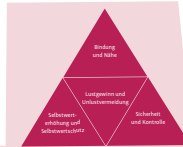


Eismann  
**Emotionsregulation**  
75 Therapiekarten



**BELTZ**

Leseprobe aus Eismann, Emotionsregulation. 75 Therapiekarten,  
ISBN 4019172100186 © 2021 Programm PVU Psychologie Verlags Union in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel  
<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=4019172100186>

# Inhalt

## 1 Einführung

Was ist der Ansatz dieser Therapiekarten?

## 2 Inhaltliche Struktur des Kartensets

Modul 1: Psychoedukation

Modul 2: Emotionskarten

Modul 3: Emotionen und Bedürfnisse analysieren und verstehen

Modul 4: Emotionsbezogene Stressregulation

Modul 5: Achtsamkeit, Akzeptanz und Selbstmitgefühl

Modul 6: Emotionsregulation durch Veränderung von Gedanken

Modul 7: Emotionsregulation durch Verhaltensänderung

## 3 Therapeutisches Arbeiten mit den Karten

In welchen Kontexten können Sie die Karten einsetzen?

Wie können Sie die Karten verwenden?

## 4 Die 75 Karten im Überblick

Modul 1: Psychoedukation

Modul 2: Emotionskarten

Modul 3: Emotionen und Bedürfnisse analysieren und verstehen

Modul 4: Emotionsbezogene Stressregulation

Modul 5: Achtsamkeit, Akzeptanz und Selbstmitgefühl

Modul 6: Emotionsregulation durch Veränderung von Gedanken

Modul 7: Emotionsregulation durch Verhaltensänderung

## 5 Vorschläge zur Kombination von Therapiekarten 30

## 6 Literatur 33

## 7 Bildnachweis 33

5

5

7

7

7

8

8

8

9

9

10

10

10

12

12

16

18

21

23

25

27

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.

GTIN 4019172100186

© 2021 Programm PVU Psychologie Verlags Union in der Verlagsgruppe

Beltz • Weinheim Basel

Werderstraße 10, 69469 Weinheim

Lektorat: Dagmar Kühnle Zerpa

Herstellung: Victoria Larson

Satz: Lina Marie Oberdorfer

Gesamtherstellung: Beltz Grafische Betriebe Bad Langensalza

Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor\_innen und Titeln finden Sie unter:

[www.beltz.de](http://www.beltz.de)



Welches Bedürfnis hat Ihr inneres Kind?



## Zuwendung für das »innere Kind«

Wenn in einer Situation ohne erkennbaren Anlass Gefühle wie Traurigkeit, Angst oder Einsamkeit auftreten, kann es sich um alte Emotionen aus Ihrer Kindheit handeln. Es kann dann helfen, wenn Sie sich achtsam und fürsorglich um Ihre kindlichen Ich-Anteile, Ihr sogenanntes »inneres Kind« kümmern.

- ▶ Suchen Sie einen ruhigen sicheren Ort auf, an dem Sie ungestört sind.
- ▶ Schließen Sie die Augen oder schauen Sie auf einen beliebigen Punkt am Boden.
- ▶ Spüren Sie Ihrem Gefühl nach. Wo in Ihrem Körper fühlen Sie dieses? Wie fühlt es sich an?
- ▶ Gehen Sie in Ihrer Erinnerung zurück zu einer Situation, in der Sie dieses Gefühl als Kind erlebt haben.
- ▶ Schauen Sie dieses Kind in Ihrer Vorstellung an, sein Gesicht, seine Körperhaltung.
- ▶ Welches Bedürfnis hat Ihr inneres Kind jetzt? Braucht es Nähe, Sicherheit, Zuneigung, Trost oder hat es ein anderes Bedürfnis?
- ▶ Stellen Sie sich vor, wie diese Bedürfnisse von einem erwachsenen Menschen erfüllt werden. Sie selbst können dieser Erwachsene sein, oder eine andere mitfühlende, fürsorgliche Person.
- ▶ Lassen Sie vor Ihrem inneren Auge das Bild entstehen, wie das Kind an die Hand oder in den Arm genommen wird, wie es Schutz, Geborgenheit, Zuneigung oder Trost erfährt.
- ▶ Bleiben Sie eine Weile bei diesem Bild und nehmen Sie die angenehmen Gefühle wahr, die dabei auftreten.
- ▶ Wenn Sie die Übung beenden, können Sie dieses positive Bild und diese schönen Gefühle mit in Ihren Alltag nehmen.



