

Eismann Emotionsregulation 75 Therapiekarten



BELTZ

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

5

7 Bildnachweis 33

5

7

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. Die Beltz Verlagsgruppe behält sich die Nutzung ihrer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

8

8

9

GTIN 4019172103002

2. Auflage

10

© 2021 Programm Beltz Psychotherapie & Psychologie

10

Beltz Verlagsgruppe GmbH & Co. KG

10

Werderstraße 10, 69469 Weinheim

service@beltz.de, www.beltz.de

Alle Rechte vorbehalten

12

Lektorat: Dagmar Kühnle Zerpa

12

Herstellung: Victoria Larson

16

Satz: Lina Marie Oberdorfer

18

Gesamtherstellung: Beltz Grafische Betriebe Bad Langensalza

21

Printed in Germany

23

25

Weitere Informationen zu unseren Autor:innen und Titeln finden Sie unter:

27

www.beltz.de

1 Einführung

Schwierigkeiten einer angemessenen Regulation von Emotionen spielen eine wichtige Rolle bei unterschiedlichen spezifischen Krankheitsbildern (z.B. Persönlichkeitsstörungen, Angststörungen, Zwangsstörungen, Depression), aber auch bei unspezifischen Problemstellungen (z.B. Anpassungsstörung, Lebenskrise), im Kontext von Supervision und Selbsterfahrung sowie psychologischer Beratung. Einerseits tragen belastende Emotionen einen großen Anteil zur Symptomatik bei psychischen Problemen bei, andererseits sind sie eine wichtige Triebfeder verschiedener Arten problematischen Bewältigungs- bzw. Vermeidungsverhaltens.

Die 75 Therapiearten Emotionsregulation verstehen sich daher als eine Sammlung transdiagnostisch einsetzbarer Inhalte und Instrumente zur Verbesserung emotionsregulatorischer Kompetenzen. Die Verbindung zwischen den verschiedenen psychischen Krankheitsbildern und Problematiken wird dabei auf der Bedürfnissebene gesehen. Mit Bezug auf das Grundbedürfnismodell von Epstein (1990, 1993) benennt Grawe (2004) die vier psychischen Grundbedürfnisse »Bindung«, »Orientierung und Kontrolle«, »Selbstwerterhöhung und Selbstwertschutz« sowie »Lustgewinn und Unlustvermeidung«. Auf der Grundlage prägender Frustrationen ihrer Grundbedürfnisse können Betroffene negative Grundannahmen bzw. emotionale Schemata mit rasch auslösbaren belastenden (primären) Emotionen ausbilden. Fortan dienen entsprechende Bewältigungsstrategien dazu, das Erleben dieser belastenden Emotionen möglichst zu verhindern (Lammers, 2011). Diese Bewältigungsstrategien lassen sich dabei den drei grundlegenden Bewältigungsstilen Erdulden, Vermeiden und Überkompensieren zuordnen (Young et al., 2008; Lammers, 2011; Zarbock, 2019). Oft hatten diese Strategien in der Kindheit die Funktion, das entsprechende Grundbedürfnis zu schützen. Im späteren Erwachsenenalter haben diese ihren hilfreichen (adaptiven) Charakter jedoch oftmals verloren (Lammers, 2011). Einerseits steht das Ziel der Vermeidung belastender Emotionen (Vermeidungsziel) häufig im Konflikt mit der Verfolgung positiver werteorientier-

ter Ziele (Annäherungsziele). Andererseits verursacht das Vermeidungs- bzw. Bewältigungsverhalten selbst oft neue Probleme (Vermeidungskosten) und trägt so zur Aufrechterhaltung und Verschlimmerung der emotionalen Problematik bei.

Was ist der Ansatz dieser Therapiearten?

Der Begriff der Emotionsregulation kann Anlass zu einem Missverständnis bieten. So könnten Betroffene das hauptsächliche Ziel von Emotionsregulation darin sehen, emotionale Anspannung oder das Erleben belastender Emotionen zu reduzieren, indem diese »herunterreguliert« werden. Im Gegenteil geht es jedoch darum, auch belastende Emotionen achtsam und mit Akzeptanz wahrzunehmen, um deren Informationsgehalt hinsichtlich eigener Bedürfnisse für eine bedürfnisorientierte Verhaltenssteuerung nutzen zu können.

Ein erster Ansatzpunkt bei der Arbeit mit den Therapiearten besteht daher darin, im Sinne der Psychoedukation, zu vermitteln, dass auch belastende Emotionen wichtige Informationen über die eigenen Bedürfnisse geben und zu einem bedürfnisorientierten Verhalten motivieren können (Modul 1 und 2).

Ein weiterer Ansatzpunkt ist es, Betroffene in die Lage zu versetzen, die eigenen Emotionen analysieren und hilfreiche (adaptive) von nicht hilfreichen (maladaptiven) Emotionen unterscheiden zu können. Die hierzu notwendigen Begriffe und Konzepte (z. B. primäre und sekundäre, adaptive und maladaptive Emotionen) werden auf Karten des Moduls 1 vorgestellt, die zentrale Technik der Emotionsanalyse (Lammers, 2011, 2015) sowie Informationen zu den vier psychischen Grundbedürfnissen finden sich im Modul 3.

