

# Inhalt

<b>1</b>	<b>Einleitung: Worum es uns geht</b>	
	<i>Rainer Sachse und Thomas A. Langens</i> . . . . .	9
<b>Teil 1: Theoretische Grundlagen von Emotionen und Affekten</b> . . . . .		13
<b>2</b>	<b>Emotionspsychologie und Psychotherapie</b>	
	<i>Thomas A. Langens und Rainer Sachse</i> . . . . .	15
2.1	Grundfragen der Emotionspsychologie . . . . .	15
2.1.2	Drei Perspektiven der Emotionsentstehung . . . . .	18
2.2	Der Sinn von Emotionen . . . . .	20
2.3	Kortikale und subkortikale Verarbeitung . . . . .	20
2.4	Wesentliche Aspekte von Emotionen . . . . .	21
	2.4.1 Appraisal-Prozesse . . . . .	21
	2.4.2 Unsere Konzeption von Appraisal-Prozessen . . . . .	23
2.5	Die Kognitions-Emotions-Debatte . . . . .	28
<b>3</b>	<b>Von Affekten zu Emotionen durch interpersonale Regulation</b>	
	<i>Thomas A. Langens</i> . . . . .	29
<b>4</b>	<b>Bedeutung von Affekten</b>	
	<i>Rainer Sachse und Thomas A. Langens</i> . . . . .	34
4.1	Affekte und affektive Bedeutung . . . . .	34
4.2	„Felt sense“ als unrepräsentierter Affekt . . . . .	34
4.3	Emotionale und affektive Verarbeitung . . . . .	37
	4.3.1 Grundlegende Aspekte . . . . .	37
	4.3.2 Ein Modell der Unterscheidung von Affekten und Emotionen. . . . .	37
	4.3.3 Emotionale und affektive Verarbeitung und sequentiell- analytische vs. intuitiv-holistische Klärung . . . . .	39
	4.3.4 Vergleich der Prozesse . . . . .	43
	4.3.5 Ergebnisse der Klärungsprozesse. . . . .	45
<b>5</b>	<b>Implikationsstrukturen von Emotionen</b>	
	<i>Rainer Sachse und Thomas A. Langens</i> . . . . .	47
5.1	Was sind Implikationsstrukturen? . . . . .	47
5.2	Appraisal-Prozesse und Implikationsstrukturen. . . . .	49
5.3	Die Implikationsstrukturen der wichtigsten Emotionen. . . . .	50
	5.3.1 Angst . . . . .	50
	5.3.2 Ärger . . . . .	51