### **Wie würden Sie einen guten Freund mitfühlend trösten?**

- ▶ Ihm Fehler wohlwollend verzeihen  
z. B. »Das ist doch nicht so schlimm.«
- ▶ Ihn daran erinnern, dass alle Menschen Fehler und negative Erfahrungen machen  
z. B. »Das kann jedem passieren, damit bist Du nicht allein...«
- ▶ Ihn bitten, sich und seine Fehler nicht so hart zu bewerten  
z. B. »Sei bitte nicht so streng zu Dir!«
- ▶ Achtsam und akzeptierend für seinen Schmerz und sein Bedürfnis sein  
z. B. »Ich spüre, dass es Dir schlecht geht. Du brauchst jetzt Trost und das ist okay.«
- ▶ Ihm Worte der Unterstützung, des Zuspruchs oder der Anerkennung sagen  
z. B. »Du hast schon Schlimmeres bewältigt. Das schaffst Du schon!«

## Geborgtes Mitgefühl

Es fällt uns oft leichter, Mitgefühl für andere Menschen aufzubringen als für uns selbst. Über einen kleinen Umweg können Sie lernen, sich selbst mehr Mitgefühl zukommen zu lassen.


- (1) Schließen Sie die Augen und benennen Sie eine Schwäche, einen Fehler oder eine belastende Emotion, für die Sie Selbstmitgefühl aufbringen möchten.
- (2) Stellen Sie sich vor, dass es ein geliebter Mensch ist, der Ihnen von diesem Problem berichtet.
- (3) Stellen Sie sich vor, wie dieser Mensch sich selbst hart kritisiert.
- (4) Sprechen Sie diese harten und kritischen Sätze laut aus (z. B. »Ich bin ein Versager.«)
- (5) Sagen Sie diesem geliebten Menschen mitfühlende, wohlwollende und tröstende Worte. Anregungen hierzu finden Sie auf der anderen Kartenseite!



- (6) Stellen Sie sich vor, diese Begegnung läge viele Jahre zurück und dass Sie den geliebten Menschen nun wiedertreffen.
- (7) Lassen Sie sich von dieser freundlichen Person nun dieselben mitfühlenden Sätze sagen, die Sie Ihr damals gesagt haben.
- (8) Wiederholen Sie diese Sätze mehrmals und spüren Sie deren wohlwollende Wärme.



**»Heute schreibe ich eine Prüfung und habe Prüfungsangst.  
Es ist nicht schlimm, dass ich Angst habe.  
Auch andere Menschen haben Angst vor Prüfungen.  
Meine Angst belastet mich sehr und ich brauche  
Beruhigung.  
Ich schaffe das schon.  
Ich werde mich selbst durch eine Atemübung  
unterstützen.«**



**»Heute habe ich meine Prüfung geschrieben und hatte  
Prüfungsangst.  
Es ist okay, dass ich Angst hatte.  
Auch die anderen Prüfungsteilnehmer waren nervös  
und hatten Angst.  
Das war heute sehr schwer für mich. Ich brauche etwas  
Anerkennung.  
Ich habe mich meiner Angst gestellt und darauf kann  
ich stolz sein.«**

## Morgendliches und abendliches Selbstmitgefühl

Wenn Sie sich vorgenommen haben, selbstmitfühlender mit sich und Ihren Emotionen umzugehen, ist es hilfreich, die Praxis des Selbstmitgefühls als festes Ritual in Ihren Tagesablauf zu integrieren.

Nehmen Sie sich morgens, direkt nach dem Aufstehen, und abends, bevor Sie zu Bett gehen, Zeit für eine kleine Übung zur Stärkung Ihres Selbstmitgefühls.

