

Leibniz-Zentrum für Psychologische Information und Dokumentation

Emotionsregulation: Förderung und therapeutische Intervention

PSYNDEX Datenbankauszug (Stand: Dezember 2016).

Zusammengestellt von Dipl.-Psych. Ute Wahner



Bildnachweis: behrchen/photocase.de

Leibniz-Zentrum für Psychologische Information und Dokumentation (ZPID)
Universitätsring 15, 54296 Trier
www.zpid.de

http://www.zpid.de/pub/info/Bibliographie_Emotionsregulation.pdf

Alliger-Horn, Christina; Schmucker, Mervyn; Zimmermann, Peter

Bundeswehrkrankenhaus Berlin

IRRT - Emotionsfokussierter integrativer Ansatz in der Traumatherapie mit Fallbeispiel

Trauma. Zeitschrift für Psychotraumatologie und ihre Anwendungen, 2015, 13 (4), 78-86

Die Frage, welche traumaverarbeitende Methode bei welchen Patienten und unter welchen Voraussetzungen anzuwenden ist, ist bisher nur unzureichend beantwortet. Der Betrachtung zentraler traumaassoziierter Affekte im Rahmen einer emotionsfokussierten Traumatherapie wird besondere Bedeutung zugemessen. An einem Fallbeispiel (Kriegstraumatisierung) wird dazu die IRRT (Imagery Rescripting & Reprocessing Therapy) als grundlagenorientierter und integrativer Konzeptansatz der Traumakonfrontationsbehandlung beschrieben. Dabei werden schulenübergreifende, auf Emotionsregulation zielende Mechanismen von Traumabehandlung vorgestellt.

Auszra, Lars; Herrmann, Imke

IEFT - Institut für Emotionsfokussierte Therapie, München

Emotionsfokussierte Therapie - Prinzipien emotionaler Veränderung

Verhaltenstherapie und psychosoziale Praxis, 2012, 44 (4), 777-791

Die Emotionsfokussierte Therapie ist ein evidenzbasiertes Therapieverfahren. Sie legt den Fokus auf emotionale Prozesse der Veränderung und plädiert dafür, "Emotionen mit Emotionen" zu verändern. Sie integriert klassische humanistische, erlebensorientierte Theorien mit psychologischer Emotionsforschung und affektiven Neurowissenschaften in eine dialektisch-konstruktivistische Metatheorie, die Emotionen in den Mittelpunkt stellt. Es wird gezeigt, dass eine Differenzierung unterschiedlicher Typen emotionalen Erlebens, die empirisch basierten Prinzipien emotionaler Verarbeitung und ein markergeleitetes Vorgehen ein systematisches Arbeiten mit Emotionen ermöglichen.

Bach, Johannes

Prävention sozial-emotionaler Störungen bei Kindern im Vorschulalter

In: Bundschuh, Konrad; Bach, Johannes (Ed.), Prävention und Intervention über die Lebensspanne. Schulische und außerschulische Handlungsfelder (S. 49-79). Bad Heilbrunn: Klinkhardt, 2009

Ein Programm zur Prävention sozial-emotionaler Störungen bei Kindern im Vorschulalter wird vorgestellt. Zunächst wird die Problematik sozial-emotionaler Störungen anhand eines Fallbeispiels deutlich gemacht, und zentrale Bereiche der dabei auftretenden emotionalen und sozialen Störungen werden benannt. Dann werden einige Risiko- und Schutzfaktoren auf Seiten des Kindes und der Eltern in Bezug auf die Ausbildung einer sozial-emotionalen Störung beschrieben. Anschließend wird das Programm PESS (Prävention sozial-emotionaler Störungen) besprochen, das theoretisch auf dem Modell der emotionalen Kompetenz von

Saarni basiert. Die in diesem Modell definierten Basisfertigkeiten zur Prävention der sozial-emotionalen Kompetenz werden erläutert. Ziele und Wirkungsweisen des Programms sowie seine praktische Umsetzung werden besprochen. Abschließend werden einige Verhaltensweisen und Haltungen erläutert, die sich im Umgang mit Emotionen als hilfreich erwiesen haben und die daher auch im Präventionsprogramm PESS berücksichtigt worden sind. Einerseits gelte es für alle am Erziehungsprozess Beteiligten, den Blick für die Gefühlswelt der Kinder zu schärfen, ihre Gefühle ernst zu nehmen und zuzulassen, auch wenn dies zuweilen in der aktuellen Situation schwer fällt. Andererseits sei es von zentraler Bedeutung, die Heranwachsenden dabei zu unterstützen, ihre eigene Sprache im Ausdruck ihrer Gefühle zu entwickeln und Probleme in angemessener Art und Weise zu bewältigen.

Bachg, Michael; Hille-Kluczewski, Eva; Grüter, Stefanie

PBSP - Institut für Fort- und Weiterbildung in Pesso-Therapie und Feeling-Seen, Hasbergen

Die Methode Feeling-Seen als familientherapeutischer Ansatz zur Förderung der Affektregulierung und des Beziehungsverhaltens bei Kindern und Jugendlichen - eine Einführung mit zwei Beispielen für die Integration in die Richtlinienverfahren Kognitive Verhaltenstherapie und tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie für Kinder und Jugendliche

Psychotherapie, 2016, 21 (1), 147-177

Der Autor stellt das von ihm entwickelte humanistisch-psychotherapeutische Konzept des "Feeling Seen" vor, das die Anwendung der ressourcen- und körperorientierten psychodramatischen Pesso-Therapie auf das Kindes- und Jugendalter darstellt. Ausgangspunkt ist der Einfluss psychosozialer Faktoren, insbesondere familiärer Konditionen, auf die Entstehung und Aufrechterhaltung psychischer Erkrankungen im Kindes- und Jugendalter. Ausgehend von der funktionellen Entwicklungspsychopathologie wird die Ätiologie dieser Störungen im Sinne einer Anpassungsleistung des Kindes einer Umgebung gegenüber verstanden, die es hinsichtlich seiner Ressourcenlage überfordert. Als klinische Entwicklungstheorien bilden die Bindungstheorie und die Mentalisierungstheorie die Grundlage für das Verständnis der Affektregulierung und des Beziehungsverhaltens. Von der Beobachtung ausgehend, dass frühe aversive Bindungserfahrungen die Mentalisierungsfähigkeit eines Kindes untergraben können, wird beschrieben, wie mit Hilfe der Feeling-Seen-Methode zum einen die Mentalisierungsfähigkeit eines Kindes und die seiner Eltern gefördert und zusätzlich die notwendige Überarbeitung innerer Modelle von Bindung im Rahmen familientherapeutischer Sitzungen angestrebt werden kann. Das Vorgehen wird beispielhaft anhand zweier Kasuistiken aus der kognitiven Verhaltenstherapie sowie der tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie für Kinder und Jugendliche veranschaulicht.

Bänninger-Huber, Eva; Peham, Doris; Juen, Barbara

Universität Innsbruck; Institut für Psychologie

Mikroanalytische Untersuchung der Affektregulierung in der therapeutischen Interaktion mittels Videoaufnahmen

Psychologische Medizin, 2002, 13 (3), 11-16

Anhand differenzierter Videoanalysen werden Prozesse der affektiven Kommunikation in Psychotherapien untersucht. Im Zentrum steht die Frage, welche Reaktionen und Interventionen eines Therapeuten in welchen affektiven Situationen psychotherapeutische Veränderungen begünstigen. Vergleiche zwischen psychotherapeutischen Interaktionen und ausgewählten Alltagsinteraktionen sollten es ermöglichen, die spezifischen Prozesse herauszuarbeiten, die eine produktive therapeutische Interaktion kennzeichnen. Bei zehn Paaren wurden Phänomene der Affektregulierung im Kontext von Schuldgefühlen untersucht, die durch spezifische verbale und nonverbale Verhaltensweisen, insbesondere des Gesichtsausdrucks, gekennzeichnet sind. Neben den sog. Prototypischen Affektiven Mikrosequenzen (PAMs) mit häufigem Lächeln und Lachen beider Partner wurden die sog. traps identifiziert. Es handelt sich dabei um Rollenangebote von Klienten an Therapeuten, in denen diese dazu aufgefordert werden, die Rolle der "vergebenden" Autoritätsfigur zu übernehmen. Die Videoanalysen zeigten, dass den PAMs sowohl in Alltagsinteraktionen als auch in der Psychotherapie eine grundlegende Rolle für die Aufrechterhaltung einer stabilen affektiven Beziehung zwischen den Partnern zukommt. Sowohl in Alltagsinteraktionen als auch in psychotherapeutischen Interaktionen können traps beobachtet werden, die der Entlastung von Schuldgefühlen dienen. In psychotherapeutischen Interaktionen hat es sich als produktiv erwiesen, dass Therapeuten bei traps verbal abstinert, auf der nonverbalen Ebene aber neutral oder freundlich bleiben. Dieses Verhalten würde in einer Alltagsinteraktion zu einer Verunsicherung und Distanzierung zwischen den Partnern führen. Hier wäre es günstiger, verbal zu reagieren und seinem Partner gegenüber seine Wünsche und Empfindungen direkt auszudrücken.

