

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Einführung	9
Kapitel 1 / Psychoedukation – Emotionen	12
Kapitel 2 / Das emotionale Problem- und Zielprofil des Patienten	52
Kapitel 3 / Emotionsanalyse und Emotionsplan	80
Kapitel 4 / Stressregulation	96
Kapitel 5 / Emotionsregulation durch Achtsamkeit, Akzeptanz und Selbstmitgefühl	123
Kapitel 6 / Emotionsregulation durch Kognitionen	163
Kapitel 7 / Emotionsregulation durch Verhaltensänderung	200
Kapitel 8 / Emotionsregulation durch Aktivierung adaptiver Emotionen	230
Kapitel 9 / Emotionsregulation durch Ressourcenaktivierung	243
Übersicht über die Arbeitsblätter	254
Literatur	258