Um sich belastenden Emotionen stellen zu können, ohne auf ein problematisches Bewältigungs- oder Vermeidungsverhalten zurückgreifen zu müssen, brauchen die Betroffenen Techniken bzw. Fertigkeiten zur Reduktion von Anspannung und emotionsbezogenem Stress (Modul 4). Die Kar-

ten des Moduls 5 vermitteln Informationen und Techniken zur Förderung von Achtsamkeit gegenüber den eigenen Emotionen. Zudem wird das Konzept der Akzeptanz für hilfreiche Emotionen und das der radikalen Akzeptanz für unveränderbare maladaptive belastende Emotionen erklärt. Außerdem finden sich hier Karten zur Entwicklung einer selbstmitfühlenden und selbstunterstützenden Haltung.

Der veränderungsorientierte Ansatz von Emotionsregulation besteht schließlich darin, maladaptive Emotionen abzuschwächen oder zu verändern. Adaptive Emotionen sollten hingegen gefördert und in ein hilfreiches Verhalten im Sinne eigener Bedürfnisse, Werte und Ziele umgesetzt werden. Entsprechende kognitive Techniken finden sich in Modul 6, solche mit verhaltensbezogenem Ansatz in Modul 7.

Zusammenfassend sind es drei Wege, welche zu einer Verschlimmerung praktisch jeder emotionalen Problematik führen:

- (1) Vermeidung oder Bekämpfung schmerzhafter jedoch adaptiver Emotionen
- (2) Impulsives Umsetzen des Verhaltensimpulses maladaptiver Emotionen
- (3) Fortgesetzter aussichtsloser Kampf gegen unveränderliche belastende Emotionen

Durch den Aufbau emotionsregulatorischer Kompetenzen können Betroffene die Fähigkeit entwickeln, diese drei Wege zu verlassen.

Da Defizite der Emotionsregulation bei praktisch allen psychischen Problemen eine Rolle spielen, haben nicht nur die primär emotionsfokussierten Ansätze der Emotionsfokussierten Therapie (Greenberg, 2006), der Emotionsbezogenen Psychotherapie (Lammers, 2011) sowie des Trainings Emotionaler Kompetenzen (Berking, 2015), sondern unter anderem auch die Dialektisch-Behaviorale Therapie, DBT (Linehan, 1996), das Cognitive Behavioral Analysis System of Psychotherapy, CBASP (McCullough, 2000), die Akzeptanz- und Commitmenttherapie (Hayes et al., 2007) sowie die Schematherapie (Young et al., 2008) emotionsregulatorische Aspekte.

Die auf diesen Karten beschriebenen Techniken und Methoden lehnen sich daher teilweise an die Vorgehensweisen der genannten Therapierichtungen an. Die Therapiekarten erheben dabei jedoch nicht den Anspruch, das Thema Emotionsregulation oder eine der genannten Therapierichtungen vollständig darzustellen.

Die Karten verstehen sich vielmehr als flexibel einsetzbare Vorschläge, mit denen Sie Ihre psychotherapeutische Arbeit an der einen oder anderen Stelle um eine entsprechende emotionsregulatorische Perspektive bereichern können.

Im Booklet und Kartenset wird abwechselnd die weibliche und männliche Form (z.B. Patientin oder Patient) genannt. Die jeweils andere Form ist ausdrücklich immer einbezogen.

Danksagung. An erster Stelle möchte ich Claas-Hinrich Lammers dafür danken, dass ich durch ihn das kreative Potenzial emotionsbezogener Psychotherapiearbeit kennengelernt habe. Mein besonderer Dank gilt Frau Dipl.-Psych. Kristina Heuermann für die Durchsicht des Manuskripts zu den 75 Therapiekarten Emotionsregulation und ihre sehr wertvollen Anmerkungen.

2 Inhaltliche Struktur des Kartensets

Der Aufbau der Module dieses Kartensets spannt einen Bogen von der Psychoedukation und Analyse von Emotionen, über Techniken zur Stressregulation und Förderung einer achtsam-akzeptierenden und selbstunterstützenden Haltung, bis hin zu veränderungsorientierten Techniken auf gedanklicher und verhaltensbezogener Ebene. Die flexible und vernetzte Struktur der Karten gibt Ihnen dabei die Freiheit, einzelne Module oder Karten auszuwählen und kreativ zu kombinieren. Hinweise zu den umfangreichen Kombinationsmöglichkeiten der Karten und zu deren vielfältigen erlebnisorientierten Anwendungsmöglichkeiten finden sich in Abschnitt 3 sowie in der Kombinationstabelle (Abschn. 5) dieses Booklets.