### Selbstmitgefühl am Morgen

- (1) Setzen Sie sich (z. B. auf die Bettkante) und schließen Sie die Augen.
- (2) Atmen Sie zehn Mal langsam ein und aus.
- (3) Legen Sie eine Hand auf Ihre Herzgegend, um mit sich in einen liebevollen Kontakt zu treten.
- (4) Benennen Sie eine belastende Situation, die an diesem Tag vor Ihnen liegt.
- (5) Sprechen Sie sich für die belastende Situation Ihr Selbstmitgefühl aus.  
Beachten Sie dabei folgende vier Prinzipien:
  - ▶ Ich verzeihe mir Fehler so wohlwollend, wie einem guten Freund.
  - ▶ Auch andere Menschen machen Fehler und negative Erfahrungen wie ich.
  - ▶ Ich nehme mein belastendes Gefühl und mein Bedürfnis achtsam wahr.
  - ▶ Ich unterstütze mich selbst und gebe mir Zuspruch und Anerkennung.
- (6) Atmen Sie zum Abschluss der Übung drei Mal tief ein und aus und öffnen Sie dann die Augen.

### Selbstmitgefühl am Abend

Führen Sie die Übung wie oben beschrieben durch. Benennen Sie an Punkt 4 eine belastende Situation, die Sie an diesem Tag erlebt haben. Fahren Sie fort mit den Punkten 5. und 6.



