

# Inhaltsverzeichnis

---

## I Teil I: Emotionen verstehen

|       |  |     |
|-------|--|-----|
| 1     | <b>Gefühle im Griff!</b> .....   | 3   |
| 2     | <b>Was sind Emotionen und wozu braucht man sie?</b> .....  | 7   |
| 2.1   | Emotionen und Gefühle: der Versuch einer Begriffsklärung.....  | 8   |
| ~     |  |     |
| 3     | <b>Die Bedeutung der Gedanken – Von Schopenhauer<br/>zur modernen Psychologie</b> .....                        | 13  |
| 4     | <b>Gefühle regulieren</b> .....  | 21  |
| 4.1   | TEST: Regulationsstil .....  | 27  |
| 4.1.1 | Emotionaler Stil .....   | 27  |
| 4.1.2 | Kognitiver Stil.....   | 29  |
| 4.1.3 | Auf die Balance kommt es an! .....   | 30  |
| 5     | <b>Gefühle intelligent regulieren</b> .....  | 33  |
| 6     | <b>Neurobiologie der Emotionsregulation – Was passiert im Gehirn,<br/>wenn Gefühle reguliert werden?</b> ..... | 39  |
| 7     | <b>Gefühle sind kontrollierbar!</b> .....  | 47  |
| 8     | <b>(Negativer) Stress, emotionales Erleben und Wohlbefinden:<br/>die Bedeutung der Gefühlsregulation</b> ..... | 51  |
| II    | <b>Gefühlsregulation trainieren: ein 8-Wochen-Programm</b>   |     |
| 9     | <b>Eine kurze Einführung</b> .....   | 59  |
| 10    | <b>Woche 1: Gefühle entdecken und Ihre Emotionsregulation erkunden!</b> .....                                  | 61  |
| 11    | <b>Woche 2: Emotionsregulation testen und Grübeln abbauen!</b> .....   | 69  |
| 11.1  | Grübeln abbauen .....  | 70  |
| 12    | <b>Woche 3: Unterdrückung von Gefühlen: Emotionen Raum geben!</b> .....  | 79  |
| 13    | <b>Woche 4: Neubewertung: die Kunst die Dinge ins richtige Licht zu<br/>rücken</b> .....                       | 89  |
| 14    | <b>Woche 5: Akzeptanz</b> .....  | 99  |
| 15    | <b>Woche 6: Problemlösen</b> .....   | 107 |

|    |  |     |
|----|--|-----|
| 16 | <b>Woche 7: Die Risiken des Vermeidens.....</b>                        | 115 |
| 17 | <b>Woche 8: Zusammenfassung und Ausblick auf Selbstregulation.....</b> | 121 |
| 18 | <b>Arbeitsmaterialien.....</b>   | 129 |
|    | <b>Literatur .....</b>   | 163 |
|    | <b>Stichwortverzeichnis.....</b>                                       | 167 |