Modul 1: Psychoedukation

Durch Reflexion des eigenen emotionalen Erlebens und die Erarbeitung eines emotionsbezogenen Vokabulars kann die Kompetenz trainiert werden, die eigenen Emotionen differenziert wahrzunehmen, zu beschreiben und zu benennen. Ein weiterer Fokus dieses Moduls liegt auf der Frage nach der Bedeutung von Auslösern für das Auftreten von Emotionen, deren Bedürfnishintergrund sowie deren Bedeutung für die zwischenmenschliche Kommunikation. Außerdem können mit den Karten dieses Moduls wichtige emotionsbezogene Begriffe, wie primäre und sekundäre sowie adaptive und maladaptive Emotionen, vermittelt werden. Der Begriff des emotionalen Schemas wird mithilfe des eingängigen Bildes der »emotionalen Konserve« veranschaulicht. Auf diese Weise wird der Grundstein für die spätere Analyse von Emotionen sowie für die veränderungsorientierte Arbeit gelegt. Das Modul enthält zudem ein Kartenset, in dem die grundlegenden und oftmals maladaptiven Bewältigungsstrategien jeweils auf einer eigenen Karte beschrieben werden.

Modul 2: Emotionskarten

Das Modul enthält Karten mit Informationen zu vier angenehmen (Freude, Stolz, Verbundenheit, Gelassenheit) und sechs unangenehmen Emotionen (Traurigkeit, Ärger, Angst, Schuld, Scham, Einsamkeit). Die Auswahl der dargestellten Emotionen orientiert sich dabei am Konzept der vier Grundbedürfnisse Bindung, Orientierung und Kontrolle, Selbstwerterhöhung und Selbstwertschutz sowie Lustgewinn und Unlustvermeidung nach Graue (2000, 2004). So kann beispielsweise Einsamkeit darauf hinweisen, dass das Bedürfnis nach Bindung frustriert ist, während Verbundenheit dessen Befriedigung signalisiert.

Dabei sollen die für dieses Modul ausgewählten Emotionen prototypisch für eine Reihe von Emotionen mit ähnlichem Charakter, aber etwas anderer Bedeutung, stehen. Die auf diesen Karten angebotenen Informationen können und sollen nicht den Anspruch absoluter Gültigkeit erheben. Es ist vielmehr das Anliegen, Patientinnen und Therapeutinnen zu einer Diskussion über die hier angebotenen Definitionen und Einordnungen von Emotionen anzuregen. Die Emotionskarten lassen sich in vielfältiger Weise mit anderen Karten kombinieren und erlebnisorientiert anwenden.



Modul 3: Emotionen und Bedürfnisse analysieren und verstehen

Dieses Modul vermittelt Informationen zu zentralen psychischen Bedürfnissen und Techniken zur Analyse des Bedürfnishintergrunds von Emotionen. Mit der Emotionsanalyse (Lammers, 2011, 2015) findet sich in diesem Modul eine zentrale emotionsbezogene Technik, mit deren Hilfe Emotionen dahingehend untersucht werden können, ob sie im Sinne der aktuellen Bedürfnisse hilfreich (adaptiv) oder nicht hilfreich (maladaptiv) sind. In Anlehnung an das Konzept der vier Grundbedürfnisse (Grawe, 2000, 2004) werden auf den Karten 28–31 die vier Grundbedürfnisse »Bindung und Nähe«, »Sicherheit und Kontrolle«, »Selbstwerterhöhung und Selbstwertschutz« sowie »Lustgewinn und Unlustvermeidung« steckbriefartig vorgestellt, denen sich eine Vielzahl spezifischer Bedürfnisse zuordnen lassen. Dabei wird aus Gründen der besseren Verständlichkeit durchgehend von Sicherheit und Kontrolle anstatt von Orientierung und Kontrolle gesprochen. Mithilfe des »Bedürfnis-Dreiecks« (Karte 32) lassen sich Beziehungen und mögliche Konflikte zwischen den vier Grundbedürfnissen untersuchen. Weitere Karten dieses Moduls dienen der Reflexion des Zusammenhangs zwischen Werten, Bedürfnissen und Zielen sowie des lerngeschichtlich-biografischen Hintergrunds hinsichtlich des Umgangs mit eigenen Bedürfnissen und Emotionen.



Modul 4: Emotionsbezogene Stressregulation

Die Beschäftigung mit belastenden Emotionen ist für die Betroffenen in der Regel begleitet von einem Anstieg innerer Anspannung. Die Karten dieses Moduls vermitteln grundlegende Informationen zum Zusammenhang zwischen Emotionen und emotionsbezogenem Stress. Außerdem enthält das Modul Fertigkeiten (Stresstoleranz-Skills) zur Bewältigung emotionaler Krisen im Hochspannungsbereich (70–100 %). Für den mittleren Anspannungsbereich (30–70 %) werden Entspannungstechniken vermittelt, welche es erlauben, das Stressniveau in diesem Bereich zu halten. Hier ist dann eine achtsame Beschäftigung mit der belastenden Emotion möglich, um diese besser zu verstehen und einen hilfreichen Umgang mit dieser zu erarbeiten (z. B. Emotionsanalyse). Die vorgestellten Techniken zur Anspannungsreduktion wurden so ausgewählt, dass sie größtenteils ohne längere Vorbereitungen und direkt innerhalb einer Therapiestunde eingesetzt werden können. Die Karten des Moduls können selbstverständlich kein vollständiges Skills-Training ersetzen, wie es beispielsweise im Rahmen der Dialektisch-Behavioralen Therapie für Patienten mit Borderline-Störung vermittelt wird. Hier sei auf die einschlägige Literatur verwiesen (z. B. Interaktives SkillsTraining für Borderline-Patienten, Bohus et al., 2011).



