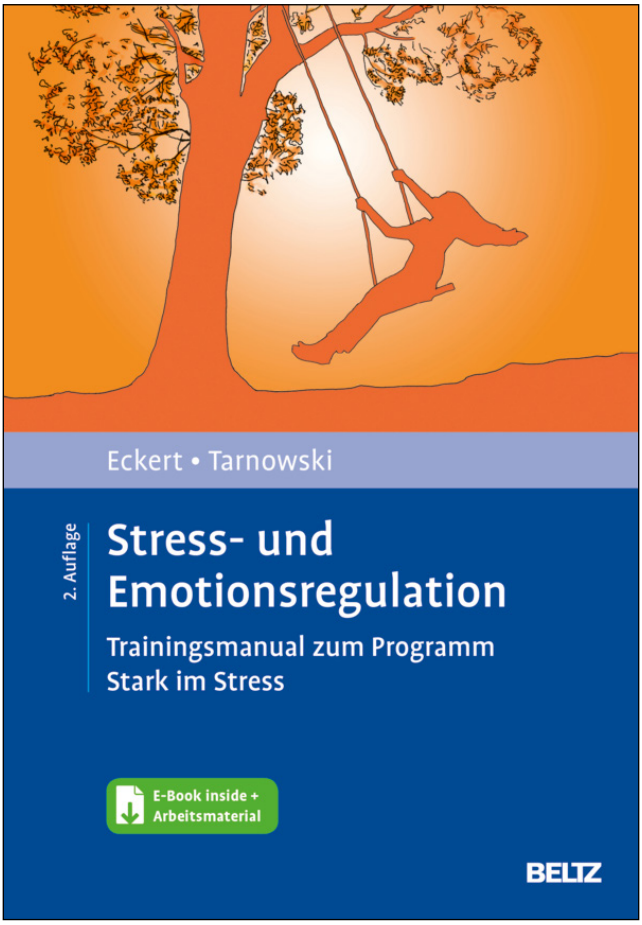


Leseprobe aus Eckert und Tarnowski, Stress- und Emotionsregulation,
ISBN 978-3-621-28860-6 © 2022 Programm PVU Psychologie Verlags Union in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel
http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-621-28860-6

Leseprobe aus Eckert und Tarnowski, Stress- und Emotionsregulation, ISBN 978-3-621-28860-6
© 2022 Programm PVU Psychologie Verlags Union in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel

Inhaltsübersicht

Vorwort zur 2. Auflage 13

I Grundlagen

1 Stress und Emotionen – alltägliche Phänomene 16
2 Multimodale Stressprävention 32
3 Aufbau und Aufrechterhaltung von Trainingsmotivation 39
4 Aufbau des Trainings *Stark im Stress* 48

II Manual

Modul 1 Ressourcen stärken

5 Tragfähige Trainingsmotivation (Einheit 1) 66
6 Achtsamkeit und Entspannung (Einheit 2) 90
7 Regeneration und hilfreiche Emotionen (Einheit 3) 129

Modul 2 Stress und aversive Emotionen annehmen

8 Warum Annehmen sinnvoll sein kann (Einheit 4) 158
9 Belastbarkeit stärkende Maßnahmen (Einheit 5) 183
10 (Selbst-)Wertschätzung aufbauen und pflegen (Einheit 6) 205

Modul 3 Stress und Emotionen verändern

11 Stellschraube Körper (Einheit 7) 228
12 Stellschraube Gedanken (Einheit 8) 252
13 Stellschraube Verhalten (Einheit 9) 277

III Qualitätssicherung

14 Wirksamkeit des Trainings 306
15 Abgrenzung zum klinischen Handeln 311
16 Begleitende Evaluation 316

Anhang

Literatur 326
Hinweise zum Arbeitsmaterial 331
Sachwortverzeichnis 332

Leseprobe aus Eckert und Tarnowski, Stress- und Emotionsregulation, ISBN 978-3-621-28860-6
© 2022 Programm PVU Psychologie Verlags Union in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel

4 Aufbau des Trainings *Stark im Stress*

Dieses Training fördert die Stressbewältigungskompetenzen und den adaptiven Umgang mit Emotionen der Teilnehmenden (multimodales Stressmanagement) und gliedert sich in drei Module, die auf einander aufbauen. Im ersten Modul *Ressourcen stärken* wird das palliativ-regenerative Stressmanagement gestärkt (s. Abschn. 4.1). Im zweiten Modul geht es darum, das Annehmen von unveränderbaren Situationen oder Emotionen zu fördern (s. Abschn. 4.2). Im dritten Modul lernen die Teilnehmer, Stress und Emotionen vor allem mit kognitiv-behavioralen Methoden zu verändern (s. Abschn. 4.3).

Jedes Modul besteht aus drei Einzelsitzungen à 90 Minuten (Einheiten). Die insgesamt neun Einheiten werden im nächsten Buchteil (s. Teil II Manual) detailliert vorgestellt. Im Idealfall sollten sie wöchentlich stattfinden. Damit das Training seine optimale Wirksamkeit zeigt, sollten die Teilnehmer zwischen den Sitzungen mindestens viermal pro Woche etwa 20 Minuten trainieren (s. Abschn. 4.4 Trainingsaufgaben als zentrales Element). Es werden Übungen (z. B. zur Achtsamkeit und Entspannung) als MP-3-Dateien (s. Abschn. 4.6 Trainings-App) bzw. als Arbeitsblätter in Form eines Begleitheftes zur Verfügung gestellt. Das Begleitheft finden Sie als Download im Onlinebereich (s. Hinweise zu den Arbeits-Materialien). Für viele Teilnehmende stellt sich das Umsetzen der Trainingsaufgaben im Alltag als besondere Schwierigkeit heraus. Um diese optimal zu unterstützen, wird in den einzelnen Einheiten eine Bewältigungsplanung erarbeitet, welche die Unterstützung von Mitteilnehmern (Peers) miteinbezieht (s. Abschn. 4.5).

Bevor die Module im Einzelnen vorgestellt werden, ist es wichtig, sich den Unterschied zwischen cold- und hot-learning zu vergegenwärtigen, der in der Arbeit mit Stress und Emotionen bedeutsam ist (Glasenapp, 2021). Während psychoedukative Elemente tendenziell eher dem cold-learning zugordnet werden, findet hot-learning in der intensiven (und häufig biografischen) Auseinandersetzung mit dem eigenen emotionalen Erleben statt. Das Training *Stark im Stress* rangiert vom cold-learning (in Form psychoedukativer Elemente) bis zum »warmen« Lernen, wobei das »heiße« Lernen explizit vermieden und der Psychotherapie vorbehalten wird.

Warum ist es notwendig, die »Lerntemperatur« zu steigern? Das regelmäßige Trainieren und das Verändern von Verhaltensgewohnheiten bedürfen einer tragfähigen Motivation. Es müssen Veränderungsabsichten gebildet und diese in Verhalten umgesetzt werden. Bei der Bildung von Absichten spielt, wie oben gezeigt, die Risikowahrnehmung eine entscheidende Rolle (s. Abschn. 3.2). Je affektiver die Ist-Soll-Diskrepanz empfunden wird, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass dies zu einer Absichtsbildung führt. Hier ist jedoch darauf zu achten, dass die Lerntemperatur nicht so »warm« werden sollte, dass die Teilnehmer diese im Alltag nicht aushalten und deswegen die Absicht verdrängen.

Leseprobe aus Eckert und Tarnowski, Stress- und Emotionsregulation, ISBN 978-3-621-28860-6
© 2022 Programm PVU Psychologie Verlags Union in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel

Generell gilt, dass mit zunehmender Vertrautheit mit dem Thema und der Gruppe die »Lerntemperatur« vom cold-learning bis hin zu »warmen Lernen« steigen kann. Das bedeutet, dass anfangs vor allem Methoden eingeübt werden, die nicht auf die emotional »wärmeren« Erfahrungen der Teilnehmenden abzielen und diese zunächst unberührt lassen (s. Modul 1). Im zweiten Modul wird durch das Erarbeiten sinnstiftender biografischer Erfahrungen (s. Abschn. 8.4), durch die Erforschung des eigenen sozialen Netzes (s. Abschn. 9.3.2) und durch die Erweiterung der Selbstkomplexität (s. Abschn. 9.3.1) die Lerntemperatur deutlich erhöht. Im dritten Modul wird diese durch die Einbeziehung stress- und emotionsauslösender Kognitionen und deren Veränderung noch weiter erhöht. Mit diesem schematisch-strukturierten Vorgehen wird sowohl der Gruppenleitung als auch den Teilnehmenden ein limitierender Rahmen geboten, sodass das Lernen nicht »zu heiß« für das Setting Training wird.

4.1 Modul 1: Ressourcen stärken

Im ersten Modul werden neben psychoedukativen Elementen zur Entstehung von Stress und Emotionen Strategien zum palliativ-regenerativen Stressmanagement vermittelt:

- Achtsamkeit und Entspannung (s. Abschn. 4.1.2)
- Aufbau und Abruf positiver Emotionen (s. Abschn. 4.1.3)
- Regeneration und erholsame Aktivitäten (s. Abschn. 4.1.4)

Im Folgenden werden die theoretischen Hintergründe dieser Strategien beschrieben. Vorangestellt werden jedoch einige Möglichkeiten, die Trainingsmotivation der Teilnehmenden gezielt positiv zu beeinflussen (s. Abschn. 4.1.1).

4.1.1 Trainingsmotivation

Die Wirksamkeit der verschiedenen Trainingselemente (wie z. B. Entspannung) hängt maßgeblich von regelmäßigem Trainingsverhalten ab. Das im Alltag durchzuhalten, dafür Zeitfenster zu schaffen und Vorsätze gegen innere und äußere Hindernisse abzuschirmen, verlangt den Teilnehmern in der Regel viel ab. Eine profunde Trainingsmotivation ist für den Erfolg des Trainings also unabdingbar. Deswegen wird diese in der ersten Einheit gezielt erfragt, verstärkt und systematisch aufgebaut. In weiteren Einheiten wird daran angeknüpft und die Trainingsmotivation gezielt gefestigt. Im HAPA-Modell (s. Abschn. 3.1) wird die Motivation durch (a) Risikowahrnehmung, (b) Handlungs-Ergebnis-Erwartung und (c) aufgabenbezogene Selbstwirksamkeitserwartung aufgebaut und in eine (d) Intention überführt. Das Vorgehen in der ersten Einheit ist an diese Elemente angelehnt.

