

Inhalt

Vorwort und Danksagung	11
I Grundlagen	13
1 Emotionspsychologie und Emotionsregulation	15
1.1 Theorie der Emotionen	15
1.2 Emotionen und Kognitionen	18
1.3 Emotionsregulation	19
1.4 Dysfunktionale Emotionsregulation und Psychopathologie	21
1.5 Charakteristika von Emotionen	25
1.5.1 Primäre und sekundäre Emotionen	25
1.5.2 Adaptive und maladaptive Emotionen	26
1.5.3 Instrumentelle Emotionen	27
1.6 Verhaltenstherapie und Emotionen	28
1.6.1 Klassische Verhaltenstherapie und Emotionen	29
1.6.2 Kognitive Verhaltenstherapie und Emotionen	30
1.6.3 Emotionsfokussierte Ansätze und die dritte Welle der Verhaltenstherapie	31
1.6.4 Spezifische Programme zur Emotionsregulation	33
1.7 Empirische Evidenzen für emotionsfokussierte Ansätze	34
2 Indikation und Kontraindikation	36
2.1 Indikation	36
2.1.1 Borderline-Persönlichkeitsstörung	36
2.1.2 Angststörungen	37
2.1.3 Depressionen	38
2.1.4 Essstörungen	39
2.1.5 Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)	40
2.1.6 Somatoforme Störungen	40
2.1.7 Alkoholabhängigkeit	40
2.2 Kontraindikationen	41
3 Behandlungsaufbau und Vorbereitung	46
3.1 Emotionsfokussierte Interventionen im Gesamtkonzept der Therapie	46
3.2 Fallkonzept für emotionsfokussierte Strategien	47
3.3 Verhaltensanalyse mit Fokus auf Emotionen	51
3.4 Einsatz emotionsfokussierter Strategien im Therapieverlauf	53

3.5	Die Gestaltung der therapeutischen Beziehung	57
3.5.1	Empathie	59
3.5.2	Validierung	61
3.5.3	Therapeutische Selbstoffenbarung	64
II	Praktische Techniken der emotionsfokussierten Arbeit	67
4	Emotionsalgorithmus bzw. Emotionsplan	69
5	Emotionsanalyse	72
6	Metaemotionale Arbeit	76
6.1	Psychoedukation	76
6.2	Dysfunktionale metaemotionale Annahmen	79
6.3	Erarbeitung eines emotionalen Vokabulars	81
6.4	Biographische Arbeit an metaemotionalen Einstellungen	84
7	Stressregulation	87
7.1	Allgemeine und emotionsfokussierte Stressreduktion	88
7.2	Stressregulation in Ausnahmezuständen (Skills)	90
8	Achtsamkeit, Akzeptanz und Toleranz	96
8.1	Achtsamkeit	97
8.2	Akzeptanz und Toleranz	102
9	Bedürfnisanalyse von Emotionen	108
10	Emotionsfokussierte Gesprächsführung	113
10.1	Thematisierung des emotionalen Erlebens	114
10.2	Fokussierung auf das situativ-sinnliche Erleben	115
10.3	Gebrauch von Metaphern	116
10.4	Beachten von Minimalzeichen für Emotionen bzw. deren Vermeidung	118
10.5	Fokussierung auf automatische Gedanken	120
10.6	Präsentation emotionsauslösender Kognitionen	122
10.7	Focusing	123
11	Imagination	125
12	(Emotions)Exposition	131

13	Positive Emotionen und Ressourcenaktivierung	136
13.1	Positive Zielformulierung und Aktivierung eines Annäherungsschemas	137
13.2	Ressourcenaktivierung	139
13.3	Humor in der Psychotherapie	141
14	Emotionsregulation durch Kognitionen	143
14.1	Klärung des wechselseitigen Zusammenhangs von Gedanken und Gefühlen	144
14.2	Identifikation von dysfunktionalen automatischen und konditionalen Gedanken	145
14.3	Kognitive Umstrukturierung	147
14.4	Kognitive Arbeit an Vermeidungszielen	150
14.5	Kombination von kognitiver Arbeit und Emotionsaktivierung	150
14.5.1	Emotionsfokussierte Gesprächsführung	151
14.5.2	Imagination und kognitive Arbeit	152
14.5.3	Zwei-Stuhl-Technik und kognitive Arbeit	152
14.6	Arbeit an positiven Kognitionen	153
15	Emotionsregulation durch Verhaltensänderungen	155
15.1	Inaktivierung von dysfunktionalen Bewältigungsstrategien	156
15.2	Aufbau von Annäherungsverhalten	158
15.3	Einer Emotion entgegengesetzt handeln	159
15.4	Rollenspiel	160
16	Emotionsregulation durch Emotionen	163
17	Selbstbezogenes Mitgefühl	167
18	Stuhltechniken	171
19	Expressives Schreiben	176
Anhang		179
	Prüfungsfragen	189
	Hinweise zum Arbeitsmaterial	191
	Literaturverzeichnis	192
	Sachwortverzeichnis	198