Modul 5: Achtsamkeit, Akzeptanz und Selbstmitgefühl

Achtsamkeit, Akzeptanz und Selbstmitgefühl stellen gewissermaßen drei Kernkompetenzen adaptiver Emotionsregulation dar. Man könnte die Bedeutung dieser Kompetenzen etwa folgendermaßen auf den Punkt bringen: Achtsamkeit ermöglicht es den Betroffenen, sich ihren Emotionen konzentriert zuzuwenden. Akzeptanz erlaubt es ihnen, bei einer Emotion zu ver-

weilen, ohne diese vermeiden oder bekämpfen zu müssen. Selbstmitgefühl schützt sie vor Selbstabwertung sowie überzogenen Selbstanforderungen und ermöglicht ihnen einen selbstfürsorglichen Umgang mit ihren Emotionen und Bedürfnissen. Außerdem begünstigt Selbstmitgefühl eine selbstunterstützende Haltung im Umgang mit belastenden Emotionen. Die Karten dieses Moduls beinhalten kurze Texte und kleine Übungen zur Vermittlung der Grundzüge dieser drei Kompetenzen. Besonders bedeutsam für die Regulation belastender Emotionen ist auch die Vermittlung des konzeptuellen Unterschieds zwischen der Akzeptanz für adaptive sowie der radikalen Akzeptanz für maladaptive und unveränderliche Emotionen. Selbstverständlich können die Karten dieses Moduls nicht annähernd die Weite und Komplexität der drei Themenbereiche Achtsamkeit, Akzeptanz und Selbstmitgefühl vermitteln. Die Inhalte dieses Moduls sind eher so aufbereitet, dass sie unkompliziert in eine Therapiestunde eingebaut werden können. Für eine umfassendere Vermittlung sei auf die entsprechende Literatur zu diesen Themen verwiesen (z.B. Lohmann & Annies, 2016; Neff & Germer, 2019).

Modul 6: Emotionsregulation durch Veränderung von Gedanken

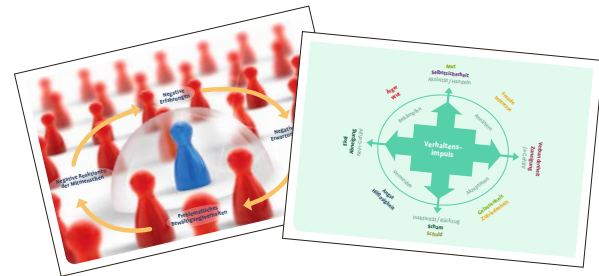


Dieses Modul befasst sich mit den Möglichkeiten der Veränderung von Emotionen mithilfe kognitiver Techniken. Einige Karten zielen darauf ab, Gedanken, die das emotionale Erleben ungünstig beeinflussen, zu reflektieren und zu hinterfragen (z.B. negative Grundannahmen, starre Lebensregeln, automatische Gedanken und Denkfehler). Andere Karten enthalten kognitive Strategien, um Distanz zu nicht hilfreichen

emotionsauslösenden Kognitionen aufzubauen. Schließlich enthält dieses Modul Karten, mit denen sich nicht hilfreiche Emotionen abschwächen sowie hilfreiche Zieleemotionen finden und aktivieren lassen, um das Erleben adaptiver Emotionen zu fördern.

Modul 7: Emotionsregulation durch Verhaltensänderung

Schlussendlich findet eine gelungene Emotionsregulation ihren Ausdruck in einem hilfreichen (adaptiven) bedürfnisorientierten Verhalten. Die Karten dieses Moduls enthalten daher Techniken, mit denen das eigene Verhalten hinsichtlich seines Bedürfnishintergrunds, seiner Wirkung auf andere Menschen sowie seiner Adaptivität untersucht werden kann. Mit der »STOP-Technik« (mod. nach Lammers, 2015 sowie Eismann & Lammers, 2017) vermittelt das Modul eine wichtige Strategie, um nicht hilfreiches Verhalten zu verhindern. Weitere Karten dienen dazu, den Einfluss des Handlungsimpulses einer bestimmten Emotion auf das eigene Verhalten einzuschätzen und ggf. ein (entgegengesetztes) adaptives Verhalten aufzubauen.



3 Therapeutisches Arbeiten mit den Karten

Im Folgenden werden einige Anregungen zu den Anwendungsmöglichkeiten der 75 Karten gegeben. Es ist jedoch vor allem Ihrer eigenen Kreativität überlassen, immer neue Kombinations- und Anwendungsmöglichkeiten zu entdecken.

In welchen Kontexten können Sie die Karten einsetzen?

Die Therapiekarten lassen sich in erster Linie im Rahmen psychotherapeutischer Arbeit verwenden. Dabei können sie sowohl im Einzel- als auch im Gruppensetting und transdiagnostisch bei unterschiedlichen Krankheitsbildern bzw. emotionsbezogenen Problemstellungen eingesetzt werden. Die bedürfnisbezogene und biografische Perspektive einiger Karten macht die Arbeit mit diesen Therapiekarten auch in einem Selbsterfahrungs- sowie Supervisionskontext interessant. Darüber hinaus ist eine Verwendung in Bereichen psychologischer Beratung denkbar, wenn generelle Richtlinien, die für das jeweilige Setting gelten, eingehalten werden.