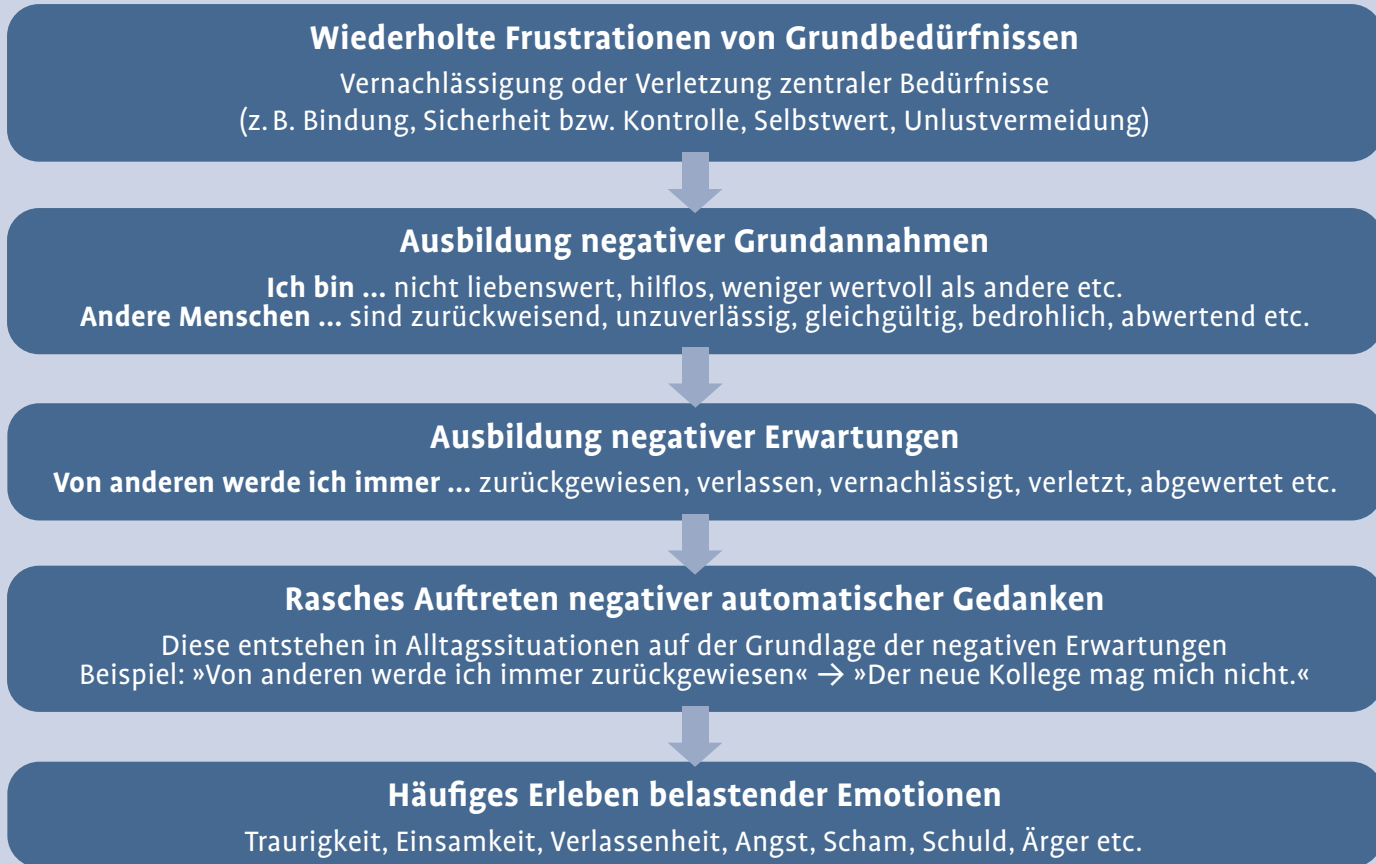


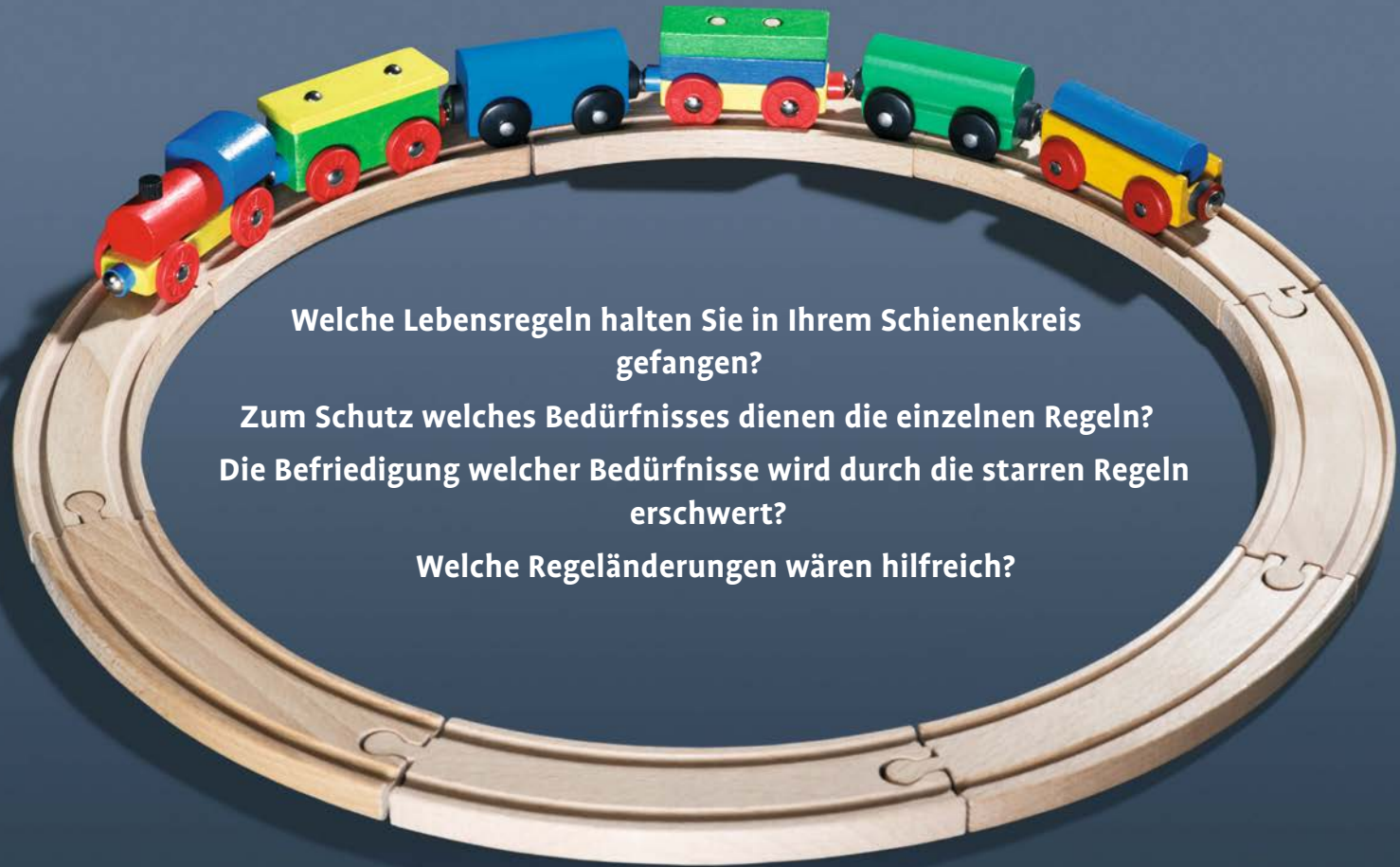
**Wie wurde in Ihrer Kindheit mit Ihren Bedürfnissen umgegangen?  
Welchen Einfluss haben diese Erfahrungen auf Ihr heutiges emotionales Erleben?**



