

| | |
|---|-----------|
| Theorie | 1 |
| 1 Einleitung: Emotionen und emotionsbezogene Psychotherapie | 3 |
| 1.1 Bedeutung von Emotionen | 3 |
| 1.2 Emotionen und psychische Erkrankungen | 6 |
| 1.3 Emotionen und psychotherapeutische Schulen | 11 |
| Emotionen in den einzelnen psychotherapeutischen Schulen | 12 |
| 1.4 Moderne psychotherapeutische Konzepte der Arbeit an Emotionen | 15 |
| 1.5 Emotionale Prozesse und psychotherapeutische Veränderungen | 18 |
| 1.6 Annahmen, Strategien und Ziele der emotionsbezogenen Therapie | 20 |
| Grundannahmen der psychotherapeutischen Arbeit mit und an Emotionen | 20 |
| Emotionsbezogene therapeutische Prozesse | 23 |
| 1.7 Anwendungsgebiete der emotionsbezogenen Therapie | 26 |
| 2 Psychologie von Emotionen | 29 |
| 2.1 Definition von Emotion und verwandter Begriffe | 29 |
| 2.2 Funktionen von Emotionen | 33 |
| 2.3 Basisemotionen und komplexe Emotionen | 39 |

X

| | | |
|-----|---|----|
| 2.4 | Emotion und Kognition _____ | 41 |
| 2.5 | Emotionsregulation _____ | 49 |
| 3 | Neurobiologie von Emotionen _____ | 53 |
| 3.1 | Amygdala _____ | 54 |
| 3.2 | Hypothalamus und das autonome Nervensystem _____ | 56 |
| 3.3 | Nucleus accumbens _____ | 57 |
| 3.4 | Hippocampus _____ | 57 |
| 3.5 | Präfrontaler Kortex _____ | 58 |
| 3.6 | Zusammenspiel zwischen Amygdala, Hippocampus und präfrontalem Kortex _____ | 59 |
| 3.7 | Emotionsbezogene Psychotherapie und Neurobiologie _____ | 64 |
| 4 | Schemata als Grundlage emotionaler Konflikte _____ | 65 |
| 4.1 | Schemata _____ | 65 |
| | Annäherungsschemata und Vermeidungsschemata _____ | 69 |
| 4.2 | Adaptive und maladaptive primäre Emotionen _____ | 72 |
| 4.3 | Bewältigungsschemata und sekundäre Emotionen _____ | 75 |
| | Fallbeispiele _____ | 79 |
| 5 | Psychoedukation und andere unterstützende Verfahren _____ | 83 |
| 5.1 | Patientenedukation _____ | 83 |
| 5.2 | Therapeutenedukation _____ | 86 |
| 5.3 | Stressbewältigung und Entspannungsverfahren _____ | 88 |
| 5.4 | Körperliche Faktoren eines gesunden emotionalen Erlebens _____ | 91 |
| 5.5 | Medikamentöse Behandlung emotionaler Störungen _____ | 92 |

| | | |
|------------|--|-----|
| 6 | Achtsamkeit und Akzeptanz bei der Arbeit mit und an Emotionen | 95 |
| 6.1 | Akzeptanz von Emotionen | 95 |
| | Radikale Akzeptanz der Existenz der Emotion | 96 |
| | Akzeptanz der Bedeutung der Emotion | 98 |
| 6.2 | Innere Achtsamkeit | 100 |
| 6.3 | 5-Sinne-Achtsamkeit | 103 |

| | |
|---------------|-----|
| Praxis | 105 |
|---------------|-----|

| | | |
|------------|--|-----|
| 7 | Erlebnisorientierte Emotionsarbeit – emotionsbezogene Therapie von stabilen Patienten | 107 |
| | Fallbeispiel für die erlebnisorientierte emotionsbezogene Therapie | 107 |
| 7.1 | Therapieziele der erlebnisorientierten Therapie von Emotionen | 108 |
| | Der emotionsphobische Konflikt | 108 |
| | Beispiel eines funktionalen Bewältigungsschemas für eine belastende primäre Emotion | 109 |
| | Beispiel eines dysfunktionalen Bewältigungsschemas für eine belastende primäre Emotion | 110 |
| | Indikation und Kontraindikation für die erlebnisorientierte Arbeit an Emotionen | 111 |
| | Die therapeutischen Schritte der erlebnisorientierten Therapie von Emotionen | 112 |
| 7.2 | Übersicht der therapeutischen Interventionen | 112 |
| | Die therapeutische Beziehung | 113 |
| | Förderung des Erlebens von Emotionen | 113 |
| | Einstieg in die erlebnisorientierte Therapie von Emotionen | 113 |
| | Bearbeitung der Bewältigungsschemata – die sekundären Emotionen | 113 |
| | Identifikation und Erleben von primären Emotionen | 114 |
| | Therapeutische Arbeit an adaptiven und maladaptiven primären Emotionen | 114 |
| | Korrektur selbstabwertender Prozesse | 115 |

