

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Einführung	9
<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
Übersicht über die Arbeitsblätter	254
Literatur	258