Bänninger-Huber, Eva

Universität Innsbruck; Institut für Psychologie

Mimische Signale, Affektregulierung und Psychotherapie

In: Geißler, Peter (Ed.), Nonverbale Interaktion in der Psychotherapie. Forschung und Relevanz im therapeutischen Prozess (S. 51-64). Gießen: Psychosozial-Verlag, 2005

Es wird über eigene Untersuchungen zur Rolle von Prozessen der Affektregulierung in Konfliktsituationen berichtet. Dabei werden psychotherapeutische Interaktionen mit ausgewählten Alltagsinteraktionen verglichen mit dem Ziel, die für eine therapeutische Interaktion spezifischen Merkmale unter besonderer Berücksichtigung interaktiver Beziehungsmuster im Kontext von Schuldgefühlen zu analysieren. Es wurden zwei Typen von Beziehungsmustern identifiziert: prototypische affektive Mikrosequenzen (PAMs) und "traps"

(Muster nonverbalen und verbalen Verhaltens). Arten von PAMs sind gelingende, nicht-gelingende und "participation" PAM, Arten von traps (bei der interaktiven Ausregulierung von Schuldgefühlen) "chicken traps", "legitimation traps" und "self-accusation traps". Gelingende PAMS haben sowohl in der psychotherapeutischen Interaktion als auch in Alltagsbeziehungen die Funktion, Störungen in der Affektregulierung auszubalancieren und die affektive Bindung zwischen den beteiligten Partnern zu stärken. Traps hingegen haben die Funktion, Entlastung von Schuldgefühlen zu erreichen. In der therapeutischen Interaktion hat es sich als produktiv erwiesen, bei traps verbal abstinert, auf der nonverbalen Ebene neutral oder freundlich zu bleiben.

Bänninger-Huber, Eva (Ed.); Monsberger, Sabine (Ed.)

Universität Innsbruck; Institut für Psychologie

Prozesse der Emotionsregulierung in psychoanalytischen Langzeittherapien. Mikroanalytische Untersuchungen zur therapeutischen Beziehungsgestaltung

Innsbruck: Innsbruck University Press, 2016

Theoretische Konzepte und empirische Ergebnisse des an der Universität Innsbruck entstandenen Forschungsprojekts "Prozesse der Emotionsregulierung in psychoanalytischen Langzeittherapien" werden zusammenfassend präsentiert. Ziel des Projekts ist es, das affektive Regulierungsgeschehen in Therapeut-Patient-Interaktionen anhand von Videoaufnahmen mikroanalytisch zu beschreiben und mit dem Therapieerfolg in Bezug zu setzen. Im Fokus stehen mimische Verhaltensweisen, die mit dem "Facial Action Coding System" (FACS) erfasst werden. Damit sollen Bedeutung und Funktionen dieser weitgehend unbewussten, das praktische Handeln aber unmittelbar prägenden Prozesse herausgearbeitet und für den klinischen Alltag nutzbar gemacht werden. - Inhalt: (1) Eva Bänninger-Huber und Verena Gruber: Nonverbale Affektregulierung und psychotherapeutischer Prozess: Theoretischer Ausgangspunkt und Positionierung im Forschungsfeld. (2) Eva Bänninger-Gruber: Aktuelles Forschungsprojekt. (3) Günther Kainz: Zur Videoaufzeichnung von Psychotherapie. (4) Marco Furtner, Günther Kainz und Eva Bänninger-Huber: Die Qualität der therapeutischen Beziehung: Zeitreihenanalysen von HAQ-Daten bei psychoanalytischen Langzeitpsychotherapien. (5) Eva Huber und Mitarbeiter: Prototypische Affektive Mikrosequenzen in der Psychotherapie. (6) Eva Bänninger-Huber und Mitarbeiter: Prototypische Affektive Mikrosequenzen und spezifische Lachepisoden in einer psychoanalytischen Psychotherapie. (7) Astrid Bock und Mitarbeiter: Nonverbale Synchronisierungsprozesse in der Psychotherapie. (8) Cathrin Schiestl und Eva Bänninger-Huber: Weinen in der Psychotherapie. (9) Peter Muntigl und Eva Bänninger-Huber: Affiliation in der psychotherapeutischen Interaktion: Die Untersuchung der therapeutischen Beziehung aus der Perspektive der Konversationsanalyse.

Bänninger-Huber, Eva; Gruber, Verena

Universität Innsbruck; Institut für Psychologie

Nonverbale Affektregulierung und psychotherapeutischer Prozess: Theoretischer Ausgangspunkt und Positionierung im Forschungsfeld

In: Bänninger-Huber, Eva; Monsberger, Sabine (Ed.), Prozesse der Emotionsregulierung in psychoanalytischen Langzeittherapien.. Mikroanalytische Untersuchungen zur therapeutischen Beziehungsgestaltung (S. 11-21). Innsbruck: Innsbruck University Press, 2016

Die theoretischen Ausgangspunkte und die zentralen Ziele des Forschungsprojekts "Prozesse der Emotionsregulierung in psychoanalytischen Langzeittherapien" an der Universität Innsbruck werden beschrieben. Das Projekt wird im Bereich der Psychotherapieforschung und der klinischen Emotions- und Interaktionsforschung positioniert. Zentrales Ziel ist es, das affektive Regulierungsgeschehen in Therapeut-Patient-Interaktionen anhand von Videoaufnahmen mikroanalytisch zu beschreiben und mit dem Therapieerfolg in Beziehung zu setzen. Dabei orientiert sich das Projekt nicht an einer allgemein anerkannten Definition von Emotion, sondern an einem Komponentenmodell, in dem Emotionen als Konstrukte verstanden werden, die sich in die Bereiche auslösende Situation, kognitive Bewertung, subjektives Erleben, physiologische Prozesse, soziale Bewertung, Ausdrucksverhalten und Regulierung einteilen lassen.

Bänninger-Huber, Eva

Universität Innsbruck; Institut für Psychologie

Aktuelles Forschungsprojekt

In: Bänninger-Huber, Eva; Monsberger, Sabine (Ed.), Prozesse der Emotionsregulierung in psychoanalytischen Langzeittherapien.. Mikroanalytische Untersuchungen zur therapeutischen Beziehungsgestaltung (S. 23-39). Innsbruck: Innsbruck University Press, 2016

Es wird informiert über das Forschungsprojekt "Prozesse der Emotionsregulierung in psychoanalytischen Langzeittherapien" an der Universität Innsbruck. Dabei werden zunächst die zentralen Phänomene und Konzepte erläutert: interaktive Beziehungsmuster, Prototypische Affektive Mikrosequenzen (PAMs), Operationalisierung einer PAM, Phänomenologie und Funktionen von vier PAM-Typen ("gelingend", "nicht-gelingend", "participation", "plus/minus"); interaktive Beziehungsmuster im Kontext von Schuldgefühlen und "traps" bzw. Beziehungsfallen. Anschließend wird die Datengewinnung mittels Videoaufnahmen beschrieben; derzeit umfasst das Videomaterial vier laufende Therapien und zwei abgeschlossene Behandlungen, durchgeführt von zwei verschiedenen Therapeutinnen und einem Therapeuten; bei einer weiteren Therapie wurden die Videoaufnahmen vorzeitig nach etwa zwölf Stunden abgeschlossen. Dann werden die Messinstrumente, die in der Eingangsdiagnostik und am Therapieende verwendet werden, benannt, und die Forschungsfragen werden eingeführt: Welche interaktiven Muster sind charakteristisch für einen produktiven therapeutischen Prozess? Ein zweiter Themenbereich beschäftigt sich mit

der Analyse mimischer Synchronisierungsprozesse, ein dritter mit der Phänomenologie und Funktion von Weinen im psychotherapeutischen Setting.

