

# Inhaltsverzeichnis

|                                                                                        |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Vorwort                                                                                | 7   |
| Einführung                                                                             | 9   |
| <br>                                                                                   |     |
| <b>Kapitel 1 / Psychoedukation – Emotionen</b>                                         | 12  |
| <b>Kapitel 2 / Das emotionale Problem- und Zielprofil des Patienten</b>                | 52  |
| <b>Kapitel 3 / Emotionsanalyse und Emotionsplan</b>                                    | 80  |
| <b>Kapitel 4 / Stressregulation</b>                                                    | 96  |
| <b>Kapitel 5 / Emotionsregulation durch Achtsamkeit, Akzeptanz und Selbstmitgefühl</b> | 123 |
| <b>Kapitel 6 / Emotionsregulation durch Kognitionen</b>                                | 163 |
| <b>Kapitel 7 / Emotionsregulation durch Verhaltensänderung</b>                         | 200 |
| <b>Kapitel 8 / Emotionsregulation durch Aktivierung adaptiver Emotionen</b>            | 230 |
| <b>Kapitel 9 / Emotionsregulation durch Ressourcenaktivierung</b>                      | 243 |
| <br>                                                                                   |     |
| <b>Übersicht über die Arbeitsblätter</b>                                               | 254 |
| <b>Literatur</b>                                                                       | 258 |