Die Risikowahrnehmung wird durch Psychoedukation, durch das Erarbeiten eigener Stresswarnzeichen und durch eine Übung gefördert, die an das mentale Kontrastieren (Oettingen, 2014) angelehnt ist. Psychoedukation und das Erarbeiten eigener Stresswarnzeichen aktivieren zunächst vermeidende Motivationskomponenten. Es hat sich

Leseprobe aus Eckert und Tarnowski, Stress- und Emotionsregulation, ISBN 978-3-621-28860-6
© 2022 Programm PVU Psychologie Verlags Union in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel

jedoch in vielen Studien gezeigt, dass die Aktivierung von motivationaler Vermeidung im Bereich der Gesundheitsförderung wenig effektiv ist. Deswegen wird durch die Übung zum mentalen Kontrastieren ein zukünftiger Zustand imaginiert, der für die Teilnehmenden erstrebenswert ist. Auf diese Weise wird eine Annährungsmotivation aktiviert. Dass eine Annährungsmotivation alleine sich noch nicht nachhaltig positiv auf das Gesundheitsverhalten auswirkt, konnten zahlreiche Forschungsergebnisse belegen (z. B. Oettingen, 2012). Erst durch das mentale Kontrastieren von wünschenswerten Soll-Zuständen mit unerwünschten Ist-Zuständen kann eine tragfähige Änderungsmotivation erzeugt werden. Die Änderungsmotivation wird in eine positiv formulierte Trainingsbegründung überführt. Aus der Psychotherapieforschung ist bekannt, dass das Formulieren positiver Begründungen zu einer erhöhten Bereitschaft führt, auch Entbehrungen und Anstrengungen, die ein regelmäßiges Training mit sich bringen, zu ertragen (Berking & Känel, 2007).

Zusammen mit der Handlungs-Ergebnis-Erwartung und der aufgabenbezogenen Selbstwirksamkeit führt die Risikowahrnehmung zu einer Intentionsbildung. Die Handlungs-Ergebnis-Erwartung und die aufgabenbezogene Selbstwirksamkeitserwartung werden dadurch begünstigt, dass die Teilnehmenden als erste Aufgabe der Woche eine Aufgabe bekommen, die schnell zu spürbaren Effekten führt (s. Abschn. 5.5). Diese wird bereits während der ersten Einheit durchgeführt und in der Regel zu diesem Zeitpunkt bereits als sehr angenehm erlebt. Zusätzlich wird eine positive Handlungs-Ergebnis-Erwartung dadurch aufgebaut, dass den Teilnehmern (a) die Wirkweise der Übung plausibel erklärt und (b) die Wirksamkeit der Übung durch Studienergebnisse unterstrichen wird.

Die Intentionsbildung besteht schließlich darin, dass die Teilnehmenden festlegen, wie häufig sie diese Übung bis zur nächsten Einheit durchführen wollen. Die Durchführungsintention sollte von allen so realistisch geplant werden, dass sie zu Beginn der zweiten Einheit Trainingserfolge verzeichnen können. Es sind bei der Durchführungsintention zwei Aspekte zu betrachten: (1) Ist die Häufigkeit so realistisch gewählt, dass sie grundsätzlich von dem jeweiligen Teilnehmenden leistbar ist? (2) Reicht die gewählte Häufigkeit aus, damit sich (mit großer Wahrscheinlichkeit) die intendierten Effekte auch einstellen? Eine ausgiebige Würdigung von Erfolgen zu Beginn der zweiten Einheit stärkt die Trainingsmotivation (für Details s. Abschn. 6.2).

4.1.2 Achtsamkeit und Entspannung

Achtsamkeit und Entspannung haben sich als wirksame Maßnahmen zur Prävention und Reduktion von Stress erwiesen (Dolbier & Rush, 2012; Zenner et al., 2014) und werden dem palliativ-regenerativen Stressmanagement (Abschn. 2.1) zugeschrieben.

Die Effekte von Achtsamkeit auf Stress können inzwischen als gut belegt gelten (Hofmann et al., 2010). De Vibe et al. (2012) untersuchten metaanalytisch 26 randomisiert-kontrollierte Studien, die die Wirkung von achtsamkeitsbasierten Interventionen erfassten. Es zeigten sich Effekte auf Angst, Depression und Stress. Weiterhin wurden Effekte

Leseprobe aus Eckert und Tarnowski, Stress- und Emotionsregulation, ISBN 978-3-621-28860-6
© 2022 Programm PVU Psychologie Verlags Union in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel

auf personale Entwicklung, auf die Lebensqualität und auf somatische Beschwerden gefunden. Nach Sedlmeier et al. (2012) existiert bislang noch keine umfassende theoretische Erklärung, warum und wie Achtsamkeit wirkt. Ein Erklärungsmodell von Shapiro et al. (2006) ist sehr am buddhistischen Modell angelehnt und fokussiert auf die nichtbewertende und offene Geisteshaltung, die bei Achtsamkeitsübungen eingenommen wird. Durch häufiges Praktizieren soll eine Neu-Wahrnehmung aus einer Metaperspektive heraus gelingen: Das heißt, dass jemand, der Achtsamkeit praktiziert, es schaffen kann, seine momentanen Gedanken, Gefühle und Erfahrungen zu beobachten, anstatt sich mit ihnen zu identifizieren. Nach Shapiro und Kollegen bringt dieser Perspektivwechsel die Möglichkeit, nicht automatisch auf Impulse und Gefühle reagieren zu müssen und so automatische Verhaltens- und Erlebensweisen zu überwinden (Sedlmeier et al., 2012). Nach Berking (2017) können auf diese Weise dysfunktionale Regulationsprozesse, die Stress verstärkend oder aufrechterhaltend wirken, vermieden werden. Neuropsychologisch wird die Wirkung von achtsamkeitsbasierten Interventionen auf Stress über strukturelle Veränderungen der Amygdala vermutet (Hölzel et al., 2010). Lazar et al. (2005) fanden heraus, dass die Erfahrung von Achtsamkeit mit einer Zunahme des Kortexvolumens einhergeht – besonders im Bereich des Hippocampus und des präfrontalen Kortex (Hölzel et al., 2011). Diese Veränderungen stehen möglicherweise mit einer besseren Affektregulation in Zusammenhang (De Vibe et al., 2012).

Im Training *Stark im Stress* wird Entspannung über Progressive Muskelentspannung induziert, die sich im Rahmen kognitiv-behavioraler Interventionen zur Stressreduktion bewährt und empirische Unterstützung erfahren hat (Carlson & Hoyle, 1993). Die Wirkung von Entspannung auf das Stresserleben wird über eine Reduzierung der körperlichen und kognitiven Erregung vermittelt (Smith et al., 1996). Ein weiterer Wirkmechanismus besteht darin, dass induzierte Entspannung zu angenehmen Gefühlen führt und diese den Stress reduzieren (Conrad & Roth, 2007; McCallie et al., 2006). Zudem wird eine Abwendung von unerreichbaren und Stress auslösenden Zielen erreicht, und es werden analytische Tätigkeiten reduziert, von denen man annimmt, dass sie Stress auslösen (Smith et al., 1996).

Darüber hinaus hat das Üben von Achtsamkeit im Training noch eine vorbereitende Funktion: Im dritten Modul werden Stress verstärkende (automatische) Gedanken, Bewertungen und Interpretationen sowie dahinter stehende innere Stressverstärker (s. Abschn. 4.3.2) identifiziert und ggf. modifiziert. Das achtsame Wahrnehmen und Bemerken von Gedanken, Bewertungen und Interpretationen erleichtert deren Identifikation im Alltag (s. Hautzinger, 2013).

4.1.3 Aufbau und Abruf hilfreicher Emotionen

Verschiedene Studien konnten zeigen, dass das häufige Erleben angenehmer Emotionen dazu führt, dass Stress und aversive Emotionen besser ausgehalten und bewältigt werden können (z. B. Greenberg, 2002). Es wird angenommen, dass dadurch erstens die emotionale Selbstwirksamkeitserwartung gestärkt wird. So können Personen unter dem

Leseprobe aus Eckert und Tarnowski, Stress- und Emotionsregulation, ISBN 978-3-621-28860-6
© 2022 Programm PVU Psychologie Verlags Union in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel

Einfluss aversiver Reize bzw. aversiver situativer Bedingungen schneller und leichter auf das Gefühl zurückgreifen, ihre Emotionen beeinflussen zu können.

Zweitens erhöht das häufige Erleben angenehmer Emotionen die latente Bereitschaft, diese im Alltag abzurufen. Viele aversive Emotionen bzw. Stress werden im Alltag dadurch intensiver erlebt, dass Personen sich latent auf diese einstellen oder dass die entsprechende Bereitschaft aktiviert ist (preparedness). Wer beispielsweise bereits verärgert in eine Situation kommt oder negative Erwartungen an diese hat (preparedness), reagiert mit großer Wahrscheinlichkeit intensiver als jemand, der zuvor vollkommen gelassen war. In diesem Sinne ist zu erwarten, dass das häufige Erleben angenehmer Emotionen die Bereitschaft senkt, aversive Emotionen oder Stress zu erleben.

Drittens kann das Abrufen angenehmer bzw. hilfreicher Emotionen in schwierigen Situationen gezielt als eine Form der Gegenregulation bzw. Selbstberuhigung eingesetzt werden. Das Spektrum, wie abrufbare, hilfreiche emotionale Zustände therapeutisch genutzt werden, ist breit. In der kognitiven Verhaltenstherapie werden beispielsweise Patienten bei der Behandlung von Depressionen aufgefordert, sich an verschiedenen Orten Klebepunkte zu platzieren (z. B. im Portemonnaie). Immer, wenn sie dann im Alltag auf so einen Klebepunkt stoßen, sollen sie sich positive Gedanken, die sie zuvor aufgeschrieben haben, (laut) vorlesen, um positive Emotionen zu induzieren (s. Hautzinger, 2013). Eine weitere Intervention, die vor allem in der Traumatherapie genutzt wird, ist der »sichere Ort«. Patientinnen imaginieren einen sicheren Ort, der mit emotionalen Zuständen wie Geborgenheit, Schutz usw. verknüpft ist. Sie lernen, diesen »Ort« in ihrer Vorstellung schnell und zuverlässig zu erreichen, sodass sie durch diese Technik bei Gefühlsüberflutungen (z. B. durch traumatische Erinnerungen) gegenregulieren können (z. B. Reddemann, 2015).

Im Training *Stark im Stress* wird ein Verfahren genutzt, das dem Interventionsfundus der Hypnotherapie entlehnt ist: Das Ankern hilfreicher Emotionen. Die Teilnehmenden (a) legen einen emotional hilfreichen Zustand fest, den sie abrufbar haben möchten (z. B. Gelassenheit), (b) suchen und imaginieren eine Situation, in der sie diesen emotionalen Zustand erlebt haben und (c) verknüpfen diesen Zustand mit dem Abrufen eines inneren Bildes oder Wortes (Anker) in Form einer Reiz-Reaktions-Kopplung, sodass nach einiger Übung allein durch das Abrufen des Ankers der emotionale Zustand aktiviert wird.

4.1.4 Regeneration und erholsame Aktivitäten

Stress und aversive Emotionen werden besonders dann gesundheitsschädlich, wenn sie langanhaltend sind. Stress wird als Aktivierung des sympathischen Nervensystems verstanden (s. Abschn. 1.2). Das notwendige Pendant ist die Aktivierung des parasympathischen Nervensystems. Ein häufiger Wechsel der Aktivierung des sympathischen und des parasympathischen Nervensystems hat sich für den Organismus und die Psyche als gesund herausgestellt (McEven, 2008).

