

Inhalt

1	Einführung	9
2	Entstehung und Behandlung emotionaler Schwierigkeiten	12
2.1	Transdiagnostische Perspektive	12
2.2	Emotionstheorie	14
2.2.1	Emotionsdiagnostik	15
2.2.2	Emotionale Produktivität	20
2.3	Menschliches Funktionieren	25
2.3.1	Emotionen	25
2.3.2	Emotionale Schemata	27
2.3.3	Selbsterleben	27
2.3.4	Unbewusste Emotionen	28
2.4	Emotionen und psychische Probleme	30
2.4.1	Affektdysregulation und negatives Selbsterleben	30
2.4.2	Das Unsichtbare sehen	32
2.4.3	Die vier zentralen emotionalen Verarbeitungsschwierigkeiten	33
2.5	Die drei Prinzipien emotionaler Verarbeitung und Veränderung	38
2.5.1	Emotionen bewusst erleben und nutzen	39
2.5.2	Emotionen regulieren und Affekt modulieren	44
2.5.3	Emotionen transformieren	47
2.6	Marker als Hinweise auf emotionale Verarbeitungsschwierigkeiten	50
2.7	Die Therapiebeziehung	54
2.7.1	Therapeutische Präsenz	55
2.7.2	Empathie	55
2.8	Fallverständnis und MENSIT-Modell	57
2.8.1	Marker (M wie Marker)	58
2.8.2	Emotionales Leiden (E wie Emotional Pain)	60
2.8.3	Bedürfnisse (N wie Needs)	61
2.8.4	Sekundäre Emotionen (S wie Secondary Emotions)	61
2.8.5	Unterbrechung (I wie Interruption)	61
2.8.6	Themen (T wie Themes)	62
2.8.7	Ko-Konstruktion der Fallformulierung	62
2.9	Indikation und Kontraindikation für die Arbeit mit Emotionen	64

6 Inhalt

3	Praxis der Emotionsfokussierten Therapie	66
3.1	Mit Emotionen arbeiten.....	66
3.2	Erleben zugänglich machen und erlauben.....	68
3.2.1	Erleben fördern	72
3.2.2	Erleben vertiefen	77
3.2.3	Empathie als therapeutische Haltung und erlebensvertiefende Intervention	81
3.2.4	Focusing zur Explizierung eines unklaren oder fehlenden körperlichen Gefühls	86
3.3	Emotionen transformieren	96
3.3.1	Vorbereitung auf die Stuhlarbeit.....	96
3.3.2	Die Zwei-Stuhl-Intervention bei selbstbewertenden Prozessen oder konflikthafter Spaltung	97
3.3.3	Der Leere-Stuhl-Dialog bei unabgeschlossenen emotionalen Prozessen	115
3.4	Erleben modulieren und regulieren	143
3.4.1	Überregulierte und abgespaltene Emotionen zugänglich machen ..	146
3.4.2	Inszenierung der Selbstunterbrechung bei überregulierten und unterbrochenen Emotionen	149
3.4.3	Überschießende Emotionen herunterregulieren	160
3.4.4	Der Selbststärkungs- und Selbstberuhigungsdialog bei überwältigendem emotionalen Schmerz	165
3.5	Erlebensorientierte Psychoedukation und Hausaufgaben	175
3.5.1	Therapeutische Rationale und Psychoedukation	176
3.5.2	Hausaufgaben und Übungen.....	179

4 Umgang mit schwierigen Momenten in der Emotionsfokussierten Therapie	180
4.1 Marker für schwierige Momente	182
4.1.1 Schwierige Momente mit fragilen Klienten	183
4.1.2 Allgemeine Prinzipien im Umgang mit schwierigen Momenten.....	186
4.2 „To be EFT“: Die Person der Therapeutin	188
4.2.1 Die Emotionen der Therapeutin	189
4.2.2 Die Haltung der Therapeutin	190
4.3 „To do EFT“: Den Klienten auf einer tieferen Ebene verstehen und den Fokus halten	197
4.3.1 Empathische Klärung	199
4.3.2 Blockintervention zur Überwindung von selbstschützendem Coping	205
Literatur.....	221
Sachregister	232
Übersicht der Online-Arbeitsblätter	234