

Inhaltsverzeichnis

I Theoretischer Teil

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

II Praktischer Teil

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

8	Bewertungsfreie Wahrnehmung	77
	<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
9	Psychoedukation Teil 2: Zur Relevanz regelmäßigen Trainings	85
	<i>M. Berking</i>	
10	Akzeptanz und Toleranz gegenüber den eigenen Gefühlen	95
	<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
11	Effektive Selbstunterstützung in emotional belastenden Situationen	103
	<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
12	Analysieren emotionaler Reaktionen	113
	<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
13	Regulieren emotionaler Reaktionen	121
	<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
14	Einsatz der TEK-Kompetenzen zur Bewältigung von potenziell besonders problematischen Gefühlen	129
	<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

15	Rückmeldungen aus der Praxis	139
	<i>M. Berking</i>	
16	Wirksamkeit des Trainings	141
	<i>M. Berking</i>	
17	Aktuelle Weiterentwicklungen	143
	<i>M. Berking</i>	
17.1	Integration des TEK in übergeordnete Behandlungsprogramme	143
17.2	»Life-long-Therapy«: Förderung des kontinuierlichen eigenständigen Übens	143
17.3	Störungsspezifische Versionen des TEK	144
18	Schlusswort	147
	<i>M. Berking</i>	
19	Praxismaterialien	149
	<i>M. Berking</i>	
	Serviceteil	179
	Literatur	180
	Stichwortverzeichnis	187