Barlow, David (Interviewpartner)

Boston University, Boston, MA

David Barlow: "Panikpatienten haben allgemein Schwierigkeiten, intensive Emotionen zu bewältigen"

Verhaltenstherapie, 2006, 16 (4), 300-302

In einem Interview mit D. Barlow werden aktuelle und künftige Themen in der Behandlung von Angststörungen besprochen. Nach einleitenden Anmerkungen zum Verdienst von J. Wolpe und seinem Ansatz der systematischen Desensibilisierung wird auf die darauf folgende Entwicklung von Expositionsverfahren und den aktuellen kognitiv-behavioralen Ansatz mit interozeptiver Exposition bei Panikstörungen eingegangen. Im Anschluss wird ausgeführt, dass es aus wissenschaftlicher Sicht keine Grundlage für eine Kombination von kognitiver Verhaltenstherapie und psychopharmakologischer Therapie bei Panikpatienten gibt und dass die Auffassung, nach der primär die therapeutische Beziehung den Therapieerfolg prägt, heute nicht mehr aufrecht erhalten werden kann. Des Weiteren wird die Berücksichtigung von Erkenntnissen zur Emotionsregulation und ihrer neurobiologischen Aspekte in der Panikbehandlung besprochen. In diesem Kontext wird auf Barlows neuen Ansatz des emotionsgeleiteten Verhaltens (emotion-driven behaviors) eingegangen.

Barnow, Sven; Löw, Christina Alexandra; Dodek, Anja; Stopsack, Malte

Universität Heidelberg; Psychologisches Institut; Klinische Psychologie und Psychotherapie

Gefühle im Griff - Emotionen intelligent regulieren

Psychotherapie, Psychosomatik, Medizinische Psychologie, 2014, 64 (7), 284-289

Emotionsregulationsprozesse sind von zentraler Bedeutung für psychische und körperliche Gesundheit. Das Interventionsprogramm "Gefühle im Griff" greift diesen Zusammenhang auf und vermittelt Teilnehmern der Gruppenintervention systematisch spezifische Emotionsregulationsstrategien. Vorgestellt werden Konzept und Inhalte des Neun-Wochen-Programms sowie erste Wirksamkeitsbelege, die an einer Stichprobe von 18 Teilnehmern gewonnen wurden. Im "Heidelberger Fragebogen zur Erfassung von Emotionsregulationsstrategien" zeigten sich große Effekte hinsichtlich des häufigeren Einsatzes von "Neubewertung" und "Akzeptanz" sowie hinsichtlich einer Reduktion von "Grübeln", ein mittlerer Effekt bei der Reduktion von "Vermeidung" und ein kleiner Effekt bei der Zunahme von "Aktivität" und "sozialer Unterstützung". Die allgemeine Psychopathologie nahm bei den stärker belasteten Teilnehmern (Global Severity Index, GSI $\geq$.6) mit einer Effektstärke von .63 ab.

Behr, Michael; Aich, Gernot

Pädagogische Hochschule Schwäbisch Gmünd

Emotionale Kompetenzen in Schulklassen und Kindergruppen fördern - Das Programm "Mich und Dich verstehen"

In: Roth, Marcus; Schönefeld, Victoria; Altmann, Tobias (Ed.), Trainings- und Interventionsprogramme zur Förderung von Empathie. Ein praxisorientiertes Kompendium (S. 11-23). Berlin: Springer, 2016

Mit "Mich und Dich verstehen" (MUDV) von S. Bieg und M. Behr wird ein Programm vorgestellt, das im Rahmen der primären Prävention und Entwicklungsförderung unbelasteten und belasteten Kindern im Alter von acht bis zwölf Jahren zusätzliche emotionale Kompetenzen vermitteln will. Die Kinder sollen ihre eigenen Gefühle differenzierter wahrnehmen und sich auf dieser Grundlage besser in andere einfühlen können sowie einen besseren Umgang mit Angst und Stress erlernen. Im Einzelnen wird über folgende Aspekte von MUDV informiert: (1) Zielsetzung, (2) Anwendungsbereiche, (3) theoretischer Hintergrund (personenzentrierte Persönlichkeitstheorie; transaktionales Stressmodell von Lazarus; Fähigkeitskonzepte; Oberbegriff der emotionalen Sensitivität; Empathiebegriff), (4) Programmentwicklung, (5) Programmübersicht, (6) Programmdauer, (7) Versionen, (8) empirische Fundierung (Evaluationsstudie im Prä-Post-Design mit 470 Kindern), (9) eine Aussage aus der Praxis zum Stellenwert des Programms sowie (10) die Bezugsquelle.

Behrens, Gene Ann

Elizabethtown College, Elizabethtown, PA

Musiktherapie zur Behandlung von traumatischem Stress. Zu Theorie und Forschung

Musiktherapeutische Umschau, 2011, 32 (4), 383-390

Nach Forschungsarbeiten zu Entstehung und Behandlung von traumatischem Stress reagieren Personen, die unter ungelösten Traumata leiden, häufig deshalb mit überschießenden Emotionen, weil sie traumaassoziierte sensorische und emotionale Reaktionen nicht integriert haben, und diese infolgedessen nicht kontrollieren können (van der Kolk 2006). Fachleute beschreiben, dass die Betroffenen auf Stressoren emotional unkontrolliert reagieren, als ob sie ihre traumatischen Erlebnisse noch einmal durchlebten. Die meisten Therapeuten, die mit Menschen mit Posttraumatischer Belastungsstörung (PTBS) arbeiten, setzen Gesprächstherapien ein, um den Patienten Einsicht in ihr traumatisches Erlebnis zu ermöglichen. Ergebnisse jüngster Forschungen haben jedoch gezeigt, dass Gesprächstherapien lediglich eine Situation schaffen, in der die Patienten ihre traumatischen Erlebnisse wiedererleben, und sie schlagen deshalb körperorientierte Ansätze wie Yoga oder Schauspiel vor, um physiologische und emotionale Reaktionen auf ein traumatisches Erlebnis zu reintegrieren (van der Kolk 2008). Das vorgestellte Projekt, eine der wenigen Arbeiten über den Einsatz von Musiktherapie in der Traumabehandlung (Behrens 2008), zeigt, dass auch ein

musiktherapeutischer Ansatz ähnliche wie die von van der Kolk beschriebenen Erfahrungen bieten kann. An dem skizzierten Projekt nahmen 20 Erst- bis Fünftklässler aus verschiedenen Schulen in Palästina im Alter zwischen sieben und zwölf Jahren teil. Es wird aufgezeigt, dass durch Musiktherapie die Reintegration sensorischer und emotionaler Reaktionen und die Entwicklung emotionaler Abwehrstrategien gefördert werden können, die wiederum dazu beitragen, Gefühle und Reaktionen zu kontrollieren und zu modulieren und schließlich helfen, das Trauma zu lösen.

Belles, Stefan; Schäfer, Ralf; Straß, Christiane; Franz, Matthias

Universitätsklinikum Düsseldorf; Klinisches Institut für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

"Leichter Fühlen" - ein bindungs- und emotionsorientiertes Training für Eltern übergewichtiger Kinder

In: Röhrle, Bernd; Christiansen, Hanna (Ed.), Prävention und Gesundheitsförderung Band V. Hilfen für Kinder und Jugendliche in schwierigen Situationen (S. 279-293). Tübingen: DGVT Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie, 2013

Mit "Leichter Fühlen" wird ein bindungs- und emotionsorientiertes Training für Eltern von übergewichtigen Kindern vorgestellt. Eine Ursache für Adipositas kann in einer beeinträchtigten Fähigkeit zur Selbstregulation und der Nahrungsaufnahme als externalem Affektregulator gesehen werden. Hier setzt das Elterntraining an, in dem die selbstregulativen Fähigkeiten der Kinder über eine Verbesserung der Eltern-Kind-Beziehung erweitert werden sollen. Die Module des Trainings (emotionale Selbstwahrnehmung; Einfühlen in das Erleben des Kindes; Erarbeitung neuer Lösungen auf Verhaltensebene) werden erläutert. Anschließend wird über eine erste Machbarkeitsstudie mit 57 Eltern von vier- bis sechsjährigen Kindern berichtet, in der gezeigt werden konnte, dass das Programm mit relativ geringem Aufwand erfolgreich in die Praxis und in kommunale Versorgungsangebote integriert werden kann. Darüber hinaus zeigten sich bereits Hinweise auf die Wirksamkeit der Intervention. So ließen sich explorativ ein positiver Effekt auf den Body-Mass-Index (BMI) und die Verhaltensauffälligkeiten der Kinder sowie eine Verringerung der Angst- und Depressivitätswerte bei den Eltern beobachten. Zudem war eine hohe Akzeptanz und Zufriedenheit der Eltern mit dem Training festzustellen. Fast alle Eltern gaben an, dass sie das Training weiterempfehlen würden und von dem Gruppenprogramm profitierten.