XII

| | |
|--|-----|
| 7.3 Die therapeutische Beziehung | 115 |
| Empathie und Validierung | 116 |
| Modellfunktion des Therapeuten | 120 |
| Aktivierung belastender Emotionen in Bezug auf den Therapeuten | 121 |
| 7.4 Förderung des Erlebens von Emotionen | 124 |
| Spezifische Techniken zur Förderung des emotionalen Erlebens | 124 |
| 7.5 Einstieg in die erlebnisorientierte Therapie von Emotionen | 139 |
| 7.6 Bearbeitung der Bewältigungsschemata – die sekundären Emotionen | 142 |
| Formen der Bewältigungsschemata | 143 |
| Korrigierende Arbeit an dem Bewältigungsschema und sekundären Emotionen | 145 |
| Herausstellen der Dysfunktionalität des Bewältigungsschemas | 148 |
| Restrukturierung des dysfunktionalen Bewältigungsschemas | 152 |
| 7.7 Identifikation und Erleben von primären Emotionen | 156 |
| Aktivierung der primären Emotion | 157 |
| Reduktion der emotionalen Empfindlichkeit | 167 |
| Unterscheidung von adaptiven und maladaptiven primären Emotionen | 168 |
| 7.8 Therapeutische Arbeit an maladaptiven und adaptiven primären Emotionen | 170 |
| Identifikation der Entstehung von belastenden adaptiven und maladaptiven primären Emotionen | 170 |
| Therapeutische Arbeit an einer maladaptiven primären Emotion | 173 |
| Kognitiv-behaviorale Arbeit an einer maladaptiven Emotion | 185 |
| Therapeutische Arbeit an adaptiven primären Emotionen | 195 |
| 7.9 Therapeutische Arbeit an selbstabwertenden Schemata | 207 |
| Selbstwertgefühl und Emotion | 207 |
| Selbstabwertende Schemata | 209 |
| Restrukturierung des selbstabwertenden Schemas | 210 |
| 7.10 Checkliste für den adaptiven Umgang mit Emotionen | 215 |

| | | |
|------------|--|-----|
| 8 | Emotionsmanagement – emotionsbezogene Therapie von instabilen Patienten | 217 |
| | Fallbeispiel für das Emotionsmanagement | 217 |
| 8.1 | Das Problem unterregulierter Emotionen | 218 |
| | Ärger, Wut, (Selbst-)Hass und Zorn | 218 |
| | Hohe emotionale Anspannung | 219 |
| | Bedingungsfaktoren | 220 |
| 8.2 | Indikation, Therapieziele und Interventionen des Emotionsmanagements | 223 |
| | Indikation für das Modul „Emotionsmanagement“ | 223 |
| | Interventionen des Emotionsmanagements | 227 |
| 8.3 | Problematisierung und Motivation | 229 |
| 8.4 | Notfallstrategien: Umgang mit emotionalen Krisen und Dissoziation | 235 |
| | Frühwarnsystem für emotionale Krisen | 238 |
| | Notfallstrategien | 239 |
| | Umgang mit Dissoziation | 244 |
| 8.5 | Emotionsregulation | 248 |
| | Emotionsanalyse | 248 |
| | Veränderung der Reizexposition | 259 |
| | Emotionsexposition und Desensitivierung | 261 |
| | Kognitiv-behaviorale Techniken der Emotionsregulation | 270 |
| 8.6 | Therapeutisches Vorgehen bei Überregulation intensiver Emotionen | 298 |
| 9 | Gruppenarbeit zur Emotionsregulation | 303 |
| 9.1 | Konzept | 303 |
| | Formaler Rahmen | 304 |
| | Ziele der Gruppe | 304 |
| 9.2 | Ablauf und Inhalte der einzelnen Gruppen | 304 |
| | Gruppe 1 (Emotionen erkennen und verstehen) | 304 |
| | Gruppe 2 (eigene Problememotion erkennen) | 305 |
| | Gruppe 3 (Therapiekonzept) | 305 |

XIV

| | |
|---|-----|
| Gruppe 4 (Emotionsregulation) _____ | 306 |
| Gruppe 5 (praktische Anwendung) _____ | 306 |
| Gruppe 6 (praktische Anwendung) _____ | 306 |
| 9.3 Handout für die Gruppe 1 _____ | 307 |
| Lerntext: Wozu sind Emotionen da? _____ | 307 |
| Lerntext: Bedürfnisse _____ | 308 |
| Lerntext: Emotionen und Bedürfnisse _____ | 309 |
| 9.4 Handout für die Gruppe 2 _____ | 312 |
| Lerntext: Entspannungstechniken _____ | 312 |
| Lerntext: Der Unterschied zwischen angemessenen und unangemessenen Emotionen _____ | 313 |
| Lerntext: Problematische Bewältigungsstrategien _____ | 315 |
| 9.5 Handout für die Gruppe 3 _____ | 317 |
| Lerntext: Primäre oder sekundäre Emotion _____ | 317 |
| Lerntext: Sinn und Zweck des Trainings der Emotionsregulation _____ | 317 |
| Lerntext: Gedanken und Emotionen _____ | 318 |
| 9.6 Handout für die Gruppe 4 _____ | 320 |
| Lerntext: Praxis der Emotionsregulation _____ | 320 |
| Lerntext: Die Schritte der Emotionsregulation _____ | 321 |
| 9.7 Handout für die Gruppe 5 _____ | 323 |
| Lerntext: Akzeptanz _____ | 323 |
| Lerntext: Meine Stärken und Fähigkeiten _____ | 324 |
| 9.8 Handout für die Gruppe 6 _____ | 325 |
| 9.9 Zusammenfassung _____ | 325 |
| Anhang _____ | 327 |
| Literatur _____ | 329 |
| Glossar _____ | 341 |
| Übungsblätter _____ | 345 |
| Sachverzeichnis _____ | 355 |