## Negative Grundannahmen – eine Wurzel emotionaler Probleme

Das folgende Diagramm zeigt, dass wiederholte Frustrationen von Grundbedürfnissen zur Ausbildung negativer Grundannahmen führen können. Diese können dann zur Wurzel emotionaler Probleme werden.





**Welche Lebensregeln halten Sie in Ihrem Schienenkreis  
gefangen?**

**Zum Schutz welches Bedürfnisses dienen die einzelnen Regeln?  
Die Befriedigung welcher Bedürfnisse wird durch die starren Regeln  
erschwert?**

**Welche Regeländerungen wären hilfreich?**

## Problematische Lebensregeln – Ein Leben wie auf Schienen

Menschen, deren Grundbedürfnisse früher oft verletzt wurden, haben häufig Lebensregeln ausgebildet, um entsprechende Bedürfnisse zu befriedigen (»Sorge stets dafür, dass ...!«) oder diese zu schützen (»Vermeide unbedingt, ...!«). Manchmal geht der Schutz eines Bedürfnisses auf Kosten eines anderen. Lebensregeln, die in der Kindheit hilfreich (adaptiv) waren, sind im Erwachsenenalter oft nicht mehr hilfreich (maladaptiv).

Wenn starre Lebensregeln Ihr Verhalten steuern, kann dies zu wiederkehrenden Problemen führen, als ob Ihr Leben wie auf Schienen verlief, die im Kreis führen.

### Grundbedürfnis

### Beispiele entsprechender Lebensregeln

Bindung und Nähe

**Sorge stets dafür**, es allen recht zu machen, um gemocht zu werden!

**Vermeide unbedingt** zu widersprechen, um nicht zurückgewiesen zu werden!

**Vermeide unbedingt**, verlassen zu werden!

Sicherheit und Kontrolle

**Sorge stets dafür**, dass Du maximale Sicherheit hast!

**Sorge stets dafür**, einen starken Helfer zu haben!

**Vermeide unbedingt**, die Kontrolle zu verlieren!

Selbstwerterhöhung und  
Selbstwertschutz

**Sorge stets dafür** Höchstleistung zu bringen, um etwas wert zu sein!

**Vermeide unbedingt**, dass man Dich kritisieren kann!

**Vermeide unbedingt** Nähe, um nicht beschämt zu werden!

Lustgewinn und Unlustvermeidung

**Sorge stets dafür**, Dich immer gut zu fühlen!

**Vermeide unbedingt** belastende Emotionen, um nicht überflutet zu werden!

**Vermeide unbedingt** Dich zu sehr zu freuen, sonst wirst Du wieder enttäuscht!

Der denkt doch, ich sei faul!

Weil sie nicht ans Handy geht,  
muss etwas passiert sein.

Ich mache immer  
alles falsch!

Die Situation ist katastrophal!

Ich allein bin schuld, dass wir  
verloren haben!

Ich muss unbedingt vermeiden,  
einen Fehler zu machen!

Ich habe bestanden, aber doch  
zu viele Fehler gemacht.

Meine Angst zeigt mir,  
dass es gefährlich ist.



Ich bin ein Versager!

Entweder sie lieben mich,  
oder sie hassen mich.

Es ist nichts Besonderes,  
dass ich gewonnen habe.

Es wird auf jeden Fall schief gehen.

Wenn ich einen Fehler mache,  
dann verliere ich meinen Job.

## Zettel-Übung

Mit dieser Übung können Sie Ihre persönliche Meinung zu einem bestimmten Thema mit einer anderen Person abgleichen und trainieren, Ihren Standpunkt zu vertreten. So können Sie z. B. diskutieren, wie hilfreich (adaptiv) Sie eine Emotion, eine Entscheidung oder ein Verhalten finden.

