

Inhalt

Verzeichnis der Arbeits- und Informationsblätter	6
Danksagung	11
Hinweise zur Arbeit mit diesem Buch	12
Einführung	13
1 Psychoedukation Gefühle und Gefühlsregulation	15
2 Wahrnehmung und Analyse von Gefühlen, Gedanken und Körperreaktionen durch Achtsamkeit	62
3 Gefühlsregulation durch Veränderung der Situation	104
4 Selbstmitgefühl	125
5 Gefühlsregulation durch kognitive Veränderung	149
6 Umgang mit starken Gefühlen	186
7 Gefühlsregulation durch soziale Kompetenzen	232
8 Gefühlsregulation durch Problemlösen	260
9 Gefühlsregulation durch Wertearbeit und Ressourcenaktivierung	290
10 Gefühlsregulation durch Prävention	322
11 Elternarbeit	341
Literatur	362
Bildnachweis	365