

INHALT

EIN PAAR WORTE VORAB 9

EMOTIONEN UND GEFÜHLSCHAOS 13

DU UND DEINE EMOTIONEN 14

Ablenken statt Lernen 14

Einbrecher! 14

Das gönn ich dir nicht! Oder doch? 15

EMOTIONEN 16

Warum wir Emotionen haben 17

Was genau ist eine Emotion? 19

MIT EMOTIONEN UMGEHEN KÖNNEN 23

Probleme im Umgang mit
Gefühlschaos 25

Die Emotionsregulationsstörung
und ihre Begleiter 28

Was ist noch normal, was nicht? 39

DEN UMGANG MIT GEFÜHLEN LERNEN 43

EIN PAAR WORTE ZU DEN GRUNDANNAHMEN 44

DIE GRUNDGEFÜHLE 45

Freude 46

Wut 48

Angst 50

Trauer 52

Ekel 53

Liebe 55

Scham 56

Schuld 58

HÄUFIGE MISCHGEFÜHLE 60

Eifersucht 60

Einsamkeit 62

Hilflosigkeit und Ohnmacht 64

GEFÜHLE AUSHALTEN, LEISER ODER LAUTER STELLEN 65

Gefühle erkennen 65

Der richtige Umgang mit
dem Wegweiser 66

Gefühle leiser stellen 71

Gefühle lauter stellen 79

Gefühle aushalten 83

Was zusätzlich helfen kann 87

Umgang mit Anspannung 88

NOCH MAL DAS WICHTIGSTE 91

WIE SICH FAMILIEN, ANGEHÖRIGE UND JUGENDLICHE UNTERSTÜTZEN KÖNNEN 93

PROBLEME VERSTEHEN UND EINORDNEN 94

ES KNALLT 95

Regeln 95

Unabhängigkeit 96

Typisch Pubertät oder

Problemverhalten? 97

Miteinander klarkommen 98

Im Gespräch bleiben 98

Pause machen 102

AUF SICH SELBST ACHTEN 103

Eine Auszeit nehmen 103

Positive Gefühle sammeln 104

Achtsamkeit 105

UMGANG MIT STARKER EMOTIONALER INSTABILITÄT UND SYMPTOMEN 106

Akzeptanz 107

Veränderung 110

Nicht mehr in Watte packen 112

Schuld und Wut 114

NOCH MAL DAS WICHTIGSTE 115

HÄUFIGE FRAGEN ZUR EMOTIONSREGULATIONSSTÖRUNG 117

FRAGEN VON JUGENDLICHEN 118

FRAGEN VON ELTERN UND ANGEHÖRIGEN 121

HILFE SUCHEN UND FINDEN 127

HILFE SUCHEN 128

UNTERSTÜTZUNGSMÖGLICHKEITEN 129

PSYCHOTHERAPIE UND WEITERFÜHRENDE BEHANDLUNGSANGEBOTE 130

EIN PAAR INFOS ZU MEDIKAMENTEN 132

HILFE IN KRISEN 134

EIN PAAR WORTE ZUM SCHLUSS 137

LITERATUR 139

WEITERFÜHRENDE LITERATUR 139

VERWENDETE LITERATUR 140