Wie können Sie die Karten verwenden?

Die 75 Therapiekarten können sowohl in einer primär auf die Emotionsregulation ausgerichteten Therapiearbeit als auch im Rahmen der Behandlung spezifischer psychischer Erkrankungen eingesetzt werden.

Strukturiert oder punktuell. Die verschiedenen Module erlauben ein strukturiertes therapeutisches Vorgehen von der Psychoedukation (Modul 1) über die Erstellung eines emotionsbezogenen Störungsmodells und die Analyse einzelner Emotionen (Module 1–3) bis hin zu deren Veränderung (Module 6 und 7). Techniken zur Reduktion von emotionsbezogenem Stress (Modul 4) sowie die Konzepte von Achtsamkeit, Akzeptanz und Selbstmit-

gefühl (Modul 5) sollten dabei bereits in einer frühen Phase der Therapiearbeit begleitend vermittelt werden. Andererseits ist auch ein punktueller und problemorientierter Einsatz einzelner Karten zu verschiedenen Zeiten im Therapieverlauf möglich.

Einzel- oder kombiniert. Prinzipiell kann jede Karte für sich allein verwendet werden. Die Therapiekarten weisen jedoch ein hohes Vernetzungspotenzial auf, sodass sich jede einzelne Karte mit anderen gemeinsam verwenden lässt. Die Karten »Bewältigungsstrategien« (11–14), »Emotionskarten« (16–25) sowie »Bedürfniskarten« (28–31) bilden zusammenhängende **Kartensets**, bei denen sich eine gemeinsame Verwendung besonders anbietet. Vorschläge zu (modulübergreifenden) Kombinationsmöglichkeiten der Karten sind in der **Kombinationstabelle** (Abschn. 5) zusammengestellt. **Ausgewählt oder frei gewählt.** Die Karten sind zwar fortlaufend nummeriert, müssen jedoch nicht in einer bestimmten Reihenfolge verwendet werden. Es ist außerdem nicht sinnvoll, alle 75 Karten in einem Behandlungsfall einzusetzen. Sie können eine Vorauswahl von Karten treffen, mit denen Sie in einer Therapiestunde arbeiten möchten. Andererseits können die Patienten auch eigenständig Karten aus einem Modul oder Unter-Kartenset auswählen. So kann eine Therapiestunde beispielsweise mit einer, »Emotion des Tages« oder einem »Bedürfnis des Tages« eingeleitet und über die diesbezüglichen eigenen Erfahrungen gesprochen werden. Dieses Vorgehen kann auch im Kontext einer Gruppen- oder Einzelselbsterfahrung interessant sein. Außerdem können Sie einer Patientin, der die Karten bereits bekannt sind, hinsichtlich einer bestimmten Problemsituation drei bis fünf Karten mit entsprechenden Techniken bzw. Strategien zur selbstständigen Auswahl vorlegen. So kann deren Problemlösekompetenz und Selbstwirksamkeitserleben gefördert werden.

Erlebnisorientiert. »Was empfinden Sie, wenn Sie dieses Bild betrachten?« Die Verbindung von Text und Bild unterstützt den erlebnisorientierten Charakter der Therapiekarten. Die spontane Aktivierung von Emotionen, Gedanken und Erinnerungen stellt dabei rasch die Verbindung zwischen vermitteltem Inhalt und der persönlichen Ebene der Betroffenen her und kann teilweise erste diagnostische Hinweise liefern.

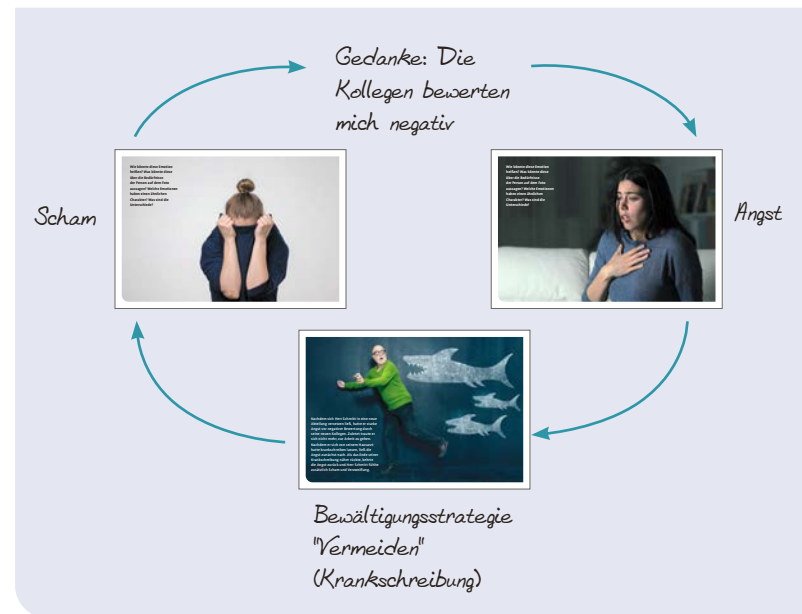
Impulsgebend. Einige Karten besitzen einen gewissen »Impact-Charakter«. Solche Karten (z.B. Karte 6, »Emotionale Konserven«) können im Therapieverlauf immer dann ins Spiel gebracht werden, wenn sich auf der emotionalen, der kognitiven oder auf der Verhaltensebene gerade etwas ereignet (z.B. Schemaaktivierung). Auf diese Weise können Momente der Problemaktualisierung und emotionalen Aktivierung für emotionsbezogene Neuerfahrungen nutzbar gemacht werden. In der **Kombinationstabelle** (Abschn. 5) sind Karten mit einem solchen Impact-Charakter mit einem »I« gekennzeichnet.

