

# Inhalt

<b>1</b>	<b>Einführung .....</b>	<b>9</b>
<b>2</b>	<b>Entstehung und Behandlung emotionaler Schwierigkeiten .....</b>	<b>12</b>
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

<b>3</b>	<b>Praxis der Emotionsfokussierten Therapie .....</b>	<b>66</b>
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 Selbsttröstungs- 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

<b>4</b>	<b>Umgang mit schwierigen Momenten in der Emotionsfokussierten Therapie .....</b>	<b>180</b>
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
	<b>Literatur.....</b>	<b>221</b>
	<b>Sachregister .....</b>	<b>232</b>
	<b>Übersicht der Online-Arbeitsblätter .....</b>	<b>234</b>