

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Kapitel 1: Theoretischer Hintergrund	8
1.1 Unterscheidung von emotionaler Reaktivität und Emotionsregulation	8
1.2 Entwicklung von Emotionsregulationskompetenzen	8
1.3 Emotionsregulationsstrategien und ihre Klassifikation	9
1.4 Emotionsregulationsprobleme und die Entwicklung von Psychopathologien	10
1.5 Phasen des Emotionsregulationsprozesses	14
Kapitel 2: Bereits vorhandene Trainingsprogramme	18
Kapitel 3: Programmkonzept	22
3.1 Elemente des ERT für Kinder	22
3.2 Begleitende Elternsitzungen	24
3.3 Allgemeines zum Training	24
Kapitel 4: Das Emotionsregulationstraining für Kinder	26
4.1 Sitzung 1: Emotionsverständnis und Emotionsausdruck – „Gefühlsachterbahn“	26
4.2 Sitzung 2: Situationsselektion und Situationsmodifikation – „Gefühlslenkrad“	30
4.3 Sitzung 3: Aufmerksamkeitslenkung – „Gefühlsscheinwerfer“	34
4.4 Sitzung 4: Kognitive Veränderung – „Gefühlsbrille“	39
4.5 Sitzung 5: Reaktionsmodulation – „Gefühlsaufheller“	42
4.6 Sitzung 6: Emotionsbezogenes Problemlösen – „Gefühlsampel“	46
Kapitel 5: Elternsitzungen	50
5.1 Sitzung 1: Trainingshintergründe	50
5.2 Sitzung 2: Trainingsreflexion	51
Kapitel 6: Trainingsevaluation	53
6.1 Pilotstudie	53
6.2 Interventions-Kontrollgruppen-Studie	54
Kapitel 7: Allgemeine Hinweise zur verhaltensorientierten Gruppenarbeit mit Kindern	57
Literatur	60
Anhang	63
Material für die einzelnen Sitzungen	63
Material für Trainerinnen und Trainer	75