

Inhalt

| | |
|---|------------|
| Verzeichnis der Arbeits- und Informationsblätter | 6 |
| Vorwort | 9 |
| Einführung | 10 |
| 1 Emotionen und Emotionsregulation | 23 |
| 1.1 Emotionen | 23 |
| 1.2 Emotionen und psychische Störungen | 23 |
| 1.3 Emotionsregulation | 24 |
| 1.4 Psychoedukation zu Emotionen und Emotionsregulation | 24 |
| 1.5 Weiterführende Methoden | 25 |
| 1.6 Arbeits- und Informationsmaterial | 25 |
| 2 Schlaf und Schlafprobleme | 63 |
| 2.1 Funktionen des Schlafs | 63 |
| 2.2 Aufbau eines gesunden Schlafs | 63 |
| 2.3 Zwei-Prozess-Theorie der Schlafregulation | 64 |
| 2.4 Schlaf und psychische Störungen | 65 |
| 2.5 Psychoedukation zu Schlaf und Schlafproblemen | 66 |
| 2.6 Weiterführende Methoden | 67 |
| 2.7 Arbeits- und Informationsmaterial | 67 |
| 3 Aufmerksamkeit und Aufmerksamkeitsverzerrungen | 102 |
| 3.1 Aufmerksamkeit | 102 |
| 3.2 Aufmerksamkeitsprobleme bei psychischen Störungen | 102 |
| 3.3 Psychoedukation zu Aufmerksamkeit und Aufmerksamkeitsverzerrungen | 103 |
| 3.4 Weiterführende Methoden | 104 |
| 3.5 Arbeits- und Informationsmaterial | 104 |
| 4 Stress und Resilienz | 140 |
| 4.1 Stress | 140 |
| 4.2 Resilienz | 141 |
| 4.3 Resilienzfaktoren | 141 |
| 4.4 Salutogenese und Pathogenese | 142 |
| 4.5 Psychoedukation zu Stress und Resilienz | 143 |
| 4.6 Weiterführende Methoden | 144 |
| 4.7 Arbeits- und Informationsmaterial | 144 |
| 5 Kognitionen und kognitive Verzerrungen | 179 |
| 5.1 Kognitiv-verhaltenstherapeutische Modelle | 179 |
| 5.2 Kognitive Verzerrungen | 180 |
| 5.3 Kognitive Verzerrungen und psychische Störungen | 180 |
| 5.4 Psychoedukation zu Kognitionen und kognitiven Verzerrungen | 181 |
| 5.5 Weiterführende Methoden | 181 |
| 5.6 Arbeits- und Informationsmaterial | 182 |
| Literatur | 227 |