Berking, Matthias

Universität Bern; Institut für Psychologie

Training emotionaler Kompetenzen. TEK - Schritt für Schritt

Berlin: Springer, 2008

Vorgelegt wird ein Manual zum "Training emotionaler Kompetenzen" (TEK). TEK basiert auf aktuellen neurowissenschaftlichen Erkenntnissen; das Programm kann einzeln oder in der Gruppe angewendet werden. TEK besteht aus sieben Phasen: Muskelentspannung, Atem-

Entspannung, Bewertungsfreie Wahrnehmung, Akzeptieren und Tolerieren, Selbstunterstützung, Analysieren und Regulieren. Zusätzlich zum Buch bietet der Autor eine Website mit Patientenbroschüre und Audiomaterialien. - Inhalt: (1) Ausgangspunkt: Emotionsregulation und psychische Gesundheit. (2) Die Ursachen für einen dysfunktionalen Umgang mit Gefühlen. (3) Implikationen für die Praxis: Das Training Emotionaler Kompetenzen (TEK). (4) Der Einstieg ins Training. (5) Psychoedukation Teil 1: Ableitung der TEK-Kompetenzen. (6) Muskel- und Atementspannung. (7) Bewertungsfreie Wahrnehmung. (8) Psychoedukation Teil 2: Zur Relevanz regelmäßigen Trainings. (9) Akzeptanz und Toleranz gegenüber den eigenen Gefühlen. (10) Effektive Selbstunterstützung in emotional belastenden Situationen. (11) Analysieren emotionaler Reaktionen. (12) Regulieren emotionaler Reaktionen. (13) Einsatz der TEK-Kompetenzen zur Bewältigung von potenziell besonders problematischen Gefühlen. (14) Rückmeldungen aus der Praxis. (15) Wirksamkeit des Trainings. (16) Aktuelle Weiterentwicklungen.

Berking, Matthias; Meier, Caroline; Wupperman, Peggilee

University of Marburg; Department of Psychology

Enhancing emotion-regulation skills in police officers: Results of a pilot controlled study

Behavior Therapy, 2010, 41 (3), 329-339

Examined the effectiveness of the Integrative Training of Emotional Competencies (iTEC), a manualized emotion-regulation training to improve regulation of intense negative emotions among police officers. 31 police officers aged 35-55 years and 31 adults in a control group aged 27-91 years completed the Emotion Regulation Skills Questionnaire (ERSQ) prior to the 6-week training. A time-staggered design with a waitlist control condition assessed the effects of training. Results confirmed that police officers have more trouble accepting and tolerating their own negative emotions when confronted with emotionally charged situations than the control subjects. Training significantly improved officers' emotion regulation skills, so that they matched the level of the control group. The iTEC appeared to enhance officers' acceptance and tolerance of negative emotions and had an overall moderately positive effect. However, attitudes of self-support such as compassion or self-encouragement did not improve. It is concluded that the iTEC intervention can improve regulation of intense negative emotions among police officers. It could be an important tool in the prevention of mental health problems for them and for other risk groups subject to intense emotional situations at work.

Berking, Matthias; Heizer, Kristina

Universität Marburg; Fachbereich Psychologie; Arbeitsgruppe Klinische Psychologie und Psychotherapie

Förderung der Emotionsregulation

In: Lutz, Wolfgang (Ed.), Lehrbuch Psychotherapie (S. 393-411). Bern: Huber, 2010

Die Rolle der Emotionsregulation für die psychische Gesundheit und Möglichkeiten der Förderung der zur Emotionsregulation erforderlichen Kompetenzen im Rahmen der Psychotherapie werden im Überblick behandelt. Der Begriff der Emotionsregulation wird als Zusammenspiel emotionaler Kompetenzen anhand des TEK- (Training emotionaler Kompetenzen-) Modells des Umgangs mit negativen Emotionen von M. Berking erläutert. Auf die therapiebezogene Diagnostik emotionaler Kompetenzen wird eingegangen. Folgende konkrete Vorgehensweisen zur Förderung emotionsübergreifender Regulationsfertigkeiten, angelehnt an das TEK, werden vorgestellt: (1) Emotionsbezogene Psychoedukation, (2) Reduktion psychophysiologischen Arousals, (3) Achtsames Wahrnehmen, Erkennen und Benennen von Emotionen, (4) Akzeptieren und Aushalten negativer Emotionen, (5) Effektive Selbstunterstützung während des Regulationsprozesses, (6) Gefühle verstehen und (7) Zielgerichtete Regulation. Abschließend werden anhand eines Fallbeispiels die vorgestellten Vorgehensweisen zur Förderung der Emotionsregulation illustriert.

Berking, Matthias; Ebert, David; Cuijpers, Pim; Hofmann, Stefan G.

University of Marburg, Marburg

Emotion regulation skills training enhances the efficacy of inpatient cognitive behavioral therapy for major depressive disorder: A randomized controlled trial

Psychotherapy and Psychosomatics, 2013, 82 (4), 234-245

Examined the effects of emotion regulation training (ERT) as a supplement to cognitive behavioral therapy (CBT) in individuals with major depressive disorder (MDD). 237 patients (mean age 47 years) received routine inpatient CBT while 195 patients (mean age 45 years) received a combination of CBT and an abbreviated version of affect regulation training. The ART is a synthesis of various techniques that focus on the use of positive aspects of unwanted emotions, building a sequence of ER skills that are regularly practiced in highly structured exercises. The ERT sessions included 8-10 participants and took place in the 3rd and 4th week of the treatment replacing 10 45-minute CBT sessions. Assessment measures included the Beck Depression Inventory (BDI), the Emotion Regulation Skills Questionnaire (ERSQ), the Positive and Negative Affect Scales (PANAS), a subscale of the Hamburg Modules for the Assessment of Psychosocial Health in Clinical Practice (HEALTH-49), and the Structured Clinical Interview for DSM-IV. Results showed that CBT enriched with ERT appears to be significantly more effective at enhancing patients' well-being and reducing negative affect, along with enhancing ER skills such as compassionate self-support, resilience, and the ability to accept and modify negative emotions. Future studies should focus on identifying the specific skills that are particularly effective for coping with depression and should test whether integrating ERT as an adjunctive component into the acute treatment is as effective as including ERT as a second-step in a sequential treatment plan.

Berking, Matthias

Universität Erlangen-Nürnberg, Erlangen; Institut für Psychologie

Training emotionaler Kompetenzen

Berlin: Springer, 2015 (3., vollst. überarb. Aufl.)

