

# Emotionen als Ressourcen

Manual für Psychotherapie, Coaching und Beratung. Mit Online-Materialien

Bearbeitet von  
Jan Glasenapp

Originalausgabe 2013. Buch. 240 S. Hardcover

ISBN 978 3 621 27953 6

Format (B x L): 16,8 x 24,5 cm

Gewicht: 546 g

[Weitere Fachgebiete > Psychologie > Psychotherapie / Klinische Psychologie](#)

Zu [Leseprobe](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

  
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung [beck-shop.de](http://beck-shop.de) ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	9
<b>Teil I Grundlagen</b>	11
<b>1 Emotionen</b>	12
1.1 Was sind Emotionen?	12
1.2 Die Beschreibung der Unschärfe: Aspekte von Emotionen	14
1.3 Ein didaktisches Bild: Emotion, ein Kuchen	16
1.3.1 Die Zutaten des emotionalen Kuchens: Neurowissenschaftliche Grundlagen	17
1.3.2 Das Backen: Die Psychologie der Emotion	21
1.3.3 Der Sinn des Kuchens: Philosophie und Emotionen	28
1.4 Das Ziel: Emotionen mit ihrem Potential als Ressourcen erkennen	31
<b>2 Der adaptive Umgang mit Emotionen</b>	34
2.1 Regulierend – intelligent – kompetent?	34
2.2 Wie verstehen sich Emotion und Kognition?	36
2.3 Emotionsregulation	38
2.4 Emotionale Intelligenz	43
2.5 Emotionale Kompetenz	48
2.6 Das Ziel: Das Wissen um den regulierten, intelligenten und kompetenten Umgang mit Emotionen erweitern	51
<b>3 Der maladaptive Umgang mit Emotionen</b>	55
3.1 Folgen des maladaptiven Umgangs mit Emotionen	55
3.2 ... ein neuer Blick auf psychische Störungen!?	56
3.3 Klinische Syndrome eines maladaptiven Umgangs mit Emotionen	61
3.4 Ursachen eines maladaptiven Umgangs mit Emotionen	64
3.5 Das Ziel: Angemessenheit im Umgang mit Emotionen	66
<b>4 Veränderung des Umgangs mit Emotionen</b>	70
4.1 Emotionen in der Psychotherapie	70
4.2 Ein didaktisches Bild: die verhaltenstherapeutische Orientierungskarte	73
4.3 Arbeit mit Emotionen in Psychotherapie und Beratung	77
4.4 Ausgewählte Ansätze zur Arbeit mit Emotionen	79
4.4.1 Emotionsfokussierte Therapie – EFT	81

4.4.2	Bewusster Umgang mit Gefühlen – Training der Emotionsregulierung	82
4.4.3	Therapie emotionaler Schemata	83
4.4.4	Emotionsbezogene Psychotherapie	84
4.4.5	Training emotionaler Kompetenz – TEK	84
4.4.6	Training emotionaler Kompetenzen – TEK	85
4.4.7	Lernen, mit Gefühlen umzugehen – Training der Emotionsregulation	86
4.5	<b>Das Ziel: Ein weiteres Vorgehen</b>	87
<b>Teil II</b>	<b>Praxis</b>	91
<b>5</b>	<b>Emotionen als Ressourcen in der Praxis</b>	92
<b>6</b>	<b>Die Vorbereitung: Eine Frage von Raum und Zeit</b>	94
6.1	<b>Wann wird mit Emotionen gearbeitet? Zur Indikation</b>	94
6.1.1	Arbeit mit Emotionen, die aktuell erlebt werden	94
6.1.2	Arbeit mit Emotionen, die nicht aktuell erlebt werden	98
6.2	<b>Welchen Raum bekommen Emotionen? Zur Einbettung in einen Behandlungsplan</b>	99
6.3	<b>Und wann ist es besser, nicht mit Emotionen zu arbeiten? Zur Kontraindikation</b>	105
<b>7</b>	<b>Emotionen als Ressourcen nutzen in Aktion</b>	108
7.1	Überblick	108
7.2	Ablauf und Rahmen	110
<b>8</b>	<b>Modul 1: Emotionen Worte geben und Emotionen erkennen</b>	112
8.1	Schritt 1: Ein Vokabular erarbeiten	113
8.2	Schritt 2: Zusammenhänge zur Form erarbeiten	116
8.3	Schritt 3: Übungen zur Vertiefung und Festigung	119
<b>9</b>	<b>Modul 2: Den Sinn von Emotionen verstehen</b>	122
9.1	Hintergrund	122
9.2	Vorgehen	125
9.2.1	Schritt 1: Emotionen haben einen Sinn	125
9.2.2	Schritt 2: Emotionen sind ein Signal nach innen und außen	126
9.2.3	Schritt 3: Emotionen regulieren Grenzen	127
9.3	<b>Freude</b>	129
9.4	<b>Trauer</b>	131
9.5	<b>Angst</b>	134
9.6	<b>Wut</b>	136

