

# INHALT

---

## EIN PAAR WORTE VORAB 9

---

## EMOTIONEN UND GEFÜHLSCHAOS 13

### DU UND DEINE EMOTIONEN 14

Ablenken statt Lernen 14

Das gönn ich dir nicht! Oder doch? 15

Einbrecher! 14

### EMOTIONEN 16

Warum wir Emotionen haben 17

Was genau ist eine Emotion? 19

### MIT EMOTIONEN UMGEHEN KÖNNEN 23

Probleme im Umgang mit

Die Emotionsregulationsstörung

Gefühlschaos 25

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 GRUNDFEÜHLE 45

Freude 46

Ekel 53

Wut 48

Liebe 55

Angst 50

Scham 56

Trauer 52

Schuld 58

### HÄUFIGE MISCHGEFÜHLE 60

Eifersucht 60

Hilflosigkeit und Ohnmacht 64

Einsamkeit 62

### GEFÜHLE AUSHALTEN, LEISER ODER LAUTER STELLEN 65

Gefühle erkennen 65

Gefühle lauter stellen 79

Der richtige Umgang mit  
dem Wegweiser 66

Gefühle aushalten 83

Gefühle leiser stellen 71

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	Miteinander klarkommen 98
Unabhängigkeit 96	Im Gespräch bleiben 98
Typisch Pubertät oder Problemverhalten? 97	Pause machen 102

#### **AUF SICH SELBST ACHTEN 103**

Eine Auszeit nehmen 103	Achtsamkeit 105
Positive Gefühle sammeln 104	

#### **UMGANG MIT STARKER EMOTIONALER INSTABILITÄT UND SYMPTOMEN 106**

Akzeptanz 107	Nicht mehr in Watte packen 112
Veränderung 110	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**