

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur deutschen Ausgabe	7
Danksagung des englischen Originals	11
<hr/>	
<b>Arbeitsbuch</b>	13
Kapitel 1: Was sind emotionale Störungen?	15
Kapitel 2: Über diese Behandlung	23
Kapitel 3: Lernen Sie, Ihre Erfahrungen aufzuzeichnen	29
Kapitel 4: Ziele setzen und Motivation aufrechterhalten	43
Kapitel 5: Ihre Emotionen verstehen – Was ist eine Emotion?	53
Kapitel 6: Ihre Emotionen verstehen – Dem Verlauf der Emotion folgen	65
Kapitel 7: Achtsame Bewusstheit für Emotionen	73
Kapitel 8: Kognitive Flexibilität	87
Kapitel 9: Emotionsbezogenen Verhalten entgegenhalten	103
Kapitel 10: Körperliche Empfindungen verstehen und angehen	117
Kapitel 11: Umsetzen in der Praxis – Emotions-Expositionen	129
Kapitel 12: Die Rolle der Medikation in der Behandlung emotionaler Störungen	141
Kapitel 13: Weiter von hier: Das Erreichte anerkennen und in Ihre Zukunft schauen	151
<hr/>	
<b>Anhang</b>	163
Anhang A: Antworten zu den Selbstbeurteilungen	165
Anhang B: Beispielformulare	167
Anhang C: Definition von Schlüsselbegriffen	193
Autoren	197
Notizen	199