

Inhaltsverzeichnis

I Teil I: Emotionen verstehen

1	Gefühle im Griff!	3
	<i>Sven Barnow</i>	
2	Was sind Emotionen und wozu braucht man sie?	7
	<i>Sven Barnow</i>	
2.1	Emotionen und Gefühle: der Versuch einer Begriffsklärung	8
3	Die Bedeutung der Gedanken – Von Schopenhauer zur modernen Psychologie.	13
	<i>Sven Barnow</i>	
4	Gefühle regulieren.	21
	<i>Sven Barnow</i>	
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	Gefühle intelligent regulieren	33
	<i>Sven Barnow</i>	
6	Neurobiologie der Emotionsregulation – Was passiert im Gehirn, während Gefühle reguliert werden?	39
	<i>Sven Barnow</i>	
7	Gefühle sind kontrollierbar!	47
	<i>Sven Barnow</i>	
8	(Negativer) Stress, emotionales Erleben und Wohlbefinden: die Bedeutung der Gefühlsregulation	51
	<i>Sven Barnow</i>	
II	Gefühlsregulation trainieren: ein 8-Wochen-Programm	
9	Eine kurze Einführung	59
	<i>Sven Barnow</i>	
10	Woche 1: Gefühle entdecken und Ihre Emotionsregulation erkunden!	61
	<i>Sven Barnow</i>	

11	Woche 2: Emotionsregulation testen und Grübeln abbauen!	69
	<i>Sven Barnow</i>	
11.1	Grübeln abbauen	70
12	Woche 3: Unterdrückung von Gefühlen: Emotionen Raum geben!	79
	<i>Sven Barnow</i>	
13	Woche 4: Neubewertung: die Kunst die Dinge ins richtige Licht zu rücken	89
	<i>Sven Barnow</i>	
14	Woche 5: Akzeptanz	99
	<i>Sven Barnow</i>	
15	Woche 6: Problemlösen	107
	<i>Sven Barnow</i>	
16	Woche 7: Die Risiken des Vermeidens.	115
	<i>Sven Barnow</i>	
17	Woche 8: Zusammenfassung und Ausblick auf Selbstregulation.	121
	<i>Sven Barnow</i>	
18	Arbeitsmaterialien	129
	<i>Sven Barnow</i>	
	Serviceteil	
	Literatur	164
	Stichwortverzeichnis	166