<b>Gruppenarbeit zur Emotionsregulation</b>	303
<b>9.1</b>	<b>Konzept</b>	303
	Formaler Rahmen	304
	Ziele der Gruppe	304
<b>9.2</b>	<b>Ablauf und Inhalte der einzelnen Gruppen</b>	304
	Gruppe 1 (Emotionen erkennen und verstehen)	304
	Gruppe 2 (eigene Problememotion erkennen)	305
	Gruppe 3 (Therapiekonzept)	305

## XIV Inhalt

Gruppe 4 (Emotionsregulation)	306
Gruppe 5 (praktische Anwendung)	306
Gruppe 6 (praktische Anwendung)	306
<b>9.3 Handout für die Gruppe 1</b>	<b>307</b>
Lerntext: Wozu sind Emotionen da?	307
Lerntext: Bedürfnisse	308
Lerntext: Emotionen und Bedürfnisse	309
<b>9.4 Handout für die Gruppe 2</b>	<b>312</b>
Lerntext: Entspannungstechniken	312
Lerntext: Der Unterschied zwischen angemessenen und unangemessenen Emotionen	313
Lerntext: Problematische Bewältigungsstrategien	315
<b>9.5 Handout für die Gruppe 3</b>	<b>317</b>
Lerntext: Primäre oder sekundäre Emotion	317
Lerntext: Sinn und Zweck des Trainings der Emotionsregulation	317
Lerntext: Gedanken und Emotionen	318
<b>9.6 Handout für die Gruppe 4</b>	<b>320</b>
Lerntext: Praxis der Emotionsregulation	320
Lerntext: Die Schritte der Emotionsregulation	321
<b>9.7 Handout für die Gruppe 5</b>	<b>323</b>
Lerntext: Akzeptanz	323
Lerntext: Meine Stärken und Fähigkeiten	324
<b>9.8 Handout für die Gruppe 6</b>	<b>325</b>
<b>9.9 Zusammenfassung</b>	<b>325</b>
<b>Anhang</b>	<b>327</b>
<b>Literatur</b>	<b>329</b>
<b>Glossar</b>	<b>341</b>
<b>Übungsblätter</b>	<b>345</b>
<b>Sachverzeichnis</b>	<b>355</b>