

Inhaltsverzeichnis

I Theoretischer Teil

1	Einleitung	3
1.1	Das Problem: Defizite im konstruktiven Umgang mit Emotionen	3
1.2	Zielstellung und Aufbau des Manuals	3
1.3	Für wen ist das Training gedacht?	4
2	Ausgangspunkt: Emotionsregulation und psychische Gesundheit	5
2.1	Wie regulieren Patienten mit psychischen Störungen belastende Emotionen?	5
2.2	Sind diese Besonderheiten in der Emotionsregulation die Ursache oder die Folge psychischer Störungen?	6
2.3	Inwieweit lässt sich der Therapieerfolg durch gezielte Maßnahmen zur Verbesserung emotionaler Kompetenzen fördern?	7
2.4	Welche Kompetenzen sind besonders relevant?	8
3	Die Ursachen für einen dysfunktionalen Umgang mit Gefühlen	13
3.1	Startbedingungen: Genetische Einflüsse und frühe Inkonsistenzenerfahrungen	13
3.2	Defizitäre Lernmöglichkeiten in der späteren Kindheit	15
3.3	Akute Inkongruenzerfahrungen als Auslöser	17
3.4	Emotionsregulationsdefizite als aufrechterhaltender Faktor	18
4	Implikationen für die Praxis: Das Training Emotionaler Kompetenzen (TEK)	21
4.1	Die Lernziele des Trainings	21
4.2	Der Kern des Trainings: Die Vermittlung effektiver Kompetenzen	23
4.3	Allgemeine Strategien bei der Vermittlung der Kompetenzen	28

II Praktischer Teil

5	Der Einstieg ins Training	37
6	Psychoedukation Teil 1: Ableitung der TEK-Kompetenzen	43
7	Muskel- und Atementspannung	65
8	Bewertungsfreie Wahrnehmung	73
9	Psychoedukation Teil 2: Zur Relevanz regelmäßigen Trainings	81
10	Akzeptanz und Toleranz gegenüber den eigenen Gefühlen	91
11	Effektive Selbstunterstützung in emotional belastenden Situationen	101
12	Analysieren emotionaler Reaktionen	111
13	Regulieren emotionaler Reaktionen	119
14	Einsatz der TEK-Kompetenzen zur Bewältigung von potenziell besonders problematischen Gefühlen	127
14.1	Besonders relevante Gefühle frühzeitig erkennen und verstehen können	128
14.2	Vorbereitung auf effektive Regulation: Adaptivität einschätzen	128
14.3	Regulation Schritt 1: Gute Zielgefühle finden	129
14.4	Regulation Schritte 2 bis 4: Effektive Regulationsstrategien finden und einsetzen	131

III Evaluation und Ausblick

15	Rückmeldungen aus der Praxis	137
16	Wirksamkeit des Trainings	139
17	Aktuelle Weiterentwicklungen	141
17.1	Integration des TEK in übergeordnete Behandlungsprogramme	141
17.2	»Life-long-Therapy«: Förderung des kontinuierlichen eigenständigen Übens ...	141
17.3	Störungsspezifische Versionen des TEK	142
18	Schlusswort	145
	Anhang	147
	Literatur	177
	Quellenverzeichnis	183
	Stichwortverzeichnis	185

Trägerfrequenz-Nachrichtenübertragung über
Hochspannungsleitungen

Podszeck, H.-K.

1971, VII, 188 S. 12 Abb., Hardcover

ISBN: 978-3-540-05229-6