

# Theorie

---

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

# X

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

|  |     |
|--|-----|
| <b>6 Achtsamkeit und Akzeptanz bei der Arbeit mit und an Emotionen</b>                         | 95  |
| <b>6.1 Akzeptanz von Emotionen</b>   | 95  |
| Radikale Akzeptanz der Existenz der Emotion  | 96  |
| Akzeptanz der Bedeutung der Emotion  | 98  |
| <b>6.2 Innere Achtsamkeit</b>  | 100 |
| <b>6.3 5-Sinne-Achtsamkeit</b>   | 103 |
| <b>Praxis</b>  | 105 |
| <b>7 Erlebnisorientierte Emotionsarbeit – emotionsbezogene Therapie von stabilen Patienten</b> | 107 |
| Fallbeispiel für die erlebnisorientierte emotionsbezogene Therapie                             | 107 |
| <b>7.1 Therapieziele der erlebnisorientierten Therapie von Emotionen</b>                       | 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 |
| <b>7.2 Übersicht der therapeutischen Interventionen</b>  | 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

|   |     |
|---|-----|
| <b>7.3 Die therapeutische Beziehung</b>   | 115 |
| Empathie und Validierung  | 116 |
| Modellfunktion des Therapeuten  | 120 |
| Aktivierung belastender Emotionen in Bezug auf den Therapeuten                              | 121 |
| <b>7.4 Förderung des Erlebens von Emotionen</b>   | 124 |
| Spezifische Techniken zur Förderung des emotionalen Erlebens                                | 124 |
| <b>7.5 Einstieg in die erlebnisorientierte Therapie von Emotionen</b>                       | 139 |
| <b>7.6 Bearbeitung der Bewältigungsschemata – die sekundären Emotionen</b>                  | 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 |
| <b>7.7 Identifikation und Erleben von primären Emotionen</b>                                | 156 |
| Aktivierung der primären Emotion  | 157 |
| Reduktion der emotionalen Empfindlichkeit   | 167 |
| Unterscheidung von adaptiven und maladaptiven primären Emotionen                            | 168 |
| <b>7.8 Therapeutische Arbeit an maladaptiven und adaptiven primären Emotionen</b>           | 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 |
| <b>7.9 Therapeutische Arbeit an selbstabwertenden Schemata</b>                              | 207 |
| Selbstwertgefühl und Emotion  | 207 |
| Selbstabwertende Schemata   | 209 |
| Restrukturierung des selbstabwertenden Schemas  | 210 |
| <b>7.10 Checkliste für den adaptiven Umgang mit Emotionen</b>                               | 215 |

|  |     |
|--|-----|
| <b>8 Emotionsmanagement – emotionsbezogene Therapie von instabilen Patienten</b> | 217 |
| Fallbeispiel für das Emotionsmanagement  | 217 |
| <b>8.1 Das Problem unterregulierter Emotionen</b>                                | 218 |
| Ärger, Wut, (Selbst-)Hass und Zorn   | 218 |
| Hohe emotionale Anspannung   | 219 |
| Bedingungsfaktoren   | 220 |
| <b>8.2 Indikation, Therapieziele und Interventionen des Emotionsmanagements</b>  | 223 |
| Indikation für das Modul „Emotionsmanagement“                                    | 223 |
| Interventionen des Emotionsmanagements   | 227 |
| <b>8.3 Problematisierung und Motivation</b>                                      | 229 |
| <b>8.4 Notfallstrategien: Umgang mit emotionalen Krisen und Dissoziation</b>     | 235 |
| Frühwarnsystem für emotionale Krisen   | 238 |
| Notfallstrategien  | 239 |
| Umgang mit Dissoziation  | 244 |
| <b>8.5 Emotionsregulation</b>  | 248 |
| Emotionsanalyse  | 248 |
| Veränderung der Reizexposition   | 259 |
| Emotionsexposition und Desensitivierung  | 261 |
| Kognitiv-behaviorale Techniken der Emotionsregulation                            | 270 |
| <b>8.6 Therapeutisches Vorgehen bei Überregulation intensiver Emotionen</b>      | 298 |
| <br>   |     |
| <b>9 Gruppenarbeit zur Emotionsregulation</b>                                    | 303 |
| <b>9.1 Konzept</b>   | 303 |
| Formaler Rahmen  | 304 |
| Ziele der Gruppe   | 304 |
| <b>9.2 Ablauf und Inhalte der einzelnen Gruppen</b>                              | 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 |
| <b>9.3 Handout für die Gruppe 1</b> _____   | 307 |
| Lerntext: Wozu sind Emotionen da? _____   | 307 |
| Lerntext: Bedürfnisse _____   | 308 |
| Lerntext: Emotionen und Bedürfnisse _____   | 309 |
| <b>9.4 Handout für die Gruppe 2</b> _____   | 312 |
| Lerntext: Entspannungstechniken _____   | 312 |
| Lerntext: Der Unterschied zwischen angemessenen<br>und unangemessenen Emotionen _____ | 313 |
| Lerntext: Problematische Bewältigungsstrategien _____                                 | 315 |
| <b>9.5 Handout für die Gruppe 3</b> _____   | 317 |
| Lerntext: Primäre oder sekundäre Emotion _____  | 317 |
| Lerntext: Sinn und Zweck des Trainings der Emotionsregulation _____                   | 317 |
| Lerntext: Gedanken und Emotionen _____  | 318 |
| <b>9.6 Handout für die Gruppe 4</b> _____   | 320 |
| Lerntext: Praxis der Emotionsregulation _____   | 320 |
| Lerntext: Die Schritte der Emotionsregulation _____                                   | 321 |
| <b>9.7 Handout für die Gruppe 5</b> _____   | 323 |
| Lerntext: Akzeptanz _____   | 323 |
| Lerntext: Meine Stärken und Fähigkeiten _____   | 324 |
| <b>9.8 Handout für die Gruppe 6</b> _____   | 325 |
| <b>9.9 Zusammenfassung</b> _____  | 325 |
| <br>  |     |
| <b>Anhang</b> _____   | 327 |
| <b>Literatur</b> _____  | 329 |
| <b>Glossar</b> _____  | 341 |
| <b>Übungsblätter</b> _____  | 345 |
| <b>Sachverzeichnis</b> _____  | 355 |