- (1) Fragen Sie eine andere Person (z. B. Ihre Therapeutin) nach deren Meinung zu einem Thema (z. B. »Wie denken Sie darüber, dass ich in dieser Situation Enttäuschung gefühlt habe?«). Bitten Sie darum, nicht nur mit Ja oder Nein zu antworten, sondern die Antwort zu begründen. **Die andere Person soll ihre Antwort jedoch zunächst für sich behalten!**
- (2) Bitten Sie die Person, die Antwort verdeckt auf einen Zettel zu schreiben, diesen zusammenzufalten und vor Ihnen auf den Tisch zu legen.
- (3) Überlegen Sie sich verschiedene Antwortmöglichkeiten, die auf dem gefalteten Zettel stehen könnten und notieren Sie diese auf einem Blatt Papier oder am Flipchart.
- (4) Benennen Sie die Emotionen, die bei Ihnen ausgelöst werden, während Sie darüber nachdenken, was auf dem Zettel stehen könnte.
- (5) Schreiben Sie hinter jede Ihrer vermuteten Antworten, wie stark Sie davon überzeugt sind, diese auf dem Zettel zu finden (0–100%). Begründen Sie Ihre Einschätzung.
- (6) Formulieren Sie Ihre eigene Meinung zu dem betreffenden Thema und geben Sie an, wie überzeugt Sie von Ihrer Meinung sind (0–100%).
- (7) Falten Sie nun den Zettel auseinander und lesen Sie die Antwort der anderen Person.
- (8) Diskutieren Sie gemeinsam das Ergebnis!



**Ich bin ein Versager**



**Du machst mich wütend**



**Ich bin zu dick**



**Das ist ein Auto**



**Das ist ein Auto**



**Das ist ein Auto**

## Kognitive Defusion

Wird von einem Auto gesprochen, denken wir sofort bildhaft an ein Fahrzeug mit vier Rädern. Jedem ist klar, dass weder das Wort »Auto« noch eine Abbildung eines Autos ein wirkliches Auto sind. In anderen Zusammenhängen fällt es offenbar schwerer, Gedanken und Realität auseinander zu halten. Denkt jemand »ich bin ein Versager«, dann geht er davon aus, in Wirklichkeit ein Versager zu sein.

In der Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT) wird dieser Denkfehler als **kognitive (gedankliche) Fusion** bezeichnet. Fusion bedeutet »Verschmelzung« und meint, dass Gedanken und Realität vermischt werden.

### Beispiele für ungünstige Auswirkungen kognitiver Fusion

**Ich bin** ein Versager → negatives Selbstbild, belastende Emotionen (z. B. Minderwertigkeit, Scham)

**Ich bin** zu dick → verzerrte Selbstwahrnehmung (z. B. Körperschemastörung bei Essstörungen)

**Du machst** mich ärgerlich → einseitiges Denken (z. B. »Du allein bist für meine Emotion verantwortlich!«)

**Das ist** eine Katastrophe → negative Realitätsbeurteilung, belastende Emotionen (z. B. Angst)

**Ich bin** unfähig, das zu tun → Vermeidungsverhalten (z. B. Aufschieben)

Es ist wichtig zu verstehen, dass Gedanken nicht die Realität sind. Kennzeichnen Sie Ihre Gedanken sprachlich eindeutig als das, was sie sind: Gedanken. Dies geschieht bei der Technik der **kognitiven Defusion**:

»Ich bin ein Versager« wird durch kognitive Defusion zu »**Ich denke, dass** ich ein Versager bin«. So gewinnen Sie mehr Distanz zu Ihren Gedanken, und diese haben dann nicht mehr so viel Einfluss auf Ihr emotionales Erleben!



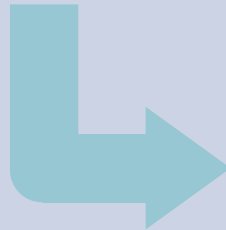
**Aber**

Ich müsste meine Post öffnen, **aber** ich habe Angst vor schlechten Nachrichten.



**Und**

Ich müsste meine Post öffnen **und** ich habe Angst vor schlechten Nachrichten.



**Flip**

Ich habe Angst vor schlechten Nachrichten **und** ich öffne meine Post.