5.3.3	Trauer . . . . .	52
5.3.4	Schuld . . . . .	53
5.3.5	Scham . . . . .	54
5.4	Überblick . . . . .	54
<b>6</b>	<b>Schemata und ihre Relevanz für affektive und emotionale Verarbeitung</b>	
	<i>Rainer Sachse</i> . . . . .	56
6.1	Struktur und Funktion von Schemata . . . . .	56
6.2	Implikationen der Schema-Wirkungen . . . . .	60
6.3	Schema-Ebenen . . . . .	61
6.4	Netzwerk-Strukturen kognitiver Schemata . . . . .	63
6.5	Schema-Arten . . . . .	65
6.6	Schemata und emotionale Verarbeitung . . . . .	68
	<b>Teil 2: Die therapeutische Bearbeitung von Emotionen</b> . . . . .	71
<b>7</b>	<b>Therapeutischer Umgang mit Emotionen</b>	
	<i>Rainer Sachse</i> . . . . .	73
7.1	Allgemeines . . . . .	73
7.2	Ziel der Therapie: Emotionale Kompetenz . . . . .	73
7.3	Veränderung versus Kontrolle . . . . .	75
7.4	Verstehen und Klären von Emotionen . . . . .	77
7.5	Veränderungen relevanter Schemata . . . . .	79
7.6	Emotionskontrolle . . . . .	84
	7.6.1 Allgemeines . . . . .	84
	7.6.2 Emotionsentwicklung und Emotionsregulation . . . . .	84
	7.6.3 Unterschiede in den Effekten unterschiedlicher Emotionsregulationstechniken . . . . .	85
<b>8</b>	<b>Grundlagen der Emotionsregulation</b>	
	<i>Thomas A. Langens</i> . . . . .	88
8.1	Einleitung . . . . .	88
8.2	Misslungene Distanzierung: Überkontrolle und Vermeidung . . . . .	91
	8.2.1 Rigide Überkontrolle . . . . .	92
	8.2.2 Habituelle Vermeidung . . . . .	95
8.3	Konfrontation: Sprechen und Schreiben über emotionale Ereignisse . . . . .	96
8.4	Überregulation durch rigide Konfrontation . . . . .	101
8.5	Proaktive versus reaktive Emotionsregulation . . . . .	102
8.6	Automatische Emotionsregulation . . . . .	103
8.7	Generalisierte Emotionsregulationserwartungen . . . . .	105
8.8	Schlussfolgerungen . . . . .	107
<b>9</b>	<b>Entwicklung von Emotionsregulationskompetenz</b>	
	<i>Thomas A. Langens</i> . . . . .	108
9.1	Vermittlung von Emotionsregulationsstrategien an einem Fallbeispiel . . . . .	116
<b>10</b>	<b>Therapeutischer Umgang mit Trauer</b>	
	<i>Rainer Sachse und Jana Fasbender</i> . . . . .	121

10.1	Funktion von Trauer und Trauerarbeit . . . . .	121
10.2	Normale und komplizierte Trauer . . . . .	122
10.3	Phasen der Traurigkeit . . . . .	124
10.4	Therapeutische Interventionen . . . . .	126
10.4.1	Hinführen des Klienten zum Verlust-Thema . . . . .	126
10.4.2	Umgang mit dem „Kampf um Fassung“ . . . . .	128
10.4.3	Umgang mit massiver Traurigkeit. . . . .	128
10.4.4	Trauerarbeit . . . . .	129

### **Teil 3: Die therapeutische Bearbeitung von Affekten . . . . . 133**

<b>11</b>	<b>Therapeutische Arbeit mit Affekten: Allgemeine Prinzipien</b>	
	<i>Rainer Sachse</i> . . . . .	135
11.1	Intuitiv-holistischer Modus . . . . .	135
11.2	Prinzipien für den Therapeuten . . . . .	136
11.3	Klären affektiver Bedeutungen. . . . .	137
<b>12</b>	<b>Emotionen, Affekte und das Konzept der Achtsamkeit</b>	
	<i>Jana Fasbender</i> . . . . .	138
12.1	Was ist Achtsamkeit?. . . . .	138
12.2	Achtsamkeit im therapeutischen Kontext . . . . .	139
12.3	Einführung: achtsamer Umgang mit Gefühlen in der Therapie . . . . .	140
12.4	Die achtsame Wahrnehmung von Emotionen und Affekten – Voraussetzungen schaffen . . . . .	141
12.5	Nutzen des Prinzips Achtsamkeit im Rahmen der Therapie in Bezug auf Emotionen und Affekte . . . . .	143
12.5.1	Verbesserte Wahrnehmung eigener Emotionen und Affekte . . . . .	143
12.5.2	Aufhebung von Vermeidung von Emotionen . . . . .	143
12.5.3	Emotionsregulation durch Achtsamkeit . . . . .	143
12.5.4	Verhinderung des „sich Hineinsteigern“ in negativ erlebte Gefühlszustände . . . . .	144
12.5.5	Trennung von Emotionen und Gedanken . . . . .	144
12.5.6	Reduktion von Metabewertungen bezüglich eigener Gefühle . . . . .	144
12.5.7	Förderung des Verständnisses eigener Emotionen und Affekte durch Achtsamkeit . . . . .	144
12.6	Praxis der Achtsamkeit. . . . .	145
12.6.1	Einleitung und Ausklang von Achtsamkeitsübungen . . . . .	145
12.6.2	Allgemein einsetzbare Achtsamkeitsübungen. . . . .	146
12.6.2.1	Die achtsame Betrachtung der Atmung . . . . .	147
12.6.2.2	Der Body-Scan nach Kabat-Zinn (1999) . . . . .	147
12.6.2.3	Die achtsame Betrachtung einzelner Sinneswahrnehmungen . . . . .	147
12.6.2.4	Die achtsame Betrachtung eines „Objekts“ . . . . .	147
12.6.2.5	Die achtsame Betrachtung alltäglicher Handlungen . . . . .	148
12.6.3	Die achtsame Betrachtung von Emotionen . . . . .	148
12.6.4	Die achtsame Wahrnehmung von spezifischen Emotionen . . . . .	148
12.6.4.1	Die achtsame Wahrnehmung von Traurigkeit. . . . .	151