Leseprobe aus Eckert und Tarnowski, Stress- und Emotionsregulation, ISBN 978-3-621-28860-6
© 2022 Programm PVU Psychologie Verlags Union in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel

Um sich das exemplarisch zu verdeutlichen, lohnt ein Blick auf die physiologische Stressreaktion: Während der sympathischen Aktivierung wird das Verdauungssystem herabreguliert. Das war ursprünglich bei Kampf- oder Fluchtverhalten sehr hilfreich. Eine anhaltende Aktivierung des Sympathikus und damit eine dauerhafte Herabregulierung des Verdauungssystems kann dieses schädigen. Aus diesem Grund sind Magengeschwüre eine häufige Folge von chronischem Stress. Mit der Aktivierung des Parasympathikus geht auch eine höhere Verdauungsaktivität einher, womit die Wahrscheinlichkeit von Magengeschwüren reduziert wird. Ein weiteres Beispiel ist die Neurogenese, das heißt das Nachwachsen von Nervenzellen im Gehirn: Unter erhöhtem Stress sterben Hirnzellen ab. Forschungen konnten zeigen, dass bei parasympathischer Aktivierung Nervenzellen in bestimmten Hirnregionen nachwachsen. Verschiedene Studien fanden, dass dieses Nachwachsen einen Schutz vor depressiven Symptomen darstellt (McEven, 2008). Regenerationsphasen und erholsame Aktivitäten wirken daher stressbedingten Schlafstörungen und Grübeltendenzen entgegen (Demerouti et al., 2009).

Regeneration (also Erholung) wird als Umschalten von sympathischer auf parasympathische Aktivierung verstanden. Studien konnten zeigen, dass viele kleine Erholungsaktivitäten bzw. –pausen deutlich förderlicher sind als wenige lange Pausen (Hillert et al., 2016). Es wird zudem wird zwischen Erholungsverhalten und Erholungserleben unterschieden: Allein Pausen zu machen reicht nicht, wenn in diesen gegrübelt wird. Deswegen sollten Erholungsaktivitäten geplant werden, die zu Erholungserleben (also dem tatsächlichen Wechsel in den Parasympathikus) führen. Menschen unterscheiden sich darin, welche Aktivitäten oder Strategien Erholungserleben begünstigen. Achtsamkeit und Entspannung (s. Abschn. 4.1.3) begünstigen ebenfalls die Aktivierung des Parasympathikus.

4.2 Modul 2: Stress und aversive Emotionen annehmen – akzeptanzbasiertes Stressmanagement

Eine akzeptierende Haltung gegenüber Unveränderbarem reduziert Stresserleben und ist eine Strategie zum guten und gesunden Umgang mit aversiven Emotionen (Greenberg, 2002; Berking, 2017). Vielfach ist es auch notwendig, zunächst seine Emotionen anzuerkennen, bevor man sie verändern kann (Greenberg, 2002). Nach Berking und Znoj (2008) sind die Fähigkeiten, aversive Emotionen zu akzeptieren und zu tolerieren, Resilienz bildend. Allerdings fällt es vielen Menschen nicht leicht, eine akzeptierende Haltung einzunehmen. In der zweiten Lektion geht es deswegen darum, die Teilnehmenden dabei zu unterstützen. Das geschieht durch:

- erkennen und verstehen, warum eine akzeptierende Haltung notwendig ist (s. Abschn. 4.2.1)
- herausarbeiten eines biografischen Sinnes in emotional schwierigen Situationen (s. Abschn. 4.2.2)
- Steigerung der Selbstkomplexität (s. Abschn. 4.2.3)

Leseprobe aus Eckert und Tarnowski, Stress- und Emotionsregulation, ISBN 978-3-621-28860-6
© 2022 Programm PVU Psychologie Verlags Union in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel

- Stärkung des sozialen Netzes bzw. wahrgenommener sozialer Unterstützung (s. Abschn. 4.2.4)
- Steigerung der emotionalen Selbstwirksamkeit: Belastbarkeit früherer Situationen bewusst machen und abrufen können (s. Abschn. 4.2.5)
- erhöhen von Selbst- und Fremdwertschätzung und Würdigen positiver Erlebnisse (s. Abschn. 4.2.6)

4.2.1 Die Notwendigkeit einer akzeptierenden Haltung verstehen

Um schwierige unveränderbare Situationen annehmen zu können, wird eine Begründung benötigt, da das Verändern (statt Annehmen) erstens vielfach als erwünschter und funktioneller angesehen wird (Berking, 2017) und zweitens Stress und negative Emotionen uns Handlungstendenzen nahelegen, die einer akzeptierenden Haltung oft diametral entgegengesetzt wirken (z. B. legt Ärger Angriff oder offensives Verhalten nahe, aber zunächst nicht Akzeptanz). Damit es Personen gelingt, diesen Handlungsimpulsen zu widerstehen, und zunächst einmal zu akzeptieren, was da ist, benötigen sie ein entsprechendes Rational, das ihnen als Begründung dient. Die Notwendigkeit einer akzeptierenden Haltung wird deswegen psychoedukativ vermittelt. Eine individuelle Erarbeitung folgt während der Einheiten des zweiten Moduls sukzessive.

4.2.2 Herausarbeiten eines biografischen Sinnes in emotional schwierigen Situationen

Während Stress oder emotional aversive Zustände auf eine Person einwirken, ist der Blick häufig auf den bedrohlichen Reiz fokussiert. Dabei bleibt ein möglicher biografischer Sinn in aller Regel der Person unzugänglich. Erst retrospektiv lässt sich dieser erschließen, ohne die damit verbundene schmerzvolle Erfahrung zu negieren.

Beispiel

Wenn sich Herr Müller nicht von seiner ersten Frau getrennt hätte (schmerzvolle Erfahrung), wäre er jetzt nicht mit seiner Frau verheiratet und hätte seine Kinder nicht, die er sehr liebt (biografischer Sinn). Dass die Trennung eine schmerzvolle Erfahrung war, muss Herr Müller nicht negieren, um sich den Sinn und den Wert dieser Trennung innerhalb seiner Biografie bewusst zu machen.

Das Herausarbeiten eines biografischen Sinnes emotional schwieriger Situationen zählt zu den kognitiven Neubewertungen (de Jong-Meyer, 2009) und ist eine bewährte Methode zur Förderung einer akzeptierenden Haltung in Stresstrainings (Kaluza, 2011). Bei der Anwendung dieser Strategie sollte im Rahmen von Präventionsmaßnahmen, zu denen das Training *Stark im Stress* zählt, nur auf bereits verarbeitete biografische Situa-

Leseprobe aus Eckert und Tarnowski, Stress- und Emotionsregulation, ISBN 978-3-621-28860-6
© 2022 Programm PVU Psychologie Verlags Union in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel

tionen zurückgegriffen werden, um mögliche Re-Traumatisierungen oder emotional schwierige Zustände zu vermeiden, deren Bearbeitung allein der Psychotherapie vorbehalten sind.

4.2.3 Steigerung der Selbstkomplexität

Das Konzept der Selbstkomplexität geht auf Linville (1985) zurück. Es wird angenommen, dass das Selbst multimodal organisiert ist. Selbstaspekte können dabei soziale Rollen, Einstellungen, körperliche Beschaffenheiten, Aktivitäten oder soziale Beziehungen sein. Die Selbstkomplexität lässt sich über die Anzahl und über die Integration von Selbstaspekten bestimmen. Eine höhere Selbstkomplexität wirkt Resilienz und damit Akzeptanz fördernd. Es wird angenommen, dass es Menschen, die eine höhere Selbstkomplexität aufweisen, erstens besser gelingt, sich von unerreichbaren Zielen zu distanzieren und dass sie zweitens Misserfolge besser bewältigen, weil diese nicht unmittelbar als Selbstwertbedrohung aufgefasst werden (Linville, 1987; Ryan, et al., 2005). Aus diesem Grund wird im Training *Stark im Stress* die Selbstkomplexität der Teilnehmenden gezielt gefördert, um eine Akzeptanz fördernde Haltung zu stärken.

4.2.4 Stärkung des sozialen Netzes bzw. wahrgenommener sozialer Unterstützung

Ein weiterer sowohl individuell als auch systemisch wirkender, Resilienz fördernder Faktor ist die wahrgenommene soziale Unterstützung (Kienle et al., 2006). Wahrgenommene soziale Unterstützung kann über die differenzierte Aktivierung von Funktionen im sozialen Netz gesteigert werden. Nach Pines et al. (1981) bestehen die Funktionen des sozialen Netzes in (1) offenem Reden, (2) aktivem Zuhören, (3) im Geben und Annehmen fachlicher Anerkennung sowie (4) fachlicher Herausforderung, (5) emotionaler Unterstützung und (6) emotionaler Herausforderung, (7) im Teilen und Erleben gemeinsamer Erfahrungen. Zur Resilienzbildung und Stärkung einer akzeptierenden Haltung aktivieren die Teilnehmenden diese Funktionen gezielt.

Dieses Vorgehen hat eine weitere vorbereitende Funktion: Das Verändern von Interpretationen und Bewertungen im Sinne einer kognitiven Umstrukturierung wird im dritten Modul (s. Abschn. 4.3.2) vermittelt und eingeübt, um aktuelle Emotionen gezielt zu verändern. Der Rückgriff auf systemische Sichtweisen kann hilfreich sein (z. B. »Wie würde ein Kollege Ihr Ergebnis beurteilen?«). Im Training kann das Stärken der Funktionen im sozialen Netz diesen Rückgriff im dritten Modul unterstützen.

Leseprobe aus Eckert und Tarnowski, Stress- und Emotionsregulation, ISBN 978-3-621-28860-6
© 2022 Programm PVU Psychologie Verlags Union in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel

4.2.5 Emotionale Selbstwirksamkeit:Belastbarkeit früherer Situationen bewusst machen und abrufen können

Emotionale Selbstwirksamkeit besteht in der Erwartung, adaptiv mit emotional schwierigen Situationen umgehen zu können (Greenberg, 2002). Das beinhaltet auch, zu erwartenden Stress und aversive Emotionen aushalten zu können. Durch das Bewusstmachen biografischer Erfahrungen und eine damit einhergehende Förderung emotionaler Selbstwirksamkeit wird die eigene Belastbarkeit gestärkt.

Eine Schwierigkeit besteht häufig darin, dass Menschen, die intensiv aversive Emotionen oder starken Stress erleben, keinen oder nur beschränkten Zugang zu solch biografischen Ressourcen haben (s. Kuhl, 2001). Deswegen sind Strategien erforderlich, die den Zugang zu biografischem Wissen erleichtern. Im Training werden erstens das Erinnern und das (Wieder-)Erleben dieser ressourcenvollen Zustände imaginativ mit potentiellen Anwendungssituationen verknüpft. Zweitens wird der Abruf gezielt in emotional schwierigen Situationen im Alltag als Wochenaufgabe trainiert.