In einem Manual für Psychotherapeuten wird das "Training emotionaler Kompetenzen" (TEK) hinsichtlich seiner theoretischen Grundlagen und Durchführung sowie seiner Bewährung und Weiterentwicklungen beschrieben. Inhalt: (A) Theoretischer Teil. (1) Einleitung (Defizite im konstruktiven Umgang mit Emotionen; Zielstellung und Aufbau des Manuals; Indikation). (2) Ausgangspunkt: Emotionsregulation und psychische Gesundheit. (3) Die Ursachen für einen dysfunktionalen Umgang mit Gefühlen. (4) Implikationen für die Praxis: Das Training Emotionaler Kompetenzen (TEK). - (B) Praktischer Teil. (5) Der Einstieg ins Training. (6) Psychoedukation Teil 1: Ableitung der TEK-Kompetenzen. (7) Muskel- und Atementspannung. (8) Bewertungsfreie Wahrnehmung. (9) Psychoedukation Teil 2: Zur Relevanz regelmäßigen Trainings. (10) Akzeptanz und Toleranz gegenüber den eigenen Gefühlen. (11) Effektive Selbstunterstützung in emotional belastenden Situationen. (12) Analysieren emotionaler Reaktionen. (13) Regulieren emotionaler Reaktionen. (14) Einsatz der TEK-Kompetenzen zur Bewältigung von potenziell besonders problematischen Gefühlen. - (C) Evaluation und Ausblick. (15) Rückmeldungen aus der Praxis. (16) Wirksamkeit des Trainings. (17) Aktuelle Weiterentwicklungen. (18) Schlusswort. (19) Praxismaterialien. - Das Manual wurde für die vorliegende dritte Auflage vollständig überarbeitet. Alle für die Trainingsdurchführung erforderlichen Materialien finden sich am Ende des Manuals oder können aus dem Internet (<http://www.tekonline.info>) heruntergeladen werden.

Berking, Matthias; Whitley, Brian

Universität Erlangen-Nürnberg, Erlangen; Institut für Psychologie

Affect regulation training. A practitioner's manual

New York: Springer, 2014

Provides a manual for the Affect Regulation Training (ART) program, which is designed to promote emotion regulation skills in individuals with mental disorders, people at risk for such disorders, or individuals who want to learn how to cope with emotions in their daily life. The ART is a transdiagnostic program that integrates elements from cognitive behavior therapy, mindfulness-based interventions, emotion-focused therapy, and dialectical behavioral therapy. The underlying theories are discussed in detail and implications for clinical practice are discussed. Then, the training is described in detail and clinical experiences as well as empirical evidence for its effectiveness are outlined. (A) Theoretical overview and conceptualizations. (1) Introduction. (2) Emotional regulation: Definition and relevance for mental health. (3) The adaptive coping with emotions model (ACE Model). (4) How do emotion regulation deficits result in mental health problems? (5) Overview of current treatments that enhance emotion regulation skills. (6) Development of the "Affect Regulation Training" (ART) program. (7)

Guidelines for effective delivery of ART. (B) Delivery of Affect Regulation Training (ART). (8) Training format and logistics. (9) ART Module one: Introduction and psychoeducation. (10) ART Module two: Muscle and breathing relaxation. (11) Module three: Psychoeducation Part II (The importance of regular practice). (12) Module four: Nonjudgmental Awareness. (13) Module five: Acceptance and Tolerance. (14) Module six: Compassionate self-support. (15) Module seven: Analyzing emotions. (16) Module eight: Modifying Emotions. (17) Module nine: Additional practice coping with particularly important affective states. (C) Evaluation and future prospects. (18) Program evaluation, efficacy findings, and future directions. (19) Limitations and future directions of the ART program. (20) Closing summary.

Besser-Siegmund, Cora; Siegmund, Harry

Winken vor dem großen Auftritt

Kommunikation & Seminar, 2007, 16 (5), 20-25

Grundlagen und Wirkungen der wingwave-Methode, eines Kurzzeit-Coachings für die Bewältigung von Stress und Überwindung von Ängsten in verschiedenen Auftrittssituationen (etwa öffentlichen Vorträgen, Vorstellungsgesprächen, Prüfungen, Wettkämpfen), werden beschrieben. Ausgehend von einigen kurz skizzierten empirischen Studien und Erfahrungen, die die Wirksamkeit der wingwave-Methode zur Reduktion von Prüfungsangst und Lampenfieber und Verbesserung der Auftrittssicherheit demonstrieren, wird das Vorgehen beim wingwave-Coaching erläutert. Wingwave ist eine Kombination aus (1) dem "bi-digitalem O-Ring-Muskeltest", einem kinesiologischen Muskeltest zur Erfassung der Stressantwort auf Stressoren im Auftrittskontext, (2) Elementen des neurolinguistischen Programmierens und (3) Interventionen zur bilateralen Hemisphärenstimulation mit dem Ziel einer optimalen Zusammenarbeit der Gehirnhälften. Ein zentrales Moment der wingwave-Methode stellt die Arbeit mit wachen REM-(Rapid Eye Movement-)Phasen dar, wobei der Coach in mehreren Durchgängen vor den Augen des Klienten schnell hin und her winkt. Durch das Nachfolgen dieser Bewegungen durch die Augen wird beim Klienten ein lösungsorientierter Kreativzustand initiiert, der sonst durch das Gehirn überwiegend in Traumphasen hergestellt wird. Es wird veranschaulicht, dass das Verbleiben von Erlebnissen als dauerhafter Bestandteil des Kurzzeitgedächtnisses im Hippocampus das Auftreten von Ängsten vor Auftrittssituationen erklären kann. An einem Beispiel wird die wingwave-Intervention demonstriert.

Bischkopf, Jeannette

Freie Universität Berlin; Arbeitsbereich Klinische Psychologie und Psychotherapie

Emotionen in der Psychotherapie. Ergebnisse empirischer Psychotherapieforschung und ihre Umsetzung in der Emotionsfokussierten Therapie

In: Esterbauer, Reinhold; Rinofner-Kreidl, Sonja (Ed.), Emotionen im Spannungsfeld von Phänomenologie und Wissenschaften (S. 95-110). Frankfurt a. M.: Lang, 2009

Von der Einsicht ausgehend, dass emotionales Leiden zu den vorherrschenden Gründen zählt, warum Menschen sich einer Psychotherapie unterziehen, wird zunächst die Rolle von Emotionen als Wirkfaktor in der Psychotherapie analysiert. Es wird darauf hingewiesen, dass die Versuche, unterschiedliche Therapieschulen empirisch in Bezug auf ihre Wirksamkeit zu untersuchen, zeigen, dass in psychodynamischer, kognitiver und klientenzentrierter Therapie das emotionale Erleben mit dem Therapieerfolg zusammenhängt. Als eine Schule, die die Emotion in das Zentrum ihrer Bemühungen stellt, wird die Emotionsfokussierte Therapie näher betrachtet. Es wird herausgestellt, dass sie auf einer klinischen Emotionstypologie und einer konstruktivistischen Theorie des Selbst aufbaut. Für Therapeuten hat das zur Folge, dass sie ständig Prozessdiagnosen für das eigene therapeutische Handeln erstellen und zudem emotionale Entwicklungen im Klienten bzw. in der Klientin aktivieren müssen. Diese werden angeleitet, die eigenen Emotionen wahrzunehmen, zu erkennen und zu regulieren. Neben der Identifikation und dem Generieren von Emotionen besteht das wesentliche Prinzip dieser Therapieform in der Transformation von Emotionen durch andere Emotionen. In der "selbstbewertenden Spaltung" wird dabei ein bestimmter Selbstanteil der Person als Instanz innerer Kritik angesetzt, sodass widerstreitende Selbstanteile miteinander in Dialog gebracht werden (Methode der Zwei-Stuhl-Arbeit). Ziel ist dabei die Integration der widerstreitenden Anteile und die Umwandlung der negativen Selbstbewertung in positive Selbstakzeptanz. Zudem geht es darum, emotionale Prozesse zu symbolisieren, damit sich Klientinnen und Klienten mitteilen und den emotionalen Prozess in ihre Lebensgeschichte reintegrieren können. All dies setzt eine tragfähige und von Empathie bestimmte Therapeut-Klienten-Beziehung voraus.

Bleichhardt, Gaby; Gottschalk, Japhia-Marie; Rief, Winfried

Universität Marburg; AG Klinische Psychologie und Psychotherapie

Emotionsregulationstraining zur Optimierung der kognitiven Verhaltenstherapie bei unklaren Körperbeschwerden

Verhaltenstherapie und Verhaltensmedizin, 2014, 35 (1), 43-56

Ein um Emotionsregulationsstrategien angereichertes kognitiv-verhaltenstherapeutisches Programm zur Behandlung von Patienten mit unklaren körperlichen Beschwerden wird vorgestellt: ENCERT ("ENriching CBT with Emotion Regulation Training"). Beschrieben werden die wesentlichen Elemente des Manuals und eine Kasuistik einer teilnehmenden Patientin wird geschildert. Abschließend wird eine Auswahl zentraler Evaluationsdaten vorgestellt. Es fanden sich hoch signifikante Veränderungen in allen Outcome-Maßen bei fast ausschließlich hohen longitudinalen Effektstärken.

