

# Inhaltsverzeichnis

---

## I Theoretischer Teil

<b>1</b>	<b>Einleitung</b> .....	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
<b>2</b>	<b>Ausgangspunkt: Emotionsregulation und psychische Gesundheit</b> .....	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
<b>3</b>	<b>Die Ursachen für einen dysfunktionalen Umgang mit Gefühlen</b> .....	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
<b>4</b>	<b>Implikationen für die Praxis: Das Training Emotionaler Kompetenzen (TEK)</b> .....	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

<b>5</b>	<b>Der Einstieg ins Training</b> .....	41
	<i>M. Berking</i>	
<b>6</b>	<b>Psychoedukation Teil 1: Ableitung der TEK-Kompetenzen</b> .....	47
	<i>M. Berking</i>	
<b>7</b>	<b>Muskel- und Atementspannung</b> .....	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

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

**16 Wirksamkeit des Trainings** . . . . . 141  
*M. Berking*

**17 Aktuelle Weiterentwicklungen** . . . . . 143  
*M. Berking*

**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  
*M. Berking*

**19 Praxismaterialien** . . . . . 149  
*M. Berking*

**Serviceteil** . . . . . 179

Literatur . . . . . 180

Stichwortverzeichnis . . . . . 189