

Inhaltsverzeichnis

I Emotionen verstehen

1	Gefühle im Griff!	3
2	Was sind Emotionen und wozu braucht man sie?	7
2.1	Emotionen und Gefühle: der Versuch einer Begriffsklärung	8
3	Die Bedeutung der Gedanken – Von Schopenhauer zur modernen Psychologie	13
4	Gefühle regulieren	21
4.1	TEST: Regulationsstil	25
4.1.1	Emotionaler Stil	28
4.1.2	Kognitiver Stil	29
4.1.3	Auf die Balance kommt es an!	30
5	Gefühle intelligent regulieren	33
6	Neurobiologie der Emotionsregulation – Was passiert im Gehirn, während Gefühle reguliert werden?	39
7	Gefühle lassen sich beeinflussen!	47
8	(Negativer) Stress, emotionales Erleben und Wohlbefinden: die Bedeutung der Gefühlsregulation	51

II Gefühlsregulation trainieren: ein 8-Wochen-Programm

9	Eine kurze Einführung	59
10	Woche 1: Gefühle entdecken und Ihre Emotionsregulation erkunden!	61
11	Woche 2: Emotionsregulation testen und Grübeln abbauen!	69
11.1	Grübeln abbauen	70
12	Woche 3: Unterdrückung von Gefühlen: Emotionen Raum geben!	79
13	Woche 4: Neubewertung: die Kunst die Dinge ins richtige Licht zu rücken	89
14	Woche 5: Akzeptanz	99

15	Woche 6: Problemlösen	107
16	Woche 7: Die Risiken des Vermeidens	115
17	Woche 8: Zusammenfassung und Ausblick auf Selbstregulation	121
18	Arbeitsmaterialien	127
	Serviceteil	173
	Literatur	174
	Stichwortverzeichnis	176