Die Emotionskarten (16–25) sowie die Karten »Emotionsbezogener Kiesler-Kreis« (70), »Verhaltenskompass« (74) und »Entgegengesetztes Verhalten« (75) können Impulse für Rollenspiele geben. So können beispielsweise hilfreiche emotionsbezogene Verhaltensweisen erarbeitet und im Rollenspiel getestet werden (Einzel- oder Gruppensetting).

Therapiekarten-Basis-Set. Sie können sich eine persönliche Auswahl bestimmter Karten, die Sie häufig verwenden, zu einem Therapiekarten-Basis-Set zusammenstellen und auf dem Therapietisch bereithalten. Dies bietet sich insbesondere für solche Karten an, mit denen sich grundlegende Konzepte und Begriffe schnell erklären bzw. in Erinnerung rufen lassen. Karten, die sich hierfür eignen könnten, sind in der **Kombinationstabelle** (Abschn. 5) mit einem »B« gekennzeichnet. Solche, die einen Impact-Charakter besitzen (siehe oben), sind in der Tabelle mit einem »I« markiert. Die Karten der Unter-Kartensets »Bewältigungsstrategien« (11–14), »Emotionskarten« (16–25), und »Bedürfniskarten« (28–31) kommen ebenfalls häufig zum Einsatz. Ob und welche Karten Sie für ein persönliches Basis-Set auswählen möchten, ist natürlich ganz Ihnen überlassen.

Erstellung therapeutischer Modelle. Um modulübergreifende Teufelskreismodelle zu erstellen, können Sie u.a. die Karten »Emotionsregulation – Den Teufelskreis durchbrechen« (15) und »Gefangen in der Vergangenheitsblase« (69) zur Grundlage nehmen. Weitere Störungsmodelle lassen sich u.a. mithilfe folgender Karten erarbeiten: »Emotionsbezogene Lernerfahrungen« (35), »Stressoren-Analyse« (45), »Mein emotionsbezogenes Selbstbild« (52), »Negative Grundannahmen – Eine Wurzel emotionaler Probleme« (57) und »Problematische Lebensregeln – Ein Leben, wie auf Schienen« (58). Je nach Bedarf können Karten der Kartensets »Emotionskarten« (16–25), »Bewältigungsstrategien« (11–14) oder »Bedürfniskarten« (28–31) sowie weitere Karten mit einbezogen werden. Die Karten können auf einem großen Bogen Papier (z.B. Flipchart-Bogen) ausgelegt, durch Linien mit einem dicken Filzschreiber verbunden und durch handschriftliche Notizen (Gedanken, Symbole) ergänzt werden. Bei der Verwendung von Emotionskarten sollte die genaue Bezeichnung der jeweiligen Emotion neben der Emotionskarte notiert werden (z.B. »Enttäuschung« neben der Karte für Traurigkeit). Später können die Patientinnen das fertige Modell abfotografieren.

me« (57) und »Problematische Lebensregeln – Ein Leben, wie auf Schienen« (58). Je nach Bedarf können Karten der Kartensets »Emotionskarten« (16–25), »Bewältigungsstrategien« (11–14) oder »Bedürfniskarten« (28–31) sowie weitere Karten mit einbezogen werden. Die Karten können auf einem großen Bogen Papier (z.B. Flipchart-Bogen) ausgelegt, durch Linien mit einem dicken Filzschreiber verbunden und durch handschriftliche Notizen (Gedanken, Symbole) ergänzt werden. Bei der Verwendung von Emotionskarten sollte die genaue Bezeichnung der jeweiligen Emotion neben der Emotionskarte notiert werden (z.B. »Enttäuschung« neben der Karte für Traurigkeit). Später können die Patientinnen das fertige Modell abfotografieren.



Spielerischer Einsatz der Karten. Manche Karten eignen sich für eine spielerische Vermittlung und Verankerung psychoedukativer Inhalte im Einzel- oder Gruppensetting. Beim *Emotions-Quizz* werden die Emotionskarten (16–25) mit der Bildseite nach oben auf dem Tisch ausgelegt und sollen von den Patienten benannt und charakterisiert werden. Dies ist in ähnlicher Weise mit den Karten Bewältigungsstrategien (11–14) und Bedürfniskarten (28–31) möglich.