12.6.4.2	Die achtsame Wahrnehmung von Angst . . . . .	151
12.6.4.3	Die achtsame Wahrnehmung von Ärger. . . . .	152
12.6.4.4	Die achtsame Wahrnehmung von Freude . . . . .	153
12.6.5	Die achtsame Wahrnehmung von Affekten und Körperwahrnehmungen . . . . .	155
<b>13</b>	<b>Focusing: Die Repräsentation affektiver Bedeutungen</b>	
	<i>Rainer Sachse und Jana Fasbender</i> . . . . .	156
13.1	Sinn des Focusing . . . . .	156
13.2	Affektive Verarbeitung und affektive Schemata . . . . .	156
13.3	Die Bildung dysfunktionaler affektiver Schemata . . . . .	157
13.4	Mangelnde Repräsentation und ihre Effekte . . . . .	158
13.5	Repräsentation affektiver Schemata . . . . .	160
13.6	Die Technik des Focusing . . . . .	162
13.6.1	Phasen des Focusing. . . . .	163
13.6.1.1	Phase 1: Aktivierung . . . . .	164
13.6.1.2	Phase 2: Konzentration auf den „felt sense“ . . . . .	165
13.6.1.3	Phase 3: Repräsentationsbildung . . . . .	166
13.6.1.4	Phase 4: Prüfen und Weiterentwickeln . . . . .	166
13.6.1.5	Phase 5: „felt shift“ . . . . .	167
13.6.1.6	Nachphase: Erweiterte Anwendung. . . . .	168
13.6.2	Indikation und Voraussetzungen für Focusing . . . . .	169
13.7	Technisches Vorgehen . . . . .	169
13.7.1	Aktivierung . . . . .	169
13.7.2	Konzentration auf „felt sense“ . . . . .	170
13.7.3	Arbeit an der Repräsentation . . . . .	170
13.7.4	Prüfen und Weiterentwickeln . . . . .	171
13.7.5	„Felt shift“ . . . . .	173
13.8	Hinweise für Therapeuten . . . . .	173
13.9	Umgang mit Problemen im Focusing-Prozess . . . . .	174
13.10	Focusing: Eine Bewertung . . . . .	177
<b>14</b>	<b>Die Erzeugung von Gegenaffekten</b>	
	<i>Rainer Sachse</i> . . . . .	179
14.1	Ausgangssituation . . . . .	179
14.2	Die Grundidee . . . . .	179
14.3	Beispiel für das Vorgehen der Bildveränderung . . . . .	180
<b>15</b>	<b>Der therapeutische Umgang mit Träumen</b>	
	<i>Rainer Sachse</i> . . . . .	183
15.1	Träume . . . . .	183
15.2	Traum inhalte . . . . .	184
15.3	Interpretation . . . . .	185
15.4	Prinzipien für die therapeutische Arbeit mit Träumen . . . . .	186
15.5	Vorgehen . . . . .	187
	Literatur . . . . .	191