

# Inhaltsverzeichnis

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