4.2.6 Selbst- und Fremdwertschätzung erhöhen und positive Erlebnisse würdigen

Selbstwertschätzung (Berking, 2017), Fremdwertschätzung (Borgert, 2013) und regelmäßige Würdigung von positiven Erlebnissen stabilisieren die Grundstimmung und wirken Resilienz bildend. Durch das Einnehmen einer wertschätzenden Haltung können zudem systemisch wirkende Veränderungen initiiert werden, die mittel- bis langfristig eine stressreduzierende Wirkung zeigen.

Stress, emotional schwierige Situationen oder depressive Zustände können durch selbstabwertende, automatische Gedanken mitbedingt und aufrechterhalten werden (Beck, 1975; 2004). Selbstwertschätzung kann gezielt eingeübt und diesen automatischen Gedanken entgegengestellt werden (Hautzinger, 2013). Sie speist sich aus verschiedenen Quellen:

- Menschen verfügen über ein kompetenzbezogenes bzw. akademisches Selbstkonzept (Streblow, 2007). Das Erleben eigener Kompetenz und eigener Erfolge ist eine Quelle von Zufriedenheit (Deci & Ryan, 2008; 2010) und löst in der Regel selbstbezogene positive Affekte aus.
- Da Menschen soziale Wesen sind, wirken sich die Einschätzungen anderer auf das Wohlbefinden und den Selbstwert aus. Neben dem akademischen Selbstkonzept wird auch von einem sozialen Selbstkonzept ausgegangen. Studien konnten zeigen, dass die Relevanz eigener Handlungen für andere eine bedeutende Komponente von Motivation und Zufriedenheit ist (Deci & Ryan, 2010). Depressionsfördernde automatische Gedanken beinhalten oft angenommene soziale Missbilligung oder Abwertung durch andere. Vermuten Personen hingegen, von anderen geschätzt und gemocht zu werden, wirkt sich das positiv auf ihre Stimmung aus.

Leseprobe aus Eckert und Tarnowski, Stress- und Emotionsregulation, ISBN 978-3-621-28860-6
© 2022 Programm PVU Psychologie Verlags Union in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel

- Handeln Menschen entsprechend ihrer Werte und Normen, führt das zu Zufriedenheit und positiven Selbstbewertungen. Das Handeln im Einklang mit den eigenen Werten kann ggf. auch Misserfolge kompensieren. Wer ein Ziel nicht erreicht, sich aber wertbezogen rückversichert, das Richtige getan zu haben, leidet nicht so sehr unter dem Nicht-Erreichen des Ziels. Hat ein Lehrer beispielsweise trotz geduldiger Versuche, Mathe zu erklären, bei einem Schüler keine Erfolge, kann er Selbstwert daraus beziehen, dass er den Schüler nicht aufgibt und ihm immer wieder Lernangebote macht.

Im Training werden die Teilnehmenden eingeladen, (a) ihre Erfolge, (b) die Fähigkeiten und Kompetenzen, die zu den Erfolgen geführt haben, (c) das, was andere an ihnen schätzen, und letztlich (d), was sie selbst leistungsunabhängig an sich schätzen (das sind meistens wertbezogene Eigenschaften), aufzuschreiben und dadurch eine systematische Ideensammlung für Selbstwertschätzung anzulegen.

Wer andere authentisch wertschätzt (Fremdwertschätzung), erhöht damit erstens die Wahrscheinlichkeit, Wertschätzung »zurückzubekommen«. Zweitens legen Forschungen nahe, dass dadurch gleichzeitig Bereiche im eigenen Gehirn aktiviert werden, die mit angenehmen emotionalen Zuständen einhergehen. Deswegen wird im Training die Wertschätzung anderer gezielt geplant und gefördert.

Ähnliche Effekte auf das eigene Befinden zeigen sich, wenn Personen regelmäßig ihren Blick dem Positiven zuwenden und dieses würdigen. Attribuieren sie gleichzeitig ihr eigenes Handeln als mitverantwortlich für ihr positives Erleben, wirkt sich das mit einer großen Wahrscheinlichkeit förderlich auf ihre emotionale Selbstwirksamkeitserwartung aus. Aus diesem Grund wird die Übung *Tagesschätze* (s. Abschn. 5.5) im zweiten Modul systematisch um die selbstwirksamkeitsförderliche Attribuierung erweitert.

4.3 Modul 3: Stress und Emotionen verändern – kognitiv-behaviorales Stressmanagement

Ein dialektisches Verhältnis von Annehmen und Verändern aversiver Emotionen gilt derzeit als Goldstandard in Therapie und Training (Linehan, 1993; Soler et al., 2009). Ebenso hat sich für das subjektive Stresserleben die Dialektik zwischen Annehmen und Verändern als gesundheitsförderlich gezeigt (Chen & Miller, 2012). Im dritten Modul steht deswegen das Verändern von Stresserleben und aversiven Emotionen im Fokus. Das Verändern geschieht im Training über die drei in der kognitiv-behavioralen Therapie bewährten »Stellschrauben«:

- Körper und körperbezogene Prozesse (s. Abschn. 4.3.1)
- Kognitionen und kognitive Methoden (s. Abschn. 4.3.2)
- verhaltensnahe Prozesse (s. Abschn. 4.3.3)

Leseprobe aus Eckert und Tarnowski, Stress- und Emotionsregulation, ISBN 978-3-621-28860-6
© 2022 Programm PVU Psychologie Verlags Union in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel

4.3.1 Körper und körperbezogene Prozesse

Das Erleben von Stress und Emotionen hängt stark mit der Körperspannung, der Körperhaltung und mit Bewegungen zusammen. Einerseits führen Emotionen oder Stress zu Veränderungen dieser Parameter, andererseits können Emotionen aber auch durch Veränderungen der Körperspannung und Körperhaltung oder durch Bewegungen beeinflusst werden. Das Verändern von körperbezogenen Prozessen ist näher am Erleben als das Verändern von Gedanken (s. Abschn. 4.3.2). Es fällt erfahrungsgemäß auch vielen Teilnehmern leichter. Deswegen wird im Training mit der *Stellschraube Körper* gestartet.

Zum Verändern von Emotionen oder Stresserleben über den Körper oder körperbezogene Prozesse wird die Kopfstand-Technik vermittelt, die auch zur Nutzung der anderen Stellschrauben eine Basisstrategie darstellt. Im Kern besteht die Kopfstandtechnik besteht darin, zuerst das Stresserleben oder die Emotion in unerwünschte Richtung zu verändern. Dadurch wird (a) die emotionale Selbstwirksamkeit gefördert und (b) ein möglicher Weg zur positiven Veränderung aufgezeigt.

Vor der Veränderung von Stresserleben und negativen Emotionen überprüfen die Teilnehmenden, welche Funktionen diese haben, um die Gefahr zu minimieren, dass sie unangenehme Emotionen herabregulieren, die jedoch funktional sind (Nebenwirkungsbewusstsein).

4.3.2 Kognitionen und kognitive Methoden

In der kognitiven Verhaltenstherapie werden Prozesse der kognitiven Umdeutung und Neustrukturierung verwandt, um Stresserleben und dysfunktionale Emotionen zu beeinflussen und zu verändern (de Jong-Meyer, 2009). Stress und Emotionen beeinflussen einerseits die Wahrnehmung bzw. das Enkodieren von Wahrnehmungen, die Interpretation sowie die Bewertung von Erlebnissen. Ist eine Person beispielsweise ärgerlich, sind entsprechende Wahrnehmungs-, Interpretations- und Bewertungsschemata aktiviert, die die Wahrscheinlichkeit erhöhen, dass das Handeln von anderen Personen als potenziell feindseliger eingeschätzt wird. Dadurch steigt die Tendenz, sich schneller zu ärgern. Andererseits können durch das gezielte Verändern der Wahrnehmungs-, Interpretations- und Bewertungsprozesse das Stresserleben oder die Emotionen beeinflusst werden.

Im Training werden neben der Kopfstand-Technik (s. Abschn. 4.3.1) noch die Arbeit mit dem Werte- und Entwicklungsquadrat (Schulz von Thun, 2010) und die Arbeit mit Stress verstärkenden Einstellungen (Stressverstärker) genutzt, um Stresserleben und aversive Emotionen über die *Stellschraube Gedanken* zu beeinflussen. Es gilt auch bei der Anwendung dieser Stellschraube, die Nebenwirkungen bzw. die Funktionen der zu regulierenden Emotion zu berücksichtigen (s. o.).

Leseprobe aus Eckert und Tarnowski, Stress- und Emotionsregulation, ISBN 978-3-621-28860-6
© 2022 Programm PVU Psychologie Verlags Union in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel

4.3.3 Verhaltensnahe Prozesse

Nach Gross (1998) beginnt die Emotionsregulation bereits mit der Auswahl der Situation und der Fokussierung der Aufmerksamkeit innerhalb einer Situation (s. Abschn. 1.6.2). Diese verhaltensbezogenen Aspekte der Regulation sind vielfach gut planbar und werden deswegen im Training genutzt (*Stellschraube Verhalten*). In Situationen, in denen interpersonale Aspekte eine Rolle spielen, wirkt sich das eigene Verhalten auf die Verhaltensweise der Interaktionspartner aus. Somit kann auch die Regulation des Verhaltens innerhalb der Situation emotions- und stressregulierend wirken.

Ein weiterer Aspekt der verhaltensbezogenen Emotionsregulation besteht in der gezielten und systematischen Konfrontation mit Befürchtungen: Stress verstärkende Einstellungen (s. Abschn. 4.3.2) wirken häufig deswegen Stress verstärkend, weil sie suggerieren, dass dann, wenn gegen sie verstoßen wird, etwas (irrational) Schlimmes passiert. Diese Befürchtungen sind vielfach nicht explizit. Viele Menschen nehmen beispielsweise an, sie müssten es allen recht machen und verhalten sich entsprechend. Dieses Verhalten verursacht in der Folge Stress und diese Annahme führt nicht selten zu aversiven Emotionen, wenn eine Person glaubt, es irgendjemandem nicht recht gemacht zu haben. Die Befürchtung, die häufig implizit hinter der Annahme, es stets allen recht machen zu müssen, steht, könnte etwa so lauten: »Wenn du es nicht immer allen recht machst, wird dich keiner mehr mögen!« oder: »…, dann bist du nichts wert!« Weil diese Befürchtungen in der Regel biographisch sehr früh erworben wurden, lassen sich diese Annahmen rein rational alleine häufig schwer korrigieren. Eine Möglichkeit zur Korrektur solcher Stress verstärkenden Einstellungen besteht darin, im Alltag kleine Verhaltensexperimente zu wagen (Konfrontation mit der befürchteten Situation) und korrigierende Erfahrungen zu machen. Allerdings sollten die Verhaltensexperimente nebenwirkungsbewusst geplant werden.

