

# Inhaltsverzeichnis

---

## I Theoretischer Teil

<b>1</b>	<b>Einleitung</b> .....	<b>3</b>
	<i>M. Berking</i>	
1.1	<b>Das Problem: Defizite im konstruktiven Umgang mit Emotionen</b> .....	<b>3</b>
1.2	<b>Zielstellung und Aufbau des Manuals</b> .....	<b>3</b>
1.3	<b>Für wen ist das Training gedacht?</b> .....	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>Ausgangspunkt: Emotionsregulation und psychische Gesundheit</b> .....	<b>7</b>
	<i>M. Berking</i>	
2.1	<b>Inwieweit hängen Emotionsregulationsdefizite mit psychischen Störungen zusammen?</b> .....	<b>7</b>
2.2	<b>Inwieweit lässt sich der Therapieerfolg durch gezielte Maßnahmen zur Verbesserung emotionaler Kompetenzen fördern?</b> .....	<b>11</b>
2.3	<b>Welche Kompetenzen sind besonders relevant?</b> .....	<b>14</b>
<b>3</b>	<b>Die Ursachen für einen dysfunktionalen Umgang mit Gefühlen</b> .....	<b>17</b>
	<i>M. Berking</i>	
3.1	<b>Startbedingungen: Genetische Einflüsse und frühe Inkonsistenzerfahrungen</b> .....	<b>17</b>
3.2	<b>Defizitäre Lernmöglichkeiten in der späteren Kindheit</b> .....	<b>19</b>
3.3	<b>Akute Inkongruenzerfahrungen als Auslöser</b> .....	<b>21</b>
3.4	<b>Emotionsregulationsdefizite als aufrechterhaltender Faktor</b> .....	<b>22</b>
<b>4</b>	<b>Implikationen für die Praxis: Das Training Emotionaler Kompetenzen (TEK)</b> .....	<b>25</b>
	<i>M. Berking</i>	
4.1	<b>Die Lernziele des Trainings</b> .....	<b>25</b>
4.2	<b>Der Kern des Trainings: Die Vermittlung effektiver Kompetenzen</b> .....	<b>26</b>
4.3	<b>Allgemeine Strategien bei der Vermittlung der Kompetenzen</b> .....	<b>32</b>

## II Praktischer Teil

<b>5</b>	<b>Der Einstieg ins Training</b> .....	<b>41</b>
	<i>M. Berking</i>	
<b>6</b>	<b>Psychoedukation Teil 1: Ableitung der TEK-Kompetenzen</b> .....	<b>47</b>
	<i>M. Berking</i>	
<b>7</b>	<b>Muskel- und Atementspannung</b> .....	<b>69</b>
	<i>M. Berking</i>	
7.1	<b>Vorstellung der Kompetenzen (Teil A)</b> .....	<b>70</b>
7.2	<b>Erläuterungen und Übungen zum Aufbau der Kompetenzen (Teil B)</b> .....	<b>71</b>
7.3	<b>TEK-Sequenz mit den Basiskompetenzen 1 bis 2 (Teil C)</b> .....	<b>73</b>

<b>8</b>	<b>Bewertungsfreie Wahrnehmung</b> . . . . .	<b>77</b>
	<i>M. Berking</i>	
8.1	Vorstellung der Kompetenz (Teil A) . . . . .	77
8.2	Erläuterungen und Übungen zum Aufbau der Kompetenz (Teil B) . . . . .	79
8.3	TEK-Sequenz mit den Basiskompetenzen 1 bis 3 (Teil C) . . . . .	80
<b>9</b>	<b>Psychoedukation Teil 2: Zur Relevanz regelmäßigen Trainings</b> . . . . .	<b>85</b>
	<i>M. Berking</i>	
<b>10</b>	<b>Akzeptanz und Toleranz gegenüber den eigenen Gefühlen</b> . . . . .	<b>95</b>
	<i>M. Berking</i>	
10.1	Vorstellung der Kompetenz (Teil A) . . . . .	95
10.2	Erläuterungen und Übungen zum Aufbau der Kompetenz (Teil B) . . . . .	98
10.3	Einbau der Kompetenz in die TEK-Sequenz (Teil C) . . . . .	100
<b>11</b>	<b>Effektive Selbstunterstützung in emotional belastenden Situationen</b> . . . . .	<b>103</b>
	<i>M. Berking</i>	
11.1	Vorstellung der Kompetenz (Teil A) . . . . .	103
11.2	Übung zur Stärkung des Selbstwertes (Teil B1) . . . . .	105
11.3	Übung zur Verbesserung der kontinuierlichen Selbstfürsorge 1: Eine ausgeglichene Lebensführung (Teil B2) . . . . .	107
11.4	Optional: Übung zur Verbesserung der kontinuierlichen Selbstfürsorge 2: »Anerkennen, was gut ist« (Teil B3) . . . . .	107
11.5	Übung zur Stärkung der »effektiven Selbstunterstützung« (Teil B4) . . . . .	109
11.6	Einbau der Kompetenz »effektive Selbstunterstützung« in die TEK-Sequenz (Teil C) . . . . .	110
<b>12</b>	<b>Analysieren emotionaler Reaktionen</b> . . . . .	<b>113</b>
	<i>M. Berking</i>	
12.1	Vorstellung der Kompetenz (Teil A) . . . . .	113
12.2	Erläuterungen und Übungen zum Aufbau der Kompetenz (Teil B) . . . . .	114
12.3	TEK-Sequenz mit den Basiskompetenzen 1 bis 6 (Teil C) . . . . .	118
<b>13</b>	<b>Regulieren emotionaler Reaktionen</b> . . . . .	<b>121</b>
	<i>M. Berking</i>	
13.1	Vorstellung der Kompetenz (Teil A) . . . . .	121
13.2	Erläuterungen und Übungen zum Aufbau der Kompetenz (Teil B) . . . . .	122
13.3	TEK-Sequenz mit den Basiskompetenzen 1 bis 7 (Teil C) . . . . .	125
<b>14</b>	<b>Einsatz der TEK-Kompetenzen zur Bewältigung von potenziell besonders problematischen Gefühlen</b> . . . . .	<b>129</b>
	<i>M. Berking</i>	
14.1	Besonders relevante Gefühle frühzeitig erkennen und verstehen können . . . . .	129
14.2	Vorbereitung auf effektive Regulation: Adaptivität einschätzen . . . . .	130
14.3	Regulation Schritt 1: Gute Zielgefühle finden . . . . .	131
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>139</b>
	<i>M. Berking</i>	
<b>16</b>	<b>Wirksamkeit des Trainings</b> .....	<b>141</b>
	<i>M. Berking</i>	
<b>17</b>	<b>Aktuelle Weiterentwicklungen</b> .....	<b>143</b>
	<i>M. Berking</i>	
<b>17.1</b>	<b>Integration des TEK in übergeordnete Behandlungsprogramme</b> .....	<b>143</b>
<b>17.2</b>	<b>»Life-long-Therapy«: Förderung des kontinuierlichen eigenständigen Übens</b> .....	<b>143</b>
<b>17.3</b>	<b>Störungsspezifische Versionen des TEK</b> .....	<b>144</b>
<b>18</b>	<b>Schlusswort</b> .....	<b>147</b>
	<i>M. Berking</i>	
<b>19</b>	<b>Praxismaterialien</b> .....	<b>149</b>
	<i>M. Berking</i>	
	<b>Serviceteil</b> .....	<b>179</b>
	<b>Literatur</b> .....	<b>180</b>
	<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	<b>187</b>