

Inhalt

Verzeichnis des Arbeitsmaterials	11
Vorwort zur 2. Auflage	14
I Grundlagen	17
1 Emotionen	19
1.1 Was sind Emotionen?	19
1.2 Die Beschreibung der Unschärfe: Aspekte von Emotionen	22
1.3 Ein didaktisches Bild: Emotion, ein Kuchen	23
1.3.1 Die Zutaten des emotionalen Kuchens: Neurowissenschaftliche Grundlagen	24
1.3.2 Das Backen: Die Psychologie der Emotion	28
1.3.3 Der Sinn des Kuchens: Philosophie und Emotionen	36
1.4 Das Ziel: Emotionen mit ihrem Potenzial als Ressourcen erkennen	39
2 Der adaptive Umgang mit Emotionen	42
2.1 Regulierend – Intelligent – kompetent?	42
2.2 Wie verstehen sich Emotion und Kognition?	45
2.3 Emotionsregulation	46
2.4 Emotionale Intelligenz	52
2.5 Emotionale Kompetenz	57
2.6 Das Ziel: Das Wissen um den regulierten, intelligenten und kompetenten Umgang mit Emotionen erweitern	60
3 Der maladaptive Umgang mit Emotionen	64
3.1 Folgen des maladaptiven Umgangs mit Emotionen	64
3.2 ... ein neuer Blick auf psychische Störungen!?	65
3.3 Klinische Syndrome eines maladaptiven Umgangs mit Emotionen	70
3.4 Ursachen eines maladaptiven Umgangs mit Emotionen	73
3.5 Das Ziel: Angemessenheit im Umgang mit Emotionen	76
4 Veränderung des Umgangs mit Emotionen	80
4.1 Emotionen in der Psychotherapie	80
4.2 Therapeutische Flexibilität: eine Orientierungskarte für Probleme und Ihre Lösung	84
4.3 Arbeit mit Emotionen in Psychotherapie und Beratung	90
4.4 Ausgewählte Ansätze zur Arbeit mit Emotionen	92

4.4.1	Emotionsfokussierte Therapie – EFT	94
4.4.2	Bewusster Umgang mit Gefühlen – Training zur Emotionsregulation	95
4.4.3	Therapie emotionaler Schemata	96
4.4.4	Emotionsbezogene Psychotherapie	97
4.4.5	Training emotionaler Kompetenz – TEK	97
4.4.6	Training emotionaler Kompetenzen – TEK	98
4.4.7	Lernen, mit Gefühlen umzugehen – Training der Emotionsregulation	99
4.4.8	Gefühle im Griff! Wozu man Emotionen braucht und wie man sie reguliert	100
4.4.9	Transdiagnostische Behandlung emotionaler Störungen	101
4.5	Das Ziel: Ein weiteres Vorgehen	101

I	Praxis	105
5	Emotionen als Ressourcen in der Praxis	107
6	Die Vorbereitung: Eine Frage von Raum und Zeit	109
6.1	Wann wird mit Emotionen gearbeitet? Zur Indikation	109
6.1.1	Arbeit mit Emotionen, die aktuell erlebt werden	110
6.1.2	Arbeit mit Emotionen, die nicht aktuell erlebt werden	113
6.2	Welchen Raum bekommen Emotionen? Zur Einbettung in einen Behandlungsplan	114
6.3	Wann ist es besser, nicht mit Emotionen zu arbeiten? Zur Kontraindikation	121
7	Emotionen als Ressourcen nutzen in Aktion	124
7.1	Überblick	125
7.2	Ablauf und Rahmen	126
8	Modul 1: Emotionen Worte geben und Emotionen erkennen	128
8.1	Schritt 1: Ein Vokabular erarbeiten	130
8.2	Schritt 2: Zusammenhänge zur Form erarbeiten	133
8.3	Schritt 3: Übungen zur Vertiefung und Festigung	136
9	Modul 2: Den Sinn von Emotionen verstehen	139
9.1	Hintergrund	139
9.2	Vorgehen	142
9.2.1	Schritt 1: Emotionen haben einen Sinn	143
9.2.2	Schritt 2: Emotionen sind ein Signal nach innen und außen	144
9.2.3	Schritt 3: Emotionen regulieren Grenzen	144
9.3	Freude	147
9.4	Trauer	149

9.5	Angst	151
9.6	Wut	154
9.7	Ekel	156
9.8	Überraschung	157
10	Modul 3: Das eigene emotionale Erleben verstehen	162
10.1	Hintergrund	163
10.2	Vorgehen	166
10.2.1	Schritt 1: Beschreibung des emotionalen Stils und Visualisierung als emotionale Medaille	168
10.2.2	Schritt 2: Analyse des emotionalen Stils	173
10.2.3	Schritt 3: Varianten der Bearbeitung des emotionalen Stils	174
11	Modul 4: Biografische Bezüge verstehen	179
11.1	Hintergrund	179
11.2	Vorgehen	182
11.2.1	Schritt 1: Die Entwicklung des emotionalen Stils im Kontext von Schutz	183
11.2.2	Schritt 2: Exploration prägender biografischer Erfahrungen	188
11.2.3	Schritt 3: Vertiefung und Bearbeitung biografischer Erfahrungen	190
11.3	Imaginationsübungen	191
11.4	Narrative Therapie	195
11.5	Arbeit mit Ich-Zuständen	196
11.5.1	Das Haus der Emotionen	197
11.5.2	Nutzung von Stühlen	198
12	Modul 5: Veränderung des emotionalen Stils und Aktivierung neuer Ressourcen	202
12.1	Hintergrund	202
12.2	Vorgehen	208
12.3	Voraussetzungen für eine Veränderung des emotionalen Stils	209
12.3.1	»Akzeptanz ist nicht die Lösung!«	210
12.3.2	Den inneren Kampf beenden	211
12.3.3	Den emotionalen Mittelweg finden: ein Seiltanz	212
12.3.4	Befreiung von Bewertungen	213
12.4	Das Erleben von Emotionen fördern und Überregulation abbauen	215
12.4.1	Menschen stellen sich aktiv einer Emotion	215
12.4.2	Menschen überprüfen ausgrenzende Lernerfahrungen	221
12.5	Das intensive Erleben von Emotion reduzieren und angemessene Regulationsstrategien erlernen	223
12.5.1	Selbstberuhigung, Selbst-Validierung, Mitgefühl	224
12.5.2	Direkte Regulation der intensiv erlebten Emotion	229
12.5.3	Indirekte Regulation der intensiv erlebten Emotion	229
12.5.4	Vertiefung verstärkender biografischer Erfahrungen	232

13	Modul 6: Emotionen als Ressourcen im Alltag	235
14	Emotionen als Ressourcen in unterschiedlichen Arbeitsfeldern	239
14.1	Psychotherapie	240
14.2	Beratung und Coaching	242
14.3	Supervision und Selbsterfahrung	247
15	Überblick der Grundannahmen und Zusammenfassung	252
	 Anhang	255
	Literatur	257
	Hinweise zum Arbeitsmaterial	270
	Sachwortverzeichnis	271