

# Inhalt

Verzeichnis der Arbeits- und Informationsblätter	6
Vorwort	9
<b>Einführung</b>	<b>10</b>
<b>1 Emotionen und Emotionsregulation</b>	<b>23</b>
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
<b>2 Schlaf und Schlafprobleme</b>	<b>63</b>
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
<b>3 Aufmerksamkeit und Aufmerksamkeitsverzerrungen</b>	<b>102</b>
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
<b>4 Stress und Resilienz</b>	<b>140</b>
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
<b>5 Kognitionen und kognitive Verzerrungen</b>	<b>179</b>
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