4.4 Trainingsaufgaben als zentrales Element

Damit sich Kompetenzen ausbilden (z. B. die Fähigkeit zur Achtsamkeit) oder Gelerntes im Alltag angewandt wird (z. B. Verhaltensexperimente), muss zwischen den Sitzungen trainiert werden. Im Training wie auch in der Therapie stellen Hausaufgaben einen zentralen Wirkfaktor dar. Deswegen erhalten die Teilnehmer am Ende jeder Einheit Übungen, die die Inhalte der Einheit in den Alltag verlängern.

Für viele Teilnehmende stellt das eigenverantwortliche Trainieren zwischen den Sitzungen eine besondere Herausforderung dar. Deswegen sind die einzelnen Einheiten des Trainings so aufgebaut, dass die Teilnehmenden möglichst optimal bei der Umsetzung unterstützt werden. Dies geschieht durch:

- Aufbau von Trainingsmotivation und realistischer Trainingsplanung (s. Abschn. 4.1.1)
- Peer-Coaching in der Bewältigungsplanung und beim Trainingstransfer (s. Abschn. 4.5)
- Unterstützung durch die Trainings-App (s. Abschn. 4.6)

Leseprobe aus Eckert und Tarnowski, Stress- und Emotionsregulation, ISBN 978-3-621-28860-6
© 2022 Programm PVU Psychologie Verlags Union in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel

- Verstärkung von Trainingsverhalten und Trainingserfolgen in der Einstiegsrunde (s. Abschn. 4.1.1 u. Abschn. 6.2)
- Besprechen und Überwinden von Hindernissen in der Einstiegsrunde (s. Abschn. 6.2)

4.5 Peer-Coaching in der Bewältigungsplanung und beim Trainingstransfer

Um Trainingsmotivation aufzubauen, werden die aufgabenbezogene Selbstwirksamkeit, die Handlungs-Ergebnis-Erwartung und die Risikowahrnehmung gestärkt (s. Abschn. 4.1.1). Trainingsmotivation alleine reicht in der Regel noch nicht aus, um Trainingshandeln nachhaltig zu fördern. Im HAPA-Modell (s. Abschn. 3.1) wurde herausgearbeitet, dass neben einer (realistischen) Handlungsplanung die Bewältigungsplanung eine zentrale Rolle spielt, damit Teilnehmende ins Handeln kommen. Der Alltag hält vielfältige Hindernisse und Schwierigkeiten bereit, die sich ungünstig auf das Trainingsverhalten auswirken können. Zusätzlich können Verhaltensgewohnheiten das gewünschte Trainingsverhalten negativ beeinflussen: Vielen Teilnehmenden fällt es beispielsweise schwer, sich Pausen für Regeneration im Alltag zu gönnen. Andere nehmen sich im Alltag keine Zeit für Entspannungsübungen – obgleich es ihnen möglich wäre.

Bewältigungsplanung geht Hand in Hand mit der Handlungsplanung. Trainingsvorsätze sollten so realistisch geplant sein, dass die Teilnehmer in der Lage sind, diese in ihrem Alltag umzusetzen. Innere und äußere Hindernisse werden antizipiert und entsprechende Überwindungsstrategien gefunden.

Im Training wird die Bewältigungsplanung im Rahmen eines Peer-Coaching-Prozesses durchgeführt. So kann erstens die Realisierbarkeit von Trainingsvorhaben durch ein Gruppenmitglied geprüft werden. Dieses kann z. B. die Rolle des inneren Schweinehunds bzw. des *Advocatus Diaboli* übernehmen, der die Vorhaben seines Gegenübers in Frage stellt. Im Dialog oder Disput können die Teilnehmer erproben, wie sie ihren inneren Schweinehund entkräften können. Auch mögliche Schwierigkeiten, die im Alltag entstehen können, können im Peer-Coaching antizipiert und mögliche Lösungen gefunden werden.

Zusätzlich erfragen die Gruppenmitglieder (in der Rolle der Peer-Coaches) gezielt nach verbindlichen Terminen der Umsetzung. Gegebenenfalls bieten sie auch Unterstützung bei der Umsetzung im Alltag an, denn es hat sich gezeigt, dass wahrgenommene soziale Unterstützung bei der Bewältigung schwieriger Aufgaben erleichternd wirkt. Dabei scheint es eine eher untergeordnete Rolle zu spielen, ob die Unterstützungsangebote im Alltag tatsächlich in Anspruch genommen werden. Das Wissen um deren Verfügbarkeit stellt für viele bereits eine Hilfe dar.

Weiterhin ist es für den Trainingserfolg entscheidend, ob und in welchem Ausmaß es den Teilnehmenden gelingt, das im Training Gelernte auf den eigenen Alltag anzuwenden (Trainingstransfer). Hier ist vielfach eine *kreative Übersetzungsarbeit* notwendig. Dabei können der Blick, die Ideen oder die Fragen eines Außenstehenden hilfreich sein. Auch hierfür wird im Training das Peer-Coaching genutzt. Dieses ist oftmals direkt in die Übungen und Anwendungen während der Einheiten als Partnerarbeit integriert.

Leseprobe aus Eckert und Tarnowski, Stress- und Emotionsregulation, ISBN 978-3-621-28860-6
© 2022 Programm PVU Psychologie Verlags Union in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel

4.6 Trainings-App

Um das Trainingsverhalten zwischen den Einheiten zu unterstützen, hat sich der Einsatz von mobilen Medien als hilfreich erwiesen. Diesen Maßnahmen liegt die Push-Struktur von Aufgaben zugrunde: Das Training kommt direkt zu den Teilnehmenden.

Im Training *Stark im Stress* kommt eine App zum Einsatz, die sich die Teilnehmenden kostenlos im App-Store oder bei Google-Play herunterladen können. Diese App schickt den Teilnehmern über den Zeitraum von neun Wochen täglich zwei Mini-Übungen bzw. zwei Mini-Impulse zu, die inhaltlich an der jeweiligen Einheit orientiert sind. In Studien konnten wir zeigen, dass sich diese zwei täglichen Impulse sowohl auf die Wirksamkeit als auch auf die Trainingshäufigkeit günstig auswirken (s. Kap. 13).

Bei einigen (wenigen) Teilnehmenden haben in der Erprobungsphase zeitlich festgelegte Impulse zu psychologischen Reaktanzreaktionen geführt. Sie hatten das Gefühl, keinen Einfluss auf die Impulse zu haben. Deswegen wurden zwei zusätzliche Funktionen in die Trainings-App eingebaut:

(1) Die Zeiten, wann die beiden täglichen Impulse kommen, können frei gewählt werden.
(2) Die Impuls-Funktion kann jederzeit pausiert werden.

Zusätzlich werden alle bereits empfangenen Impulse in einem Archiv hinterlegt, sodass die Teilnehmenden jederzeit die Möglichkeit haben, Impulse später noch einmal nachzulesen.

Auch die Verfügbarkeit von Trainingsmaterialen erhöht die Wahrscheinlichkeit von Trainingsverhalten. Deswegen finden sich in der App integriert die Achtsamkeits- und Entspannungsübungen als Audiodateien. Insgesamt stehen drei Audiodateien zur Achtsamkeit und Entspannung zur Verfügung, die jeweils für ein Modul geeignet sind.

Teilnehmende, die kein Smartphone benutzen, haben die Möglichkeit, sich selbst manuell die Impulse zu verabreichen. Dazu findet sich im Onlinebereich eine Datei mit Impulskärtchen. Diese können ausgedruckt im Sinne eines Abreißkalenders genutzt werden.

4.7 Onlinetraining *Stark im Stress*

Die Inhalte des Trainings Stark im Stress stehen als Onlinetraining zur Verfügung. In dem Onlinetraining sind viele Inhalte videobasiert erklärt. Die Arbeitsmaterialien stehen als PDF-Dateien zur Verfügung. Auf diese Weise können Inhalte und Übungen zwischen den einzelnen Einheiten nachbearbeitet und vertieft werden.

Die Erfahrung hat uns darin bestätigt, dass das begleitende Durchführen des Onlinetrainings parallel zu einem Präsenztraining die Trainingsmotivation erhöht und für die Teilnehmenden den Vorteil bietet, langfristig auf die Inhalte Zugriff zu haben. Dadurch wird auch die Nachhaltigkeit des Trainings begünstigt. Für die Leserinnen und Leser dieses Buches stellen wir einen vergünstigten Zugang zum Onlinetraining zu Verfü-

Leseprobe aus Eckert und Tarnowski, Stress- und Emotionsregulation, ISBN 978-3-621-28860-6
© 2022 Programm PVU Psychologie Verlags Union in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel

gung. Als Trainerinnen und Trainer sind Sie eingeladen, diese Vergünstig an Ihre Teilnehmenden weiterzugeben.

Sie finden das Training unter www.training-sis.de. Über den Login-Button gelangen Sie zur Funktion Registrieren. Geben Sie dort im Feld Ermäßigungscode bitte BELTZ-2022 ein. Dann kostet das Training, solange es in dieser Form existiert, für die Anwender:innen dieses Manusals anstatt 49,95 € nur 14,95 €.

Leseprobe aus Eckert und Tarnowski, Stress- und Emotionsregulation, ISBN 978-3-621-28860-6
© 2022 Programm PVU Psychologie Verlags Union in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel

7 Regeneration und hilfreiche Emotionen (Einheit 3)

7.1 Zeitlicher Ablauf von Einheit 3

Phase	Zeit	Thema	Ziele
Einstieg	15'	Begrüßung und Trainingserfahrung reflektieren	▶ Selbstwirksamkeit stärken ▶ ggf. Schwierigkeiten beim Trainieren überwinden
Hauptteil	20'	Hilfreiche Emotionen abrufen	▶ hilfreiche Emotionen zugänglich und abrufbar machen ▶ den Einfluss lebendiger Erinnerung auf die emotionale Befindlichkeit erfahren ▶ emotionale Selbstwirksamkeit aufbauen
	10'	Hintergründe von Regeneration	▶ Unterschied zwischen akutem und chronischem Stress vertiefen ▶ gesundheitliche Folgen von chronischem Stress herausarbeiten ▶ argumentative Grundlage für viele kleine Pausen
	10'	Regeneration im Alltag organisieren	▶ Möglichkeiten finden, wie kleinere Regenerationsphasen in den eigenen Alltag eingebaut werden können
	15'	Von Beispielen profitieren	▶ Anregung und Beispiele von anderen bekommen
Abschluss	15'	Transfer planen	▶ konkrete Vorsätze bilden ▶ Hindernisse antizipieren und Überwindungsstrategien entwickeln
	5'	Wie gehe ich nach Hause?	▶ Mini-Reflexion der dritten Einheit

7.2 Einstieg: Würdigen der Aufgaben und besprechen von Schwierigkeiten

Den Einstiegen in die jeweiligen Einheiten liegt immer die gleiche Struktur zugrunde. Diese wurde bereits in Einheit 2 ausführlich dargestellt (s. Abschn. 6.2): Erfolge und Be-

Leseprobe aus Eckert und Tarnowski, Stress- und Emotionsregulation, ISBN 978-3-621-28860-6
© 2022 Programm PVU Psychologie Verlags Union in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel

mühungen werden gewürdigt und Schwierigkeiten werden ggf. analysiert und überwunden, sodass vor allem die Selbstwirksamkeitserwartung gestärkt wird. Deswegen wird an dieser Stelle (und in allen weiteren Kapiteln) auf die ausführliche Darstellung des Einstieges in die zweite Einheit verwiesen. In diesem Abschnitt werden jedoch die spezifischen Schwierigkeiten dargestellt, die beim Durchführen der Aufgaben zwischen Einheit 2 und Einheit 3 auftreten können. Tabelle 7.1 gibt einen Überblick über die Einstiegsphase der dritten Einheit.