Beim *Emotions-Bedürfnis-Domino* werden an eine bestimmte Bedürfniskarte (28–31) oder an das Bedürfnis-Dreieck (32) passende Emotionskarten (16–25) angelegt. Unter Verwendung eines großen Bogens Papier (z. B. Flipchart-Bogen) können handschriftlich weitere Begriffe (z. B. spezifischere Bezeichnung des Bedürfnisses) neben den Karten ergänzt werden.

Beim *Pantomime-Spiel* – dies ist besonders für das Gruppensetting geeignet – wird eine Emotionskarte (16–25) verdeckt gezogen und von einem Teilnehmer pantomimisch dargestellt, während die anderen die Emotion zu erraten versuchen. In ähnlicher Weise ist dies auch mit der Karte »Emotionsbezogener Kiesler-Kreis« (70) möglich.

Hausaufgaben. Für die Arbeit zwischen den Therapiestunden können Karten mit nach Hause gegeben oder mit dem Smartphone abfotografiert werden.

4 Die 75 Karten im Überblick

Modul 1: Psychoedukation

Karte 1: Welche Emotionen kennen Sie?

Mithilfe dieser Karte kann die differenzierte Benennung verschiedener Emotionen trainiert werden. Es wird darauf hingewiesen, dass sowohl positive (angenehme) als auch negative (unangenehme) Emotionen zum normalen emotionalen Erleben gehören und uns Informationen zu unseren Bedürfnissen geben können. Auf der Rückseite finden sich Listen mit alphabetisch geordneten Emotionen. Solche, zu denen sich im Modul 2 Emotionskarten finden, sind besonders hervorgehoben. Emotionen mit ähnlichem Charakter, jedoch etwas unterschiedlicher Bedeutung, haben dieselbe Schriftfarbe. Es soll hier dazu angeregt werden, die – nicht immer eindeutige – Zuordnung der einzelnen Emotionen im Einzel- oder Gruppensetting zu diskutieren. Die Emotionslisten können gemeinsam mit den Emotionskarten (16–25) des Moduls 2 verwendet werden, um Emotionen zu differenzieren (Beschreibung siehe dort).

Karte 2: Wie fühlen sich meine Emotionen an?

Die Karte dient zur Erarbeitung eines Vokabulars zur differenzierten Beschreibung der Veränderung körperlicher Gefühle beim Auftreten verschiedener Emotionen. Deren achtsame Beobachtung ermöglicht ein frühzeitiges Wahrnehmen von Emotionen, sowie deren Unterscheidung. Zum Einstieg können jedem Symbolbild dieser Karte passende Emotionen zugeordnet werden. Die Gestaltung eigener Emotionskarten wird angeregt.

Karte 3: Wodurch werden Emotionen ausgelöst?

Auf dieser Karte wird vermittelt, dass Emotionen in der Regel nicht ohne einen Auslöser auftreten. Dabei werden äußere von inneren Auslösern un-

terschieden. Es wird erklärt, dass Gedanken und Emotionen sich wechselseitig beeinflussen können. So kann ein Teufelskreis entstehen, durch den eine Emotion immer weiter verstärkt wird oder der zu einem emotionalen Chaos führt. Die Übung auf der Bildseite der Karte (Bildbetrachtung), ermöglicht einen erlebnisorientierten Zugang.

Karte 4: Welche Funktionen haben Emotionen?

Die Karte erklärt fünf wichtige Funktionen von Emotionen. Es handelt sich dabei um die schnelle Einschätzung von Situationen, das Erkennen eigener Bedürfnisse und deren Kommunikation gegenüber anderen Menschen, die Vermittlung eines persönlichen Identitätsgefühls sowie die Motivation zu bedürfnisorientiertem Verhalten. Diese Funktionen können anhand der Bilder dieser Karte erarbeitet werden. Im Zusammenhang mit dem verhaltenssteuernden bzw. motivationalen Aspekt von Emotionen kann die gemeinsame Verwendung mit den Karten »Emotionsbezogener Kiesler-Kreis« (70), »Emotions-Verhaltens-Rad« (71) sowie »Verhaltenskompass« (74) interessant sein.

Karte 5: Können Sie sich auf Ihre Emotion verlassen?

Hier wird vermittelt, dass Emotionen nicht immer verlässliche Einschätzungen von Situationen liefern, da diese durch Lernerfahrungen beeinflusst sein können. Dies wird durch ein Fallbeispiel illustriert. Die Karte eignet sich nicht nur für die Arbeit mit der Emotion Angst. Auch Emotionen wie Hilflosigkeit, Schuld oder Scham können erlernt sein. Patientinnen werden aufgefordert, über die Lerngeschichte eigener Emotionen nachzudenken. Interessant ist auch die Frage nach der lerngeschichtlichen Prägung hinsichtlich angenehmer Emotionen und deren Wirkung auf das Verhalten. Hier bietet sich eine gemeinsame Verwendung mit der Karte »Verhaltenskompass« (74) an.