Bock, Antje-Elsa; Fikentscher, Erdmuthe; Konzag, Tom Alexander
Universität Halle-Wittenberg, Halle; Klinik für Psychotherapie und Psychosomatik

Kleptomanie als Impulsdurchbruch bei unreifer Affektregulation

Psychotherapeut, 2007, 52 (2), 136-138

Patienten mit Störung der Impulskontrolle weisen häufig eine unreife Affektregulation auf; hierbei brechen infantil anmutende emotionale Impulse durch eine ansonsten eher affektiv blockierte angepasste Persönlichkeitsfassade situativ durch. Diese Konstellation, verbunden mit einer oftmals gering ausgeprägten Introspektionsfähigkeit und einer erheblichen Schambesetzung der Symptomatik, kann sich destruktiv auf die therapeutische Beziehung im Sinne einer emotionalen Beziehungsvermeidung auswirken. Im hier beschriebenen Fall einer 47-jährigen kleptomanen Patientin bewährte sich ein phasenweises Vorgehen. In der ersten Phase wurde die Introspektionsfähigkeit der Patientin in einem halt gebenden stationären Setting durch eine eher empathisch-supportive Beziehungsgestaltung gefördert. In der zweiten Phase lag der Fokus auf der differenzierten Klärung der Affektdynamik des pathologischen Verhaltens. In einer dritten Phase konnten die Impulsdurchbrüche von der Patientin in den biografischen Kontext eingeordnet und verstanden werden. Erst danach war der Patientin eine psychosoziale Neuorientierung möglich.

Boden, Marie; Feldt, Doris

Evangelisches Krankenhaus Bielefeld; Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie Bethel

Gefühle erkennen, annehmen und gut mit ihnen umgehen. Ein Handbuch zur Gruppenmoderation und zur Selbsthilfe. Ergänzungsmodul I zu den Psychosozialen Arbeitshilfen 25

Bonn: Psychiatrie-Verlag, 2011

In einem als Arbeitshilfe gedachten Handbuch zur Gruppenmoderation und Selbsthilfe wird das Erkennen, Annehmen und achtsame Umgehen mit den eigenen Gefühlen in den Mittelpunkt gerückt. Das ressourcenorientierte und diagnosenübergreifende Manual ist ein Ergänzungsmodul zu den Psychosozialen Arbeitshilfen 25 "Krisen bewältigen, Stabilität erhalten, Veränderung ermöglichen". Alle Arbeitsmaterialien sind auf CD-ROM beigelegt und enthalten für die einzelnen Gruppenstunden bzw. Sitzungen sowohl detaillierte Anleitungen und Arbeitsblätter als auch kreative Hilfsinstrumente, wie etwa das Stimmungsprotokoll oder die "Gefühlsexperten". - Inhalt: (1) Erfahrungsbericht aus der Stabilisierungsgruppe zum Thema Gefühle. (2) Einleitung. (3) Gruppenkonzept (Zielsetzung; Zielgruppe; Setting; Gruppenmoderation). (4) Praktische Anwendung (Stundenaufbau und Zeitplan; Einführung neuer Teilnehmender; Handout für Teilnehmende der Stabilisierungsgruppe; Achtsamkeitsübungen; Arbeitsblätter; Schatzkiste; Trostkarten). (5) Grundprinzipien des Vorgehens (Tempo und Flexibilität; Schreiben und Lesen; Haltung; Rituale; Spiritualität; Belohnung). (6) Arbeitsblätter 1a-26b. (7) Atempause "Die Welt der Farben". (8) Trauer und Trost. (9) Verliebtheit - eine besondere Zeit. Eine erste Annäherung. (10) Schatzkiste (Inhalt; Gedichte; Imaginationsübungen; Meditationen; Texte; Übungen; Zitate und kleine Weisheiten;

therapeutisches Material). (11) CD-Inhalt (Handout für Teilnehmende der Stabilisierungsgruppe; Gefühle; Atempause "Die Welt der Farben"; Trauer und Trost; Verliebtheit; Schatzkiste).

Bohne, Michael

Bitte klopfen! Anleitung zur emotionalen Selbsthilfe

Heidelberg: Auer, 2010

Die Methode des "Klopfens" als körperorientierte Selbsthilfe-Technik zur Bewältigung von unangenehmen Emotionen wird dargestellt. Das "Klopfen" ist leicht zu erlernen und verbindet Kenntnisse der Akupunktur mit autosuggestiven Verfahren. Während man gerade Stress, Leistungsdruck, Ängste, Ärger, Hilflosigkeit oder andere unangenehme Gefühle empfindet, "beklopft" man bestimmte Akupunkturpunkte; dabei werden einfache Sätze ausgesprochen, die die Selbstakzeptanz verbessern. Dieses Vorgehen kann dazu führen, dass das Gehirn wieder in einen Zustand größerer Lösungskompetenz gelangt. Leistungsblockaden, belastende und unangenehme Gefühle lassen sich so vielfach auflösen. Der Autor vermittelt eine Weiterentwicklung der bekannten Klopftechniken: die Prozessorientierte Energetische Psychologie (PEP). In leicht verständlichen Anleitungen wird die Technik des Klopfens beschrieben, und es werden auch Maßnahmen für den Fall gezeigt, dass das Klopfen nicht unmittelbar funktioniert.

Bohus, Martin; Wolf, Martina

Interaktives Skills-Training für Borderline-Patienten. Manual zur CD-ROM für die therapeutische Arbeit

Stuttgart: Schattauer, 2009

Kognitive, emotionale und handlungsbezogenen Fähigkeiten ("Skills") sind wesentliche Voraussetzungen der Bewältigung von Stress- und Krisensituationen; sie sind auch notwendig, um tiefgreifende Störungen der Emotionsregulation und des Selbstwertes zu verbessern. Patienten mit Störungen der Emotionsregulation und der Verhaltenskontrolle profitieren daher in hohem Maß von einer therapeutisch fundierten Vermittlung von Skills. Das hier vorgestellte Interaktive Skillstraining konzipierten die Autoren in enger Kooperation mit M. Linehan, der das Skillstraining als Komponente der Dialektisch-Behavioralen Therapie (DBT) für Patienten mit Borderline-Störung begründet hat. Die ursprünglichen Inhalte wurden völlig neu aufbereitet, überarbeitet und erweitert. Damit kann das Training über Borderline-Störungen hinaus für alle Störungen der Emotionsregulation effektiv eingesetzt werden. Das Manual enthält wesentliche Hintergrundinformationen und Anleitungen zur Durchführung einer Skillsgruppe. Eine umfangreiche Materialsammlung erleichtert den direkten Einstieg in die therapeutische Arbeit. Die beiliegende CD-ROM enthält zahlreiche praxisrelevante Materialien, die interaktiv oder in Form von Ausdrucken für die therapeutische Arbeit zu nutzen sind. Das Programm ist für Einzel- und Gruppentherapie und auch für die Fortbildung

im Bereich des DBT einsetzbar. - Inhalt: (1) Skillsgruppentraining (Grundlegendes zum Skillstraining und zum Begriff der Skills; Rahmenbedingungen und strukturelle Aspekte; Struktur der Sitzungen; das interaktive Skillstraining mit CD-ROM; therapeutische Methodik; Skillstraining unter teilstationären und stationären Bedingungen). (2) Die Module des Skillstrainings ("Hintergründe und Fakten"; "Einführung in das Skillstraining"; "Achtsamkeit"; "Stresstoleranz"; "Umgang mit Gefühlen"; Zwischenmenschliche Fertigkeiten"; "Selbstwert"). (3) Die Borderline-Persönlichkeit: Grundlagen (Diagnostik; epidemiologische Daten; Differentialdiagnose und Komorbidität; Verlauf und Prognose; Bio-Soziales Entstehungsmodell). (4) Dialektisch-Behaviorale Therapie (DBT): eine Einführung.

