

Sich Gefühlen stellen – Einleitung	7
Hinführung	14
Gefühlsunterdrückung in unserer Gesellschaft	14
Dysfunktionaler Umgangsstil mit Gefühlen	16
Gefühlsunterdrückung im psychiatrischen System	19
Umgang mit Gefühlen und psychische Erkrankungen	22
Die Angst vor den Gefühlen der Klienten	24
Gefühle besser verstehen	28
Was sind Gefühle?	28
Welche Funktionen haben Gefühle?	30
Wie viel Kontrolle haben wir über unsere Gefühle?	35
Die drei Motivationssysteme	39
Wie entstehen Gefühle?	42
Wie verlaufen Gefühle?	44
Was geschieht, wenn Gefühle nicht gespürt werden?	48
Unterregulation und Überregulation	51
Was ist emotionale Kompetenz?	54
Welche Arten von Gefühlen gibt es?	59
Instrumentelle Gefühle	59
Primäre adaptive Gefühle	62
Sekundäre Gefühle	65
Primäre maladaptive Gefühle	67
Traumaassoziierte Gefühle	71
Wie können Klienten beim Umgang mit ihren Gefühlen unterstützt werden?	75
Drei Bereiche der Unterstützung	75
Psychoedukation über Gefühle	79
Den Zugang zu Gefühlen erleichtern	82

Ungünstige Emotionsregulationsstrategien beenden	86
Externe Emotionsregulation	94
Wirkungsvolle Emotionsregulationsstrategien	97
Kultivierung von Emotionstoleranz	101
Notfallskills	105
Gruppenarbeit zu Gefühlen	108
Psychopharmaka und Emotionen	111
Umgang mit verschiedenen Gefühlen	114
Angst	114
Scham	119
Trauer und Traurigkeit	124
Ärger	128
Freude	133
Wie können Helfende gut mit ihren eigenen Gefühlen umgehen?	138
Gefühle der Fachpersonen und der Klienten – Auslöser	138
Eine kleine Kritik am Konzept der professionellen Distanz	140
Emotionale Resonanz	143
Emotionale Abgrenzung	145
Unbeliebte Gefühle unter Helfenden	147
Umgang mit Emotionen im direkten Klientenkontakt und danach	151
Umgang mit Gefühlen im Team	154
Literatur	157