

Inhalt

Vorwort	9
Teil I Grundlagen	11
1 Emotionen	12
1.1 Was sind Emotionen?	12
1.2 Die Beschreibung der Unschärfe: Aspekte von Emotionen	14
1.3 Ein didaktisches Bild: Emotion, ein Kuchen	16
1.3.1 Die Zutaten des emotionalen Kuchens: Neurowissenschaftliche Grundlagen	17
1.3.2 Das Backen: Die Psychologie der Emotion	21
1.3.3 Der Sinn des Kuchens: Philosophie und Emotionen	28
1.4 Das Ziel: Emotionen mit ihrem Potential als Ressourcen erkennen	31
2 Der adaptive Umgang mit Emotionen	34
2.1 Regulierend – intelligent – kompetent?	34
2.2 Wie verstehen sich Emotion und Kognition?	36
2.3 Emotionsregulation	38
2.4 Emotionale Intelligenz	43
2.5 Emotionale Kompetenz	48
2.6 Das Ziel: Das Wissen um den regulierten, intelligenten und kompetenten Umgang mit Emotionen erweitern	51
3 Der maladaptive Umgang mit Emotionen	55
3.1 Folgen des maladaptiven Umgangs mit Emotionen	55
3.2 ... ein neuer Blick auf psychische Störungen!?	56
3.3 Klinische Syndrome eines maladaptiven Umgangs mit Emotionen	61
3.4 Ursachen eines maladaptiven Umgangs mit Emotionen	64
3.5 Das Ziel: Angemessenheit im Umgang mit Emotionen	66
4 Veränderung des Umgangs mit Emotionen	70
4.1 Emotionen in der Psychotherapie	70
4.2 Ein didaktisches Bild: die verhaltenstherapeutische Orientierungskarte	73
4.3 Arbeit mit Emotionen in Psychotherapie und Beratung	77
4.4 Ausgewählte Ansätze zur Arbeit mit Emotionen	79
4.4.1 Emotionsfokussierte Therapie – EFT	81

4.4.2	Bewusster Umgang mit Gefühlen – Training der Emotionsregulierung	82
4.4.3	Therapie emotionaler Schemata	83
4.4.4	Emotionsbezogene Psychotherapie	84
4.4.5	Training emotionaler Kompetenz – TEK	84
4.4.6	Training emotionaler Kompetenzen – TEK	85
4.4.7	Lernen, mit Gefühlen umzugehen – Training der Emotionsregulation	86
4.5	Das Ziel: Ein weiteres Vorgehen	87
Teil II Praxis		91
5	Emotionen als Ressourcen in der Praxis	92
6	Die Vorbereitung: Eine Frage von Raum und Zeit	94
6.1	Wann wird mit Emotionen gearbeitet? Zur Indikation	94
6.1.1	Arbeit mit Emotionen, die aktuell erlebt werden	94
6.1.2	Arbeit mit Emotionen, die nicht aktuell erlebt werden	98
6.2	Welchen Raum bekommen Emotionen? Zur Einbettung in einen Behandlungsplan	99
6.3	Und wann ist es besser, nicht mit Emotionen zu arbeiten? Zur Kontraindikation	105
7	Emotionen als Ressourcen nutzen in Aktion	108
7.1	Überblick	108
7.2	Ablauf und Rahmen	110
8	Modul 1: Emotionen Worte geben und Emotionen erkennen	112
8.1	Schritt 1: Ein Vokabular erarbeiten	113
8.2	Schritt 2: Zusammenhänge zur Form erarbeiten	116
8.3	Schritt 3: Übungen zur Vertiefung und Festigung	119
9	Modul 2: Den Sinn von Emotionen verstehen	122
9.1	Hintergrund	122
9.2	Vorgehen	125
9.2.1	Schritt 1: Emotionen haben einen Sinn	125
9.2.2	Schritt 2: Emotionen sind ein Signal nach innen und außen	126
9.2.3	Schritt 3: Emotionen regulieren Grenzen	127
9.3	Freude	129
9.4	Trauer	131
9.5	Angst	134
9.6	Wut	136

9.7	Ekel	139
9.8	Überraschung	140
10	Modul 3: Das eigene emotionale Erleben verstehen	144
10.1	Hintergrund	145
10.2	Vorgehen	147
10.2.1	Schritt 1: Beobachtung und Visualisierung des emotionalen Stils über die in der Gegenwart gezeigten und empfundenen Emotionen	149
10.2.2	Schritt 2: Analyse des emotionalen Stils	153
10.2.3	Schritt 3: Varianten der Bearbeitung des emotionalen Stils	154
11	Modul 4: Biografische Bezüge verstehen	159
11.1	Hintergrund	159
11.2	Vorgehen	161
11.2.1	Schritt 1: Die Entwicklung des emotionalen Stils im Kontext von Schutz	161
11.2.2	Schritt 2: Exploration prägender biografischer Erfahrungen	166
11.2.3	Schritt 3: Vertiefung und Bearbeitung biografischer Erfahrungen	167
11.3	Imaginationsübungen	169
11.4	Narrative Therapie	172
11.5	Arbeit mit Ich-Zuständen	173
11.5.1	Das Haus der Ich-Zustände	174
11.5.2	Nutzung von Stühlen	176
12	Modul 5: Veränderung des emotionalen Stils und Aktivierung neuer Potentiale	180
12.1	Hintergrund	180
12.2	Vorgehen	186
12.3	Voraussetzungen für eine Veränderung des emotionalen Stils	186
12.3.1	»Akzeptanz ist <i>nicht</i> die Lösung!«	187
12.3.2	Den inneren Kampf beenden	188
12.3.3	Den emotionalen Mittelweg finden: ein Seiltanz	189
12.3.4	Umgang mit begleitenden Gedanken	190
12.4	Das Erleben von Emotionen fördern und Überregulation abbauen	192
12.4.1	Menschen stellen sich aktiv einer Emotion	193
12.4.2	Menschen überprüfen ausgrenzende Lernerfahrungen	198
12.5	Das intensive Erleben von Emotion reduzieren und angemessene Regulationsstrategien erlernen	200
12.5.1	Selbstberuhigung, Selbst-Validierung, Mitgefühl	201
12.5.2	Direkte Regulation der intensiv erlebten Emotion	205

12.5.3	Indirekte Regulation der intensiv erlebten Emotion	206
12.5.4	Vertiefung verstärkender biografischer Erfahrungen	209
13	Modul 6: Emotionen als Ressourcen im Alltag	212
14	Emotionen als Ressourcen in unterschiedlichen Arbeitsfeldern	216
14.1	Psychotherapie	216
14.2	Beratung und Coaching	218
14.3	Supervision und Selbsterfahrung	223
	Literatur	228
	Hinweise zu den Online-Materialien	237
	Sachwortverzeichnis	238