

INHALTSVERZEICHNIS

1	Einleitung	1
1.1	Das Problem: Fehlen einer adäquaten Emotionstheorie in der Psychologie	1
1.2	Stellenwert der Emotionen im klinischen Theoriensystem	2
1.3	Zielsetzung der Arbeit	5
2	Grundlagen der Emotionspsychologie	9
2.1	Geschichte der Emotionspsychologie	9
2.2	Emotionen und Menschenbild	12
2.3	Betrachtungsebenen	13
2.4	Grundfragen der Emotionspsychologie	15
2.4.1	Sind Emotionen "postkognitiv"?	15
2.4.2	Gibt es "elementare" Emotionen?	18
2.4.3	Gibt es "dysfunktionale" Emotionen?	21
2.5	Vorläufige Synthese und Definition	25
3	Emotionen und Bewusstsein	29
3.1	Emotionen als interne Signale	29
3.2	Das "emotionale Gedächtnis"	34
3.3	Emotionsdynamik	35
3.4	Selbstwahrnehmung emotionaler Reaktionen	40
3.5	Selbstkontrolle von Emotionen	43
3.6	Emotionen und Kognitionen	45
3.6.1	Funktionelle Unabhängigkeit und strukturelle Vernetzung	45
3.6.2	Kognitiv-emotionale Mischstrukturen	47
3.6.3	Emotionen und Denken	48
3.6.4	Widersprüche zwischen kognitiven und emotionalen Bewertungen	50
3.6.5	Abwehrmechanismen	51
4	Emotionale Funktionsbereiche und Neurosenentstehung	53
4.1	Emotionen und Triebe	54
4.2	Trennungsschmerz und Regulation familiärer Bindungen	57
4.3	Schamgefühl und Nähe-Distanz-Regulation	61
4.4	Selbstwertgefühl und Selbstregulation	64
4.5	Schuldgefühl und Gewissensfunktionen	70
4.6	Ärger/Wut und der Funktionskreis von Behauptung und Aggression	73
4.7	Ekel und Hygiene	76
4.8	Furcht/Angst und das Selbstschutzsystem	78
4.9	Emotionen und neurotische Symptomstruktur	82

5	Motivation und Emotion	90
5.1	Emotionen und Handlungsregulation	90
5.2	Motivationstheorien in der Psychotherapie	93
5.3	Motiv, Tätigkeit, Handlung	96
5.4	Motiv und Emotion	100
5.5	Motivstrukturen und Motivhierarchien	104
5.6	Motivkonflikt und Neurosenätiologie	107
6	Selbstregulation	111
6.1	Selbstregulation und Emotionstheorie	111
6.2	Selbstregulationstheorien in der Psychotherapie	112
6.3	Selbstregulation und Handlungsregulation	116
6.4	Funktionen der Selbstregulation	120
6.4.1	Desaktivierung von starken Emotionen	120
6.4.2	Auflösung widersprüchlicher emotionaler Bewertungen	121
6.4.3	Korrektur kognitiv-emotionaler Strukturen	123
6.4.4	Konstruktion und Aufrechterhaltung des Selbstsystems	123
6.4.5	Aufbau von Motiven, Gewichtung und Abstimmung von Motivhierarchien	126
6.5	Mechanismen der Selbstregulation	127
6.5.1	Reflexion, Informationssuche, Grübeln	127
6.5.2	Soziale Prozesse	128
6.5.3	Imagination, Phantasie, Tagtraum	128
6.5.4	Schlaf und Traum	130
6.5.5	Depressive Verstimmung	133
6.5.6	Bilanzieren	134
7	Psychotherapeutische Strategien zur Änderung emotionaler Bewertungen	136
7.1	Was ist psychotherapeutische Änderung?	136
7.2	Identifikation und Benennung von Emotionen	141
7.3	Lernen, mit den eigenen Emotionen umzugehen	142
7.4	Durchbrechen emotionaler Blockaden (Katharsis)	144
7.5	Durcharbeiten motivationaler Strukturen	146
7.6	Vermitteln neuer emotionaler Erfahrungen	147
7.7	Verändern sozialer Bezüge	148
7.8	Abschliessende Bemerkung zu den Änderungsstrategien	149
8	Zusammenfassung und Perspektiven	151
	Literaturverzeichnis	155