Tabelle 7.1 Überblick über die Einstiegsphase (Dauer: etwa 15 Minuten)

Thema	Ziel	Inhalt	Organisation
Begrüßung und Trainingserfahrung reflektieren	Selbstwirksamkeit stärken	kurze Einstiegsrunde zu den Fragen: ▶ Wie ist es Ihnen mit der Übung (Hausaufgabe) ergangen?	Blitzlichtrunde
	▶ verstärken, was gut war	▶ Was ist Ihnen gut gelungen (Bemühungen)? ▶ Wie hat sich bei Ihnen die Wirkung gezeigt?	
	▶ Schwierigkeiten überwinden	▶ ggf.: Welche Schwierigkeiten gab es? ▶ Wie lassen sie sich überwinden?	

Schwierigkeiten

Die Aufgaben der Woche bestanden erstens aus dem mindestens viermaligen Durchführen der kombinierten Achtsamkeits- und Entspannungsübung und zweitens aus dem achtsamen Gehen. Für die kombinierten Achtsamkeits- und Entspannungsübung stand eine MP3-Version zur Verfügung (s. Trainings-App). Tabelle 7.2 enthält typische Schwierigkeiten und Ursachen sowie mögliche Überwindungsstrategien. Tabelle 7.3 bezieht sich auf die Durchführung der achtsamen Tätigkeit. Neben den aufgabentypischen Schwierigkeiten können allerdings auch die in Tabelle 6.2 dargestellten Probleme in Betracht gezogen werden (s. Abschn. 6.2).

Leseprobe aus Eckert und Tarnowski, Stress- und Emotionsregulation, ISBN 978-3-621-28860-6
© 2022 Programm PVU Psychologie Verlags Union in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel

Tabelle 7.2 Typische Schwierigkeiten bei der Durchführung der kombinierten Übung, mögliche Ursachen und Lösungswege

typische Schwierigkeiten / Probleme	mögliche Ursachen	mögliche Lösungswege
Übung löst Widerstände aus.	▶ Tn. mag die Stimme nicht, die die Achtsamkeit und Entspannung anleitet.	▶ Tn. kann die Übung selbst einsprechen oder von Freunden / Bekannten einsprechen lassen. ▶ Im Internet gibt es kostenlose Entspannungsvideos oder -audios. ▶ Stimme einfach ertragen: mentale Notiz machen, wenn sie stört – die Übung trotzdem weiter machen
	▶ Tn. meint, Entspannungsübungen sollten im Liegen gemacht werden.	▶ ermutigen, die Übung doch im Sitzen zu probieren; erklären, dass es mittelfristig darum geht, Entspannung im Alltag abrufen zu können ▶ ggf. freistellen, ob die Übung auch im Liegen gemacht wird (Allerdings sollte auf die Vorteile des Sitzens hingewiesen werden.)
	▶ Tn. wird unruhig bei der Übung.	▶ mögliche Kontraindikationen (s. Abschn. 6.3) erfragen.
Es tritt kein Entspannungseffekt ein.	▶ zu wenig Praxis (Manche Tn. brechen die Übung bereits nach dem ersten Mal ab, wenn sie keine Entspannung bemerken.)	▶ ermutigen, weiterzumachen und nach vier- bis fünfmal Üben erneut zu bewerten
	▶ Tn. spannt zu stark an (bis hin zu Verkrampfungen).	▶ leichteres Anspannen erproben
	▶ Tn. fällt das Loslassen schwer.	▶ leichteres Anspannen erproben ▶ Der Tn. kann ggf. autogenes Training ausprobieren.

Leseprobe aus Eckert und Tarnowski, Stress- und Emotionsregulation, ISBN 978-3-621-28860-6
© 2022 Programm PVU Psychologie Verlags Union in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel

Tabelle 7.2 (Fortsetzung)

typische Schwierigkeiten / Probleme	mögliche Ursachen	mögliche Lösungswege
Achtsamkeit funktioniert nicht.	▶ Tn. erwartet, dass Achtsamkeit zu Entspannung führt.	▶ klären, dass Entspannung eine Nebenwirkung von Achtsamkeit sein kann, dass es aber v. a. um das Bemerken von Ablenkungen und das Zurückholen der Aufmerksamkeit geht
	▶ Tn. ärgert sich über ständige Ablenkungen (»Ich kann das nicht!«).	▶ klären, dass das Bemerken von Ablenkung Ziel der Übung ist (In diesem Sinne ist der Tn. erfolgreich!)

Tabelle 7.3 Typische Schwierigkeiten bei der Durchführung der achtsamen Tätigkeit im Alltag, mögliche Ursachen und Lösungswege

typische Schwierigkeiten / Probleme	mögliche Ursachen	mögliche Lösungswege
»Ich kann doch nicht alles um mich herum ausblenden!«	▶ Tn. verwechselt achtsam sein (im Hier und Jetzt) mit tranceähnlichen Zuständen.	▶ Sinn der Übung noch einmal besprechen
	▶ Tn. hat hohes Kontrollbedürfnis (»Ich muss immer 150 % da sein und alle Eventualitäten schon im Vorfeld bedenken!«).	▶ Sinnhaftigkeit dieser Aussage gemeinsam mit Tn. überprüfen (Achtung: empathisches Vorgehen, um die Compliance nicht zu gefährden oder Tn. vor den Kopf zu stoßen!) ▶ ggf. andere Rahmenbedingungen suchen (statt achtsames Gehen im Büro → achtsames Gehen im eigenen Treppenhaus)
»Ich ärgere mich, wenn mich jemand aus der Achtsamkeit rausbringt!«	▶ Tn. verwechselt achtsam sein (im Hier und Jetzt) mit tranceähnlichen Zuständen.	▶ Sinn der Übung noch einmal besprechen ▶ achtsam wahrnehmen, dass gerade ein Ziel aktiviert ist (mentale Notiz) ▶ Ärger achtsam wahrnehmen (mentale Notiz)

Leseprobe aus Eckert und Tarnowski, Stress- und Emotionsregulation, ISBN 978-3-621-28860-6
© 2022 Programm PVU Psychologie Verlags Union in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel

Tabelle 7.3 (Fortsetzung)

typische Schwierigkeiten / Probleme	mögliche Ursachen	mögliche Lösungswege
»Ich finde die Übung langweilig!«	▶ Tn. erwartet große Effekte.	▶ Sinn der Übung noch einmal besprechen ▶ Langeweile achtsam wahrnehmen (mentale Notiz)
	▶ Einige Menschen brauchen hohe Aktiviertheit, sonst entsteht Unwohlsein.	▶ Unwohlsein bzw. Langeweile achtsam wahrnehmen (mentale Notiz) ▶ ggf. Übungsumfang reduzieren ▶ ermutigen, darauf neugierig zu sein, wie Tn. Veränderungen bemerkt

7.3 Hilfreiche Emotionen aufbauen und abrufen

Im ersten Hauptteil der dritten Einheit geht es um das Aufbauen und Abrufen hilfreicher Emotionen. Es konnte gezeigt werden, dass sich erstens das häufige Erleben hilfreicher oder angenehmer Emotionen positiv auf die Stressbewältigung auswirkt (z. B. Greenberg, 2002). Die Fähigkeit, gezielt hilfreiche Emotionen abrufen zu können, kann zweitens als eine Form der Gegenregulation und Selbstberuhigung eingesetzt werden.

Die Teilnehmenden bauen in dieser Übung gezielt hilfreiche Emotionen auf und verknüpfen diese assoziativ mit einem Anker (einem Symbol, einem Bild oder einem Wort, das sie innerlich abrufen). Der Sinn dieser Übung besteht darin, später die hilfreiche Emotion durch das innerliche Abrufen des Ankers zu aktivieren.

Die Teilnehmenden erfahren zunächst die Hintergründe, den Sinn und den Aufbau der Übung (s. Abschn. 7.3.1). Dann führen sie die Übung durch (s. Abschn. 7.3.2). Für Teilnehmende, die zum Katastrophisieren neigen oder sich erwartbare emotional schwierige Situationen immer wieder imaginieren (Rumination), kann es sehr hilfreich sein, in der Imagination der schwierigen Situation bereits hilfreiche Emotionen gezielt abzurufen. Der Trainer kann in diesem Fall auf die didaktische Reserve zurückgreifen (s. Abschn. 7.3.3). Tabelle 7.4 gibt einen Überblick über den ersten Hauptteil der dritten Einheit.

Leseprobe aus Eckert und Tarnowski, Stress- und Emotionsregulation, ISBN 978-3-621-28860-6
© 2022 Programm PVU Psychologie Verlags Union in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel

Tabelle 7.4 Überblick über den Aufbau und das Abrufen von hilfreichen Emotionen (Hauptteil 1; Dauer: etwa 20 Minuten)

Thema	Ziele	Inhalt	Organisation
7.3.1 Hinführung zur Übung	▶ Sinn der Übung kennenlernen	▶ Rückgriffe auf das Ratten-Experiment: Konditionieren von emotionalem Erleben	Kurzvortrag / Plenumsgespräch
	▶ Funktionsweise der Übung verstehen	▶ besprechen, warum das Erleben hilfreicher Emotionen sinnvoll ist ▶ Aufbau der Übung vorstellen	
7.3.2 Durchführung der Übung	▶ hilfreiche Emotionen zugänglich und abrufbar machen ▶ den Einfluss lebendiger Erinnerung auf die emotionale Befindlichkeit erfahren ▶ emotionale Selbstwirksamkeit aufbauen	▶ hilfreiche Emotion auswählen ▶ Situation finden, in der die hilfreiche Emotion erlebt wurde ▶ Situation imaginieren ▶ hilfreiche Emotion verankern ▶ Anker prüfen	Einzelarbeit / Imagination
7.3.3 Auf schwierige Situationen anwenden	▶ Anker mental anwenden	▶ schwierige Situation finden ▶ prüfen, ob Anker passt ▶ schwierige Situation imaginieren ▶ Ankerabruf in der imaginierten schwierigen Situation	didaktische Reserve