Karte 6: Emotionale Konserven

Hier wird erklärt, dass wiederholte oder intensive Verletzungen von Grundbedürfnissen zur Ausbildung eines negativen emotionalen Schemas führen

können. Wird dieses durch situative Auslösereize (Trigger) aktiviert, kann die darin konservierte alte Emotion wieder hochkommen und negative Gedanken sowie ein Vermeidungsverhalten hervorrufen. Die Karte mit dem eingängigen Begriff der »emotionalen Konserve« kann immer eingebracht werden, wenn es im Therapieverlauf um Schemaaktivierungen geht. Durch die Benennung einzelner emotionaler Konserven mit treffenden Namen (Labeling) kann die Distanzierung von der entsprechenden belastenden Emotion gefördert werden. Eine gemeinsame Verwendung mit den Karten »Können Sie sich auf Ihre Emotion verlassen?« (5), »Hilfreich oder nicht hilfreich« (7), »Die primäre Emotion – unser Bauchgefühl« (8), »Negative Grundannahmen – Eine Wurzel emotionaler Probleme« (57), »Gefangen in der Vergangenheitsblase« (69) sowie »Verhaltenskompass« (74) bietet sich besonders an. Das Anwendungsbeispiel der Karte 72 »Emotionsbezogene Verhaltensanalyse« ist auf das Beispiel dieser Karte zugeschnitten. Die Karte eignet sich für ein *Therapiekarten-Basis-Set*.

Karte 7: Hilfreich oder nicht hilfreich?

Die Begriffe »gut« oder »schlecht« sind auf Emotionen in der Regel nicht zielführend anwendbar, da auch belastende Emotionen wichtige Informationen vermitteln können. Die Karte nennt daher fünf Kriterien zur Beurteilung, ob eine Emotion hilfreich (adaptiv) oder nicht hilfreich (maladaptiv) ist. Die Karte eignet sich für ein *Therapiekarten-Basis-Set*.

Karte 8: Die primäre Emotion – unser Bauchgefühl

Der Begriff der primären Emotion (Greenberg, 2006; Lammers, 2011; Lammers, 2015) welcher die erste emotionale Reaktion in einer bestimmten Situation bezeichnet, wird hier eingängig als »Bauchgefühl« benannt. Es wird erklärt, dass dieses, in Abhängigkeit von prägenden bedürfnisbezogenen Erfahrungen, nicht immer hilfreich (adaptiv) ist. Zwei Beispiele illustrieren diesen Zusammenhang. Bei der Psychoedukation zu maladaptiven primären Emotionen sollte darauf hingewiesen werden, dass diese in der Kindheit theoretisch adaptiv gewesen sein können. So können Helens Schuldgefühle (siehe Beispiel auf der Karte), dieser geholfen haben, ihr Bindungsbedürfnis

Emotionsregulation praktisch angewandt

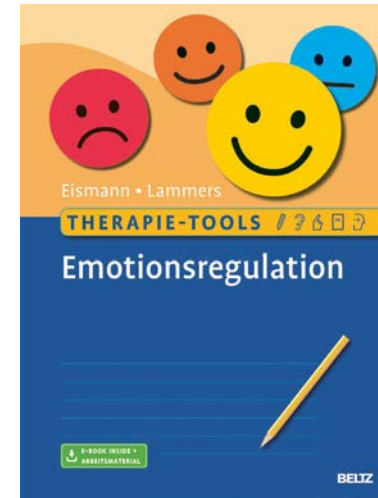
Emotionen spielen in der therapeutischen Arbeit eine große Rolle. Nahezu alle psychischen Störungen gehen mit problematischen Emotionen einher. Zentral für die therapeutische Veränderung ist es daher, maladaptive Emotionen zu regulieren und adaptive zu aktivieren. Umso wichtiger ist es, hier gezielt wirksame Methoden einsetzen zu können.

Diese Materialsammlung vermittelt ein breites Spektrum innovativer und evidenzbasierter Arbeitsmaterialien zur Emotionsregulation. Das Therapie-Tools liefert sowohl bewährte Interventionen der traditionellen Verhaltenstherapie, kognitionsbasierte Techniken der »zweiten Welle« als auch achtsamkeits- und akzeptanzbasierte Konzepte der »dritten Welle« der Verhaltenstherapie.

Mithilfe einer emotionsbezogenen Problem-, Ziel- und Mittelanalyse können gezielt die Arbeitsmaterialien ausgewählt werden, die am besten zur emotionalen Problematik der Patientin bzw. des Patienten passen.

Aus dem Inhalt

- ▶ Psychoedukation – Emotionen
- ▶ Das emotionale Problem- und Zielprofil des Patienten
- ▶ Emotionsanalyse und Emotionsplan
- ▶ Stressregulation
- ▶ Emotionsregulation durch Achtsamkeit, Akzeptanz und Selbstmitgefühl
- ▶ ... durch Kognitionen
- ▶ ... durch Verhaltensänderung
- ▶ ... durch Aktivierung adaptiver Emotionen
- ▶ ... durch Ressourcenaktivierung



Gunnar Eismann • Claas-Hinrich Lammers

Therapie-Tools Emotionsregulation

Mit E-Book inside und Arbeitsmaterial

2017. 258 Seiten. Broschiert. € 41,95 (D)

ISBN 978-3-621-28517-9

ISBN 978-3-621-28518-6 (PDF)