<b>9.7</b>	<b>Ekel</b>	139
<b>9.8</b>	<b>Überraschung</b>	140
<b>10</b>	<b>Modul 3: Das eigene emotionale Erleben verstehen</b>	144
<b>10.1</b>	<b>Hintergrund</b>	145
<b>10.2</b>	<b>Vorgehen</b>	147
10.2.1	Schritt 1: Beobachtung und Visualisierung des emotionalen Stils über die in der Gegenwart gezeigten und empfundenen Emotionen	149
10.2.2	Schritt 2: Analyse des emotionalen Stils	153
10.2.3	Schritt 3: Varianten der Bearbeitung des emotionalen Stils	154
<b>11</b>	<b>Modul 4: Biografische Bezüge verstehen</b>	159
<b>11.1</b>	<b>Hintergrund</b>	159
<b>11.2</b>	<b>Vorgehen</b>	161
11.2.1	Schritt 1: Die Entwicklung des emotionalen Stils im Kontext von Schutz	161
11.2.2	Schritt 2: Exploration prägender biografischer Erfahrungen	166
11.2.3	Schritt 3: Vertiefung und Bearbeitung biografischer Erfahrungen	167
<b>11.3</b>	<b>Imaginationsübungen</b>	169
<b>11.4</b>	<b>Narrative Therapie</b>	172
<b>11.5</b>	<b>Arbeit mit Ich-Zuständen</b>	173
11.5.1	Das Haus der Ich-Zustände	174
11.5.2	Nutzung von Stühlen	176
<b>12</b>	<b>Modul 5: Veränderung des emotionalen Stils und Aktivierung neuer Potentiale</b>	180
<b>12.1</b>	<b>Hintergrund</b>	180
<b>12.2</b>	<b>Vorgehen</b>	186
<b>12.3</b>	<b>Voraussetzungen für eine Veränderung des emotionalen Stils</b>	186
12.3.1	»Akzeptanz ist <i>nicht</i> die Lösung!«	187
12.3.2	Den inneren Kampf beenden	188
12.3.3	Den emotionalen Mittelweg finden: ein Seiltanz	189
12.3.4	Umgang mit begleitenden Gedanken	190
<b>12.4</b>	<b>Das Erleben von Emotionen fördern und Überregulation abbauen</b>	192
12.4.1	Menschen stellen sich aktiv einer Emotion	193
12.4.2	Menschen überprüfen ausgrenzende Lernerfahrungen	198
<b>12.5</b>	<b>Das intensive Erleben von Emotion reduzieren und angemessene Regulationsstrategien erlernen</b>	200
12.5.1	Selbstberuhigung, Selbst-Validierung, Mitgefühl	201
12.5.2	Direkte Regulation der intensiv erlebten Emotion	205

12.5.3	Indirekte Regulation der intensiv erlebten Emotion	206
12.5.4	Vertiefung verstärkender biografischer Erfahrungen	209
<b>13</b>	<b>Modul 6: Emotionen als Ressourcen im Alltag</b>	212
<b>14</b>	<b>Emotionen als Ressourcen in unterschiedlichen Arbeitsfeldern</b>	216
14.1	Psychotherapie	216
14.2	Beratung und Coaching	218
14.3	Supervision und Selbsterfahrung	223
	<b>Literatur</b>	228
	<b>Hinweise zu den Online-Materialien</b>	237
	<b>Sachwortverzeichnis</b>	238