7.3.1 Hinführung zur Anker-Übung

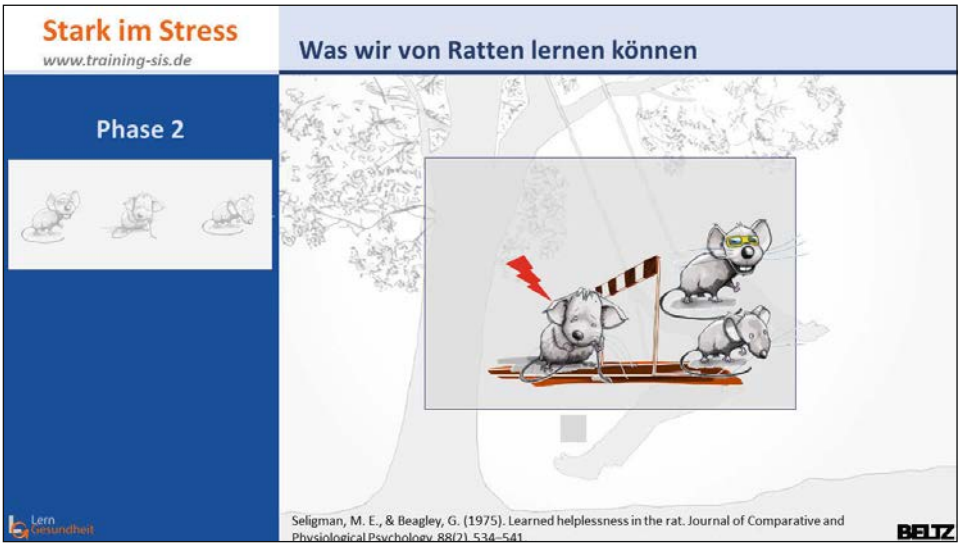
Die Teilnehmenden kennen das Prinzip, dass emotionale Zustände konditioniert werden können, bereits aus dem Ratten-Experiment (s. Abschn. 5.2.2). Das Verankern von hilfreichen Emotionen basiert auf einem sehr ähnlichen Prinzip. Deswegen ergibt es Sinn, zur Erklärung auf das Ratten-Experiment zurückzugreifen, um an Bekanntes anzuknüpfen.

Leseprobe aus Eckert und Tarnowski, Stress- und Emotionsregulation, ISBN 978-3-621-28860-6
© 2022 Programm PVU Psychologie Verlags Union in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel

Die theoretische Erklärung der Anker-Übung kann sehr kurz gehalten werden. Wichtiger ist es, dass die Teilnehmenden verstehen, dass Sie mit dieser Übung eine Möglichkeit der emotionalen Gegenregulation bekommen: Ist beispielsweise der Ärger so stark, dass keine vernünftige Interaktion mehr möglich ist, kann mit dem Abruf von Gelassenheit der Ärger in seiner Intensität beeinflusst werden.

Vorschlag für die Hinführung zur Anker-Übung

Folie 3.4

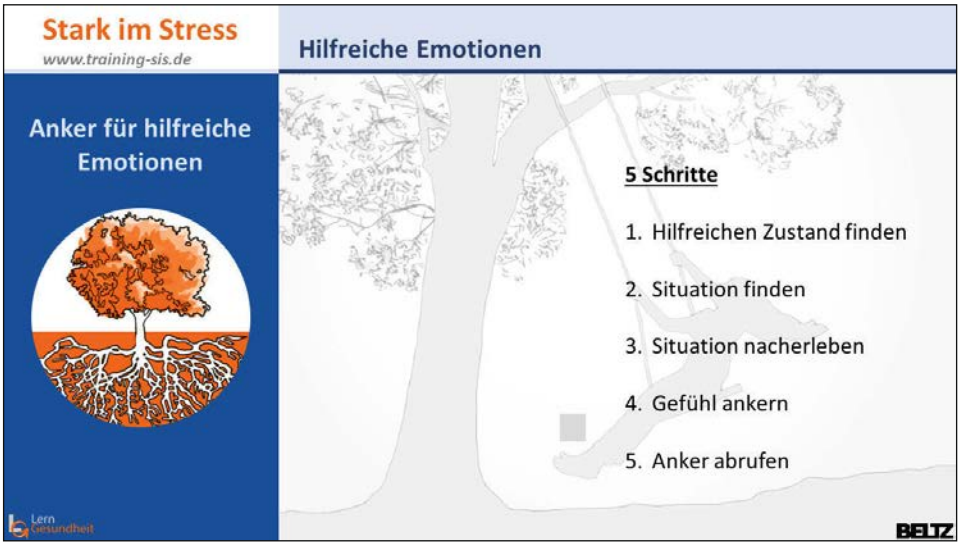


Vor zwei Wochen hatten wir über dieses Experiment gesprochen. Wer erinnert sich noch daran? *[Tn. fassen das Experiment zusammen, ggf. unterstützt Tr.]*

Sie lernen nun eine Übung kennen, mit deren Hilfe Sie positive bzw. hilfreiche Gefühle gezielt aufbauen und abrufen können. Sie werden sehen, dass die Übung ganz ähnlich wie dieses Experiment aufgebaut ist – nur eben für hilfreiche Emotionen.

Leseprobe aus Eckert und Tarnowski, Stress- und Emotionsregulation, ISBN 978-3-621-28860-6
© 2022 Programm PVU Psychologie Verlags Union in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel

Folie 3.5



Sie alle kennen bestimmt Situationen, in denen Sie sich schon einmal gedacht haben: »Es wäre gut, wenn ich jetzt gelassener, mutiger, selbstsicherer, zuversichtlicher oder wie auch immer wäre.« Der Kern der nächsten Übung besteht darin, genau solch eine hilfreiche Emotion aufzubauen und in schwierigen Situationen verfügbar zu machen. Die Übung besteht aus vier Schritten:

Im ersten Schritt suchen Sie eine ebensolche hilfreiche Emotion. Im zweiten Schritt suchen Sie eine Situation, in der Sie dieses hilfreiche Gefühl schon einmal erlebt haben. Im dritten Schritt führe ich Sie durch Fragen in diese Situation, in der Sie das hilfreiche Gefühl schon einmal erlebt haben. Dann verbinden Sie im vierten Schritt dieses Gefühl innerlich mit einem Anker: Das ist ein Bild, ein Symbol oder ein Wort, das Sie vor Ihrem inneren Auge sehen oder innerlich hören. Letzten Endes ist das ein Konditionierungsprozess, ähnlich wie bei den Ratten. Nur hier ist die Klingel innen, Sie können sie selbstbestimmt auslösen, und es kommt kein Stromschock, sondern ein angenehmes oder hilfreiches Gefühl. Im fünften und letzten Schritt testen Sie Ihren Anker dann aus. Gibt es bis hierher Fragen?

7.3.2 Durchführung der Übung

Die Durchführung der Ankerübung geschieht in fünf Schritten. Zunächst suchen die Teilnehmenden eine hilfreiche Emotion oder einen hilfreichen emotionalen Zustand, den sie im Alltag abrufbereit haben möchten (Schritt 1). Dann suchen sie eine Situation, in der sie diesen Zustand bereits erlebt haben (Schritt 2). Sie erleben die Situation mental mit möglichst allen Sinnen nach (Schritt 3) und verankern den so hervorgerufenen hilfreichen emotionalen Zustand (Schritt 4). Schließlich erproben sie, ob ihr Anker funktioniert (Schritt 5).

Die Gruppenmitglieder sollten jeden Schritt (sowie unten dargestellt) nacheinander durchführen. Dazu wird die Gruppe gebeten, solange zu warten, bis alle den jeweiligen Schritt erledigt haben. Gemeinsam wird dann jeweils der nächste Schritt begonnen.

Leseprobe aus Eckert und Tarnowski, Stress- und Emotionsregulation, ISBN 978-3-621-28860-6
© 2022 Programm PVU Psychologie Verlags Union in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel

Schritt 1: Hilfreiche Emotion finden

Im ersten Schritt suchen die Teilnehmenden einen emotionalen Zustand bzw. eine Emotion, die sie in emotional schwierigen Situationen abrufen möchten. Der Suchbegriff ist mit »hilfreiche Emotion« und »hilfreicher emotionaler Zustand« bewusst breit gewählt. So fallen auch Zustände mit in das Suchfeld, die keine reinen Emotionen sind, sondern kognitive Aspekte wie Bewertungen mit einschließen. Ein typisches Beispiel ist Gelassenheit. Gelassenheit wird in einigen Emotionstheorien nicht als Emotion gewertet (z. B. Scherer, 1997), während andere Gelassenheit durchaus als Emotion ansehen (Berking, 2017). Um dieses theoretische Problem zu umgehen, wird bei dieser Übung von hilfreichen emotionalen Zuständen gesprochen.

Es kann für die Teilnehmenden unterstützend sein, wenn die Gruppenleitung einige mögliche hilfreiche emotionale Zustände nennt (z. B. Gelassenheit, Geduld, Zuversicht, Humor etc.).

Schritt 2: Situation finden

Wenn jeder einen hilfreichen emotionalen Zustand gefunden hat, werden die Teilnehmenden gebeten, eine Situation zu finden, in der sie diesen Zustand bereits erlebt haben. Da unser Gedächtnis biographische Episoden zusammen mit dem dazugehörigen emotionalen Erleben abspeichert, wird durch das Abrufen dieser episodischen Erinnerung auch das entsprechende emotionale Erleben aktiviert. Dabei ist es jedoch notwendig, dass die Teilnehmenden eine möglichst konkrete Situation erinnern.

Vorschlag für die Durchführung der Schritte 1 und 2

Folie 3.5

OK, dann würde ich vorschlagen, dass wir jetzt starten:

Als erstes bitte ich Sie, ein hilfreiches Gefühl zu suchen. Welches wollen Sie abrufbereit haben? Gelassenheit? Zuversicht? Innere Ruhe? Ein Gefühl von innerer Stärke? Suchen Sie bitte jetzt ein Gefühl, das für Sie hilfreich ist, und sehen Sie mich an, wenn Sie eins gefunden haben. Erst wenn mich alle ansehen, weiß ich, dass wir weitermachen können.

[Tr. wartet.]

Als zweites suchen Sie jetzt eine Situation, in der Sie dieses hilfreiche Gefühl schon einmal erlebt haben. Sie kennen es ja bereits: Sie schauen mich erst an, wenn Sie soweit sind.

[Tr. wartet.]

Schritt 3: Emotion aufbauen

Damit durch das Nacherleben der Situation der gewünschte emotionale Zustand aktiviert wird, ist es notwendig, die Erinnerung so lebendig wie möglich zu gestalten. Im Rahmen der Hypnotherapie wurde das VAKOG-Modell entwickelt, um lebendiges Nacherleben zu unterstützen und zu fördern (z. B. Peter, 2015).

VAKOG bezieht sich auf die einzelnen Sinnesmodalitäten:

V = visuell
A = auditiv
K = kinästhetisch
O = olfaktorisch
G = gustatorisch

Leseprobe aus Eckert und Tarnowski, Stress- und Emotionsregulation, ISBN 978-3-621-28860-6
© 2022 Programm PVU Psychologie Verlags Union in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel

Der Text zur Imagination der ausgewählten Situation findet sich im Kasten *Ankerübung*. und berücksichtigt alle Sinnesmodalitäten. Jedoch sollte die Gruppenleitung, bevor diese Übung mit geschlossenen Augen durchgeführt wird, den Ablauf so vorstellen, dass die Teilnehmenden bei der Durchführung wissen, was sie tun sollen. Dadurch müssen sie sich weniger auf die Anweisung konzentrieren und haben mehr kognitive Kapazitäten für das Erinnern der Situation frei.

Erfahrungsgemäß fällt es einigen Gruppenmitgliedern schwer, sich an einen Geruch oder einen Geschmack zu erinnern. Der Trainer kann das dadurch unterstützen, dass er erstens den Druck, sich daran erinnern zu müssen, reduziert und zweitens selbst ein Beispiel vorgibt. Konkret könnte der Trainer beispielsweise sagen: »Wir wissen, dass das Erinnern von Gerüchen oder eines Geschmacks das emotionale Erleben unterstützt, weil der Geruchssinn und Hirnbereiche für emotionales Erleben neuroanatomisch eng zusammen liegen. Wer beispielsweise diesen besonderen Geruch des Meeres in seiner Erinnerung riechen kann, erlebt schnell die Gelassenheit eines Strandspaziergangs wieder (Beispiel vorgeben). Wir wissen aber auch, dass es einigen schwer fällt, sich an einen Geruch oder einen Geschmack zu erinnern. Wenn ihnen also nichts einfällt, ist das vollkommen in Ordnung (Druck reduzieren).«

Schritt 4: Ankern

Das Ankern findet während Imagination statt (s. Kasten). Die Teilnehmenden werden gebeten, sich ein Symbol, ein Bild oder ein Wort auszuwählen, das sie innerlich abrufen können, und dann das Erleben des emotional hilfreichen Zustandes bewusst zu intensivieren. Dadurch entsteht eine assoziative Verknüpfung zwischen Ankerreiz und Emotionserleben. Dieser Vorgang sollte den Teilnehmenden vor der Durchführung der Imagination erklärt werden, um sie während der Übung kognitiv zu entlasten.

Vorschlag für die Durchführung der Schritte 3 und 4

Folie 3.5

Ich werde Sie jetzt gleich bitten, die Augen zu schließen und innerlich noch einmal in die Situation zu gehen, in der Sie das hilfreiche Gefühl erlebt haben. Damit Sie wissen, was auf Sie zukommt, wenn Sie die Augen geschlossen haben, werde ich es Ihnen jetzt im Vorfeld verraten: Ich werde mit Fragen alle Sinnesmodalitäten abklopfen: Was Sie in der Situation gesehen haben, was Sie gehört haben, was Sie gespürt haben … Damit meine ich, dass Sie vielleicht noch einmal den Boden unter Ihren Füßen spüren, wenn Sie gestanden haben – oder den Untergrund, auf dem Sie gesessen oder gelegen haben. Dann könnten da noch Empfindungen wie Wind auf der Haut oder Wärme oder vielleicht ganz andere sein. Ich werde Sie dann fragen, ob Sie sich noch an einen Geruch oder einen Geschmack erinnern können. Das kann sehr hilfreich sein, denn unser Geruchssystem ist sehr eng mit unseren Emotionen verknüpft. Aber vielleicht erinnern Sie sich auch nicht an einen Geruch oder Geschmack – dann ist das auch nicht weiter schlimm.

Und während Sie die Situation mit allen Sinnen nacherleben, werde ich Sie bitten, darauf zu achten, wo in Ihrem Körper Sie den hilfreichen emotionalen Zustand empfinden und wie er sich anfühlt. Gelassenheit könnten Sie beispielsweise als warmes, angenehmes Gefühl in Ihrem Bauch spüren – oder vielleicht als weites Gefühl im Brustraum. Es könnte aber auch sein, dass Sie es als kühles Kribbeln im kleinen Zeh spüren. Das kann also sehr unterschiedlich sein. Seien Sie einfach gespannt, wie und wo Sie Ihre hilfreiche Emotion spüren.

Leseprobe aus Eckert und Tarnowski, Stress- und Emotionsregulation, ISBN 978-3-621-28860-6
© 2022 Programm PVU Psychologie Verlags Union in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel

Und während Sie das Gefühl noch einmal nacherleben, werde ich Sie bitten, sich einen Anker – also ein Wort, ein Symbol oder ein Bild – zu suchen und dann noch einmal dieses hilfreiche Gefühl zu aktivieren.

Ich würde vorschlagen, dass wir jetzt starten. OK?

[Tr. liest bzw. spricht die Ankerübung (s. Kasten).]

Ankerübung

Setzen Sie sich zunächst bequem hin und atmen tief ein und wieder aus. Schließen Sie dann Ihre Augen, und gehen innerlich noch einmal in die Situation, in der Sie das hilfreiche Gefühl erlebt haben (…) Was haben Sie in dieser Situation gesehen? (…) Waren Sie alleine (…) oder waren andere bei Ihnen? (…) Schauen Sie sich noch einmal um (…) Und achten Sie jetzt darauf, was Sie in dieser Situation hören konnten (…) Vielleicht waren da Stimmen oder Geräusche oder Musik (…) Nehmen Sie dann wahr, was Sie gespürt haben (…) vielleicht noch einmal den Boden unter Ihren Füßen spüren, wenn Sie gestanden haben – oder den Untergrund, auf dem Sie gesessen oder gelegen haben (…) Dann könnten da noch Empfindungen sein wie Wind auf der Haut oder Wärme – oder vielleicht sind da auch ganz andere Empfindungen (…) Vielleicht können Sie sich noch an einen Geruch oder einen Geschmack erinnern (…) Während Sie die Situation mit allen Sinnen nacherleben, achten Sie einmal darauf, wo in Ihrem Körper Sie den hilfreichen emotionalen Zustand empfinden und wie er sich anfühlt (…)

Und während Sie das Gefühl noch einmal nacherleben, suchen Sie sich bitte einen Anker – also ein Wort, ein Symbol oder ein Bild (…) Wenn Sie den gefunden haben, aktivieren Sie noch einmal dieses hilfreiche Gefühl. Nehmen Sie sich jetzt die Zeit, die Sie dafür brauchen – und öffnen Sie erst die Augen, wenn Sie so weit sind.

[Tr. wartet, bis alle soweit sind.]

Schritt 5: Anker erproben

Direkt im Anschluss an die Imaginationsübung sollte die Gruppenleitung erfragen, wer (zumindest teilweise) den hilfreichen emotionalen Zustand gespürt hat. Dadurch, dass die Teilnehmenden sich das noch einmal bewusst machen, werden die emotionale und die aufgabenbezogene Selbstwirksamkeit gefördert.

Danach werden die Gruppenmitglieder aufgefordert, ihren Anker zu erproben: Sie sollen noch einmal die Augen schließen und versuchen, durch das Abrufen des Ankerreizes den emotionalen Zustand zu aktivieren.

Abschließend sollte der Trainer darauf hinweisen, dass erstens die Verbindung zwischen Ankerreiz und Erleben nur durch häufiges Abrufen des Ankers gestärkt wird (Training) und dass zweitens das ausschließliche Abrufen des Ankers in belastenden oder emotional schwierigen Situationen eine nicht gewollte Assoziation zwischen Ankerreiz und Belastungserleben zur Folge haben könnte. Deswegen ist es wichtig, dass der

Leseprobe aus Eckert und Tarnowski, Stress- und Emotionsregulation, ISBN 978-3-621-28860-6
© 2022 Programm PVU Psychologie Verlags Union in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel

Ankerreiz immer wieder zwischendurch abgerufen und das ursprüngliche, hilfreiche Erleben aktiviert wird.

Vorschlag für die Durchführung von Schritt 5

Folie 3.5

OK, ich bin einmal gespannt, wer von Ihnen etwas gespürt hat. Mögen Sie einmal ein Handzeichen geben? (…) Das freut mich. Wenn Sie nichts gespürt haben, kann das zwei Gründe haben: Entweder war das nicht Ihre Herangehensweise – das kann es geben. Oder Sie brauchen einfach noch ein bisschen mehr Übung. Für alle, die etwas gespürt haben, kommt jetzt die Bewährungsprobe: Schließen Sie bitte noch einmal die Augen und versuchen Sie über Ihren Anker das hilfreiche Gefühl erneut zu aktivieren. Nehmen Sie sich wieder die Zeit, die Sie brauchen.
[Tr. wartet, bis alle soweit sind.]

Wer von Ihnen hat über den Anker noch einmal das hilfreiche Gefühl aktivieren können? (…) Das freut mich. Jetzt habe ich allerdings eine schlechte Nachricht: Nur weil es heute geklappt hat, hilft Ihnen das noch nicht. Damit Sie das hilfreiche Gefühl zuverlässig abrufen können, müssen Sie es schnell und sicher abrufbar machen – und das geht durch häufiges Üben. Die gute Nachricht ist: Sie brauchen nicht viel Zeit zum Üben und Sie können das Abrufen des Ankers quasi überall – ob im Fahrstuhl, an der Bushaltestelle oder in der Schlange an der Kasse – trainieren.

Zum Schluss noch eines: Das Ganze funktioniert nur, weil es ein Konditionierungsprozess ist. Und wenn Sie Ihren Anker jetzt nur noch in schwierigen und belastenden Situationen abrufen, geht der positive Effekt verloren. Aus diesem Grund müssen Sie Ihren Anker pflegen und immer wieder nur die positiven Emotionen genießen. Das machen Sie so, wie wir es heute gemacht haben. Gibt es bis hierhin Fragen?

7.3.3 Exkurs: Schwierige Situationen imaginieren – hilfreiche Emotionen nutzen

In diesem Abschnitt ist eine zusätzliche Anwendung vorgeschlagen, die in der zeitlichen Planung der dritten Einheit nicht berücksichtigt ist. Diese Übung kann dann sinnvoll sein, wenn einige oder gar viele Teilnehmer sich bereits im Vorfeld oder im Nachhinein Belastungssituationen bzw. emotional schwierige Situationen sehr lebhaft vorstellen (Grübelsituation). Die Logik der Übung besteht darin, dass die Teilnehmenden bewusst diese emotional schwierige Situation imaginieren und während der Imagination ihren Anker für hilfreiche emotionale Zustände abrufen. Das ist eine Möglichkeit, belastende Phantasien umzugestalten.

Entscheidet sich die Gruppenleitung dafür, diese Übung durchzuführen, sollte sie bei der Planung und Gestaltung der dritten Einheit zwei Dinge berücksichtigen:

(1) Die vorgegebene Zeitplanung muss verändert werden. Das heißt konkret, dass der zweite Hauptteil, in dem es um Regeneration geht (s. Abschn. 7.4) gekürzt werden muss. Alternativ kann die dritte Einheit um etwa 15 Minuten verlängert werden. Dies sollte im Vorfeld mit den Teilnehmenden besprochen werden.
(2) Die Gruppenmitglieder sollten bei der Auswahl der hilfreichen Emotion (s. Abschn. 7.3.2, Schritt 1) bereits die häufig imaginierte belastende Situation berücksichtigen: Die hilfreiche Emotion sollte auch für diese Situation nützlich sein.