Bohus, Martin; Dyer, Anne S.; Priebe, Kathlen; Krüger, Antje; Steil, Regina

Zentralinstitut für Seelische Gesundheit, Mannheim; Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Kindes- und Jugendalters

Dialektisch Behaviorale Therapie für Posttraumatische Belastungsstörung nach sexualisierter Gewalt in der Kindheit und Jugend (DBT-PTSD)

Psychotherapie, Psychosomatik, Medizinische Psychologie, 2011, 61 (3-4), 140-147

Ausgehend davon, dass kein spezifisches und wissenschaftlich nachweislich wirksames Behandlungsprogramm zur Behandlung der Posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) nach sexuellem Missbrauch in der Kindheit und schweren Störungen der Emotionsregulation existierte, wurde am Zentralinstitut für Seelische Gesundheit Mannheim mit der Dialektisch-Behavioralen Therapie für PTBS ein multimodales stationäres Therapieprogramm entwickelt, das derzeit evaluiert wird. Das Programm basiert auf den Prinzipien und Methoden der von M. Linehan entwickelten Dialektisch-Behavioralen Therapie und integriert ein weites Spektrum traumaspezifischer kognitiv-behavioraler Methoden. Das Behandlungsrationale, die Hierarchisierung der Behandlungsfoki und die einzelnen Interventionstechniken werden im Überblick dargestellt. In der Internet-Version des Artikels findet man zusätzlich eine exemplarische Fallvignette (<http://dx.doi.org/10.1055/s-0030-1263162>).

Bohus, Martin; Wolf-Arehult, Martina; Kienast, Thorsten (Mitarb.); Gunia, Hans (Mitarb.); Jacob, Gitta (Mitarb.); Oermann, Angela (Mitarb.)

Zentralinstitut für Seelische Gesundheit, Mannheim

Interaktives Skillstraining für Borderline-Patienten. Das Therapiemanual

Stuttgart: Schattauer, 2013 (2., aktualis. u. erw. Aufl.)

Das Therapeutenmanual eines im Wesentlichen auf dem von M. Linehan in den 1980er Jahren entwickelten Trainingsprogramm basierenden interaktiven Skillstrainings für Patienten mit Borderline-Störungen wird vorgelegt. Das Trainingsprogramm versteht sich insofern als eine Komponente der Dialektisch-Behavioralen Therapie (DBT), geht aber deutlich darüber hinaus. Es kann bei allen Störungen der Emotionsregulation und Verhaltenskontrolle effektiv eingesetzt werden. Das Manual beinhaltet wesentliche Hintergrundinformationen und

detaillierte Anleitungen zur Durchführung einer Skillsgruppe. Der konkrete Einstieg in die therapeutische Arbeit wird durch eine Materialsammlung mit direkt einsetzbaren Informations- und Arbeitsblättern erleichtert. Mittels einer beiliegenden Keycard kann eine interaktive Software freigeschaltet werden, die neben praktischen Übungen und Anleitungen für Betroffene zahlreiche praxisrelevante Materialien bereithält, die auch ausgedruckt und direkt für die therapeutische Arbeit genutzt werden können. - Die vorliegende zweite Auflage des Manuals ist gegenüber der ersten Auflage in drei wesentlichen Punkten verändert: Die Arbeitsblätter wurden durch den Verzicht auf Fremdwörter sprachlich klarer gefasst. Ein zusätzliches Modul "Umgang mit Sucht" wurde aufgenommen. Anstelle der zuvor vorhandenen CD-ROM wurde eine Software-Keycard beigelegt, mit der das Skilltraining für den eigenen Computer freigeschaltet werden kann. - Inhalt: (1) Skillstraining (Grundlegendes zum Skillstraining und zum Skillsbegriff; Rahmenbedingungen und strukturelle Aspekte; Struktur der Sitzungen; interaktives Skillstraining (Software); therapeutische Methodik; Skillstraining unter (teil-)stationären Bedingungen. (2) Die Module des Skillstrainings (Hintergründe und Fakten; Einführung in das Skillstraining; Achtsamkeit; Stresstoleranz; Umgang mit Gefühlen; zwischenmenschliche Fertigkeiten; Selbstwert; Umgang mit Sucht). (3) Die Borderline-Persönlichkeitsstörung - Grundlagen (Diagnostik; epidemiologische Daten; Differentialdiagnose und Komorbidität; Verlauf und Prognose; biosoziales Entstehungsmodell). (4) Dialektisch-Behaviorale Therapie (DBT) - eine Einführung (Behandlungsmodule; Gestaltung der therapeutischen Beziehung; therapeutische Grundhaltung; Behandlungsphasen; Wahl des Behandlungsfokus; Behandlungsebene und -methodik; Modifikationen).

Brühl, Annette Beatrix; Scherpiet, Sigrid; Sulzer, James; Stämpfli, Philipp; Seifritz, Erich; Herwig, Ute

University of Zurich; Psychiatric Hospital; Department for Psychiatry, Psychotherapy and Psychosomatics

Real-time neurofeedback using functional MRI could improve down-regulation of amygdala activity during emotional stimulation: A proof-of-concept study

Brain Topography, 2014, 27 (1), 138-148

The amygdala is a central target of emotion regulation. It is overactive and dysregulated in affective and anxiety disorders and amygdala activity normalizes with successful therapy of the symptoms. However, a considerable percentage of patients do not reach remission within acceptable duration of treatment. The amygdala could therefore represent a promising target for real-time functional magnetic resonance imaging (rtfMRI) neurofeedback. rtfMRI neurofeedback directly improves the voluntary regulation of localized brain activity. At present, most rtfMRI neurofeedback studies have trained participants to increase activity of a target, i.e. up-regulation. However, in the case of the amygdala, down-regulation is supposedly more clinically relevant. Therefore, we developed a task that trained participants to down-regulate activity of the right amygdala while being confronted with amygdala stimulation, i.e. negative emotional faces. The activity in the functionally-defined region was

used as online visual feedback in six healthy subjects instructed to minimize this signal using reality checking as emotion regulation strategy. Over a period of four training sessions, participants significantly increased down-regulation of the right amygdala compared to a passive viewing condition to control for habituation effects. This result supports the concept of using rtfMRI neurofeedback training to control brain activity during relevant stimulation, specifically in the case of emotion, and has implications towards clinical treatment of emotional disorders.

Chen, Eunice Y.; Segal, Kay; Weissman, Jessica; Zeffiro, Thomas A.; Gallop, Robert; Linehan, Marsha M.; Bohus, Martin; Lynch, Thomas R.

Temple University, Philadelphia, Pennsylvania; Department of Psychology; Temple Eating Disorders Program

Adapting dialectical behavior therapy for outpatient adult anorexia nervosa - A pilot study

International Journal of Eating Disorders, 2015, 48 (1), 123-132

Tested the use of standard and augmented dialectical behavior therapy (DBT) for female adult outpatients with anorexia nervosa (AN) in two case series. Series 1 involved six female AN patients who received standard DBT treatment as well as DBT for binge eating over a period of 4-24 months. Patients were assessed with Structured Clinical Interviews for DSM-IV Axis I (SCID-I) and Axis II (SCID-II) at baseline and again with the SCID-I at the end of treatment. Case Series 2 involved nine female AN patients who received DBT augmented with skills for emotional overcontrol. Patients were assessed as in Study 1, and additionally with the Eating Disorder Examination Interview (EDE), weekly Longitudinal Interview Follow-Up Evaluation-Psychiatric Status Ratings (LIFE), and the Global Assessment of Functioning (GAF) at the end of treatment, 6 months post treatment, and 12 months post treatment. Results from both studies showed that DBT resulted in high patient retention with only one dropout in each group. Body mass index also improved during treatment, with greater results found for the augmented-DBT-trained subjects who continued through the last time point 12 months post treatment. In conclusion, findings suggest that DBT augmented with specific skills training is beneficial for AN patients. Additional research is recommended.

Davies, William

Nur nicht aufregen! Über Ärger, Wut und Reizbarkeit

Bern: Huber, 2002

In einem Ratgeber wird über Entstehung, Auslösung und Verlauf von Ärger, Wut und Reizbarkeit sowie über Möglichkeiten der Bewältigung informiert. Es werden kognitiv-verhaltenstherapeutische Strategien des angemessenen Umgangs mit diesen Gefühlslagen vermittelt. Neben zahlreichen Beispielgeschichten werden auch praktische Übungen zur Eigenanwendung beschrieben.

Deutsche Musiktherapeutische Gesellschaft e.V. (Ed.)

Jahrbuch Musiktherapie. Band 5: Musiktherapie und emotionale Differenzierung

Wiesbaden: Reichert, 2009

Die Differenzierung und Regulierung von Affekten in der Musiktherapie wird thematisiert. – Inhalt: (A) Beiträge. (1) Rolf Klüwer: Eine kleine Meditation über einen Ton. (2) Dorothea Oberegelsbacher: Vom Umgehen mit dem Unerträglichen in der Psychotherapie - Musiktherapeutische Aneignung und Gestaltung von Zeit. (3) Hauke Egermann: Music Influences Listeners' Emotion - A Review on Evidence. From Psychological and Physiological Research. (4) Angela Knoche: Affektregulierung als Ziel der musiktherapeutischen Arbeit mit Borderline-Patienten im Rahmen der Dialektisch-Behavioralen Therapie. (5) Sylvia Kunkel: Möglichkeiten und Formen emotionaler Differenzierung im musiktherapeutischen Erstkontakt mit schizophrenen Patienten. (6) Bettina Weixler: J. S. Bach, barocke Affektenlehre und Musiktherapie - Versuch einer Zusammenführung. (7) Irmtraud Tarr: Emotionale Differenzierungsarbeit in der musiktherapeutischen Behandlung von Bühnenangst. - (B) Rezensionen zum Jahrbuchthema.

Dodek, Anja

Gefühle im Griff?! Ein 8-Wochen-Programm zur Verbesserung der Emotionsregulation

3 CD; 172 Minuten.

Müllheim: Auditorium Netzwerk, 2014

Emotionsregulationsprozesse sind von zentraler Bedeutung für die psychische und körperliche Gesundheit. Um Gefühle "in den Griff zu bekommen", setzen Menschen verschiedene Strategien ein. Manche davon sind eher nützlich andere eher problematisch, da sie negative Gefühle längerfristig verstärken bzw. positive Gefühle abschwächen. Das von Prof. Dr. Sven Barnow und Mitarbeitern entwickelte 8-Wochen- Interventionsprogramm "Gefühle im Griff" greift diesen Zusammenhang auf und vermittelt systematisch spezifische Emotionsregulationsstrategien mit dem Ziel den persönlichen Umgang mit Gefühlen zu verbessern. So lernen die Teilnehmer neben hilfreichen Emotionsregulationsstrategien (wie Neubewertung, Grübelstopp, Abbau von Vermeidungsverhalten, Problemlösen, Achtsamkeit, Akzeptanz sowie verschiedene Atem- und Körperübungen) ihre eigenen Gefühle besser wahrzunehmen und zu benennen und diese auch im zwischenmenschlichen Bereich sozial kompetent auszudrücken. Im Workshop werden das Konzept und die Inhalte des Programms als achtwöchige, störungsübergreifende Gruppenintervention sowie erste Wirksamkeitsbelege praxisnah anhand von Übungen, Demonstrationen und Videobeispielen vermittelt und vorgestellt. Der Workshop wurde anlässlich der 25. Stuttgarter Therapietage zum Thema "Angst und Selbstvertrauen" vom 10. bis 11. Oktober 2014 aufgezeichnet.

Döll-Hentschker, Susanne

Universität Frankfurt a. M.; Fachbereich Psychologie und Sportwissenschaft; Institut für Psychologie; Arbeitsbereich Psychoanalyse

Die Rolle von Emotionen und Emotionsregulierung in der Psychoanalyse

Psychotherapie im Alter, 2015, 12 (2), 171-187

Emotionen spielten in der Psychoanalyse von Beginn an eine wesentliche Rolle, teils explizit, teils implizit. In der historischen Entwicklung von Affekttheorien, Theorien zur frühen Eltern-Kind-Beziehung und den Modellen zur Behandlungstechnik lassen sich Parallelen im Verständnis emotionaler Prozesse aufzeigen. Insbesondere die psychoanalytische Behandlungssituation lebt vom Arbeiten mit und an den Affekten, wie sie sich in der Beziehung im Hier und Jetzt entfalten. Aktuelle Forschungsansätze untersuchen emotionale Prozesse in der therapeutischen Dyade, in Träumen, autobiografischen oder Alltagserzählungen.

Dyer, Anne; Priebe, Kathlen; Steil, Regina; Krüger, Antje; Bohus, Martin

Zentralinstitut für Seelische Gesundheit, Mannheim; Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Kindes- und Jugendalters

Dialektisch-Behaviorale Therapie zur Behandlung der Posttraumatischen Belastungsstörung mit schweren Störungen der Emotionsregulation

Verhaltenstherapie und psychosoziale Praxis, 2009, 42 (2), 283-307

Bisher existiert weltweit kein spezifisches und wissenschaftlich evaluiertes Behandlungsprogramm für Patienten mit Posttraumatischer Belastungsstörung (PTBS) und komorbider Borderline-Persönlichkeitsstörung oder anderen komorbiden schweren Störungen der Emotionsregulation. Auf diesem Hintergrund wurde im Rahmen der Dialektisch-Behavioralen Therapie für PTBS ein multimodales dreimonatiges stationäres Therapieprogramm entwickelt, das eine hohe Akzeptanz und sehr gute Wirksamkeit aufweist. Das Programm führt die Prinzipien der von Marsha Linehan entwickelten Dialektisch-Behavioralen Therapie und Methoden der Kognitiv-behavioralen Therapie nach Anke Ehlers zusammen. Zur Erläuterung der Konzeptionalisierung der DBT-PTSD werden das Behandlungsrational, die strukturellen Rahmenbedingungen sowie die wichtigsten Behandlungsmethoden zunächst im Überblick dargestellt und anschließend anhand einer konkreten Fallbeschreibung verdeutlicht.

Eberhard-Kaechele, Marianne

Von der Katharsis über die Kontrolle zur Ko-Regulation: Rückblick und Ausblick auf die Förderung der Affektregulation in der Tanztherapie

In: Trautmann-Voigt, Sabine; Voigt, Bernd (Ed.), *Affektregulation und Sinnfindung in der Psychotherapie* (S. 115-151). Gießen: Psychosozial-Verlag, 2009

Die Entwicklung tanztherapeutischer Interventionen wird nachgezeichnet, und die Bedeutung der Tanztherapie für die Regulierung von Affekten wird verdeutlicht. Im Anschluss an eine Klärung des Affektbegriffs wird zunächst die Entstehung des Ausdruckstanzes zur Zeit des Expressionismus skizziert, der die Weichen stellte für die Nutzung des Tanzes im Rahmen von Therapien. Anfangs stand dabei das kathartische Erleben und Ausleben von Affekten in der Bewegung im Vordergrund, später folgte die erspürende Selbstwahrnehmung des Körpers. Im Zuge der modernen Säuglings- und Hirnforschung integrierte und adaptierte die Tanztherapie Theorieelemente verschiedener Paradigmen, wobei die psychoanalytische Theorie wohl den größten Einfluss ausübte. Es wird darauf hingewiesen, dass der rituelle Ursprung der Tanztherapie das Interesse von Tanztherapeuten an der Symbolik der Bewegung prägte. Ansätze der Affektregulation durch Psychoedukation und die Erweiterung des Bewegungsrepertoires werden ebenso dargestellt wie die Regulation durch Spannungsfluss-Eigenschaften. Standen in der Arbeit mit Affekten in der Tanztherapie über viele Jahre hinweg Angebote zur Befreiung blockierter Ausdrucksprozesse und zur Strukturierung entgleister Ausdrucksprozesse im Vordergrund, entwarfen Körperpsychotherapeuten ein Modell von Emotion und Emotionsabwehr als Körperprozess. Ich-Funktionen, die durch Tanztherapie gefördert werden können, werden beschrieben, und auf multimodale Aspekte tanztherapeutischer Intervention wird eingegangen. Abschließend wird gezeigt, welche Bedeutung der Mitbewegung der affektiv bewegten Therapeuten zukommt.

Eberhard-Kaechele, Marianne

Heimkehr zu sich selbst: Affektregulation und Selbstvertrauen nach Traumatisierung

In: Moore, Claire; Stammermann, Ulla (Ed.), Bewegung aus dem Trauma. Traumazentrierte Tanz- und Bewegungspsychotherapie (S. 165-192). Stuttgart: Schattauer, 2009

Die gestörte Beziehung traumatisierter Menschen zum eigenen Körper wird erläutert und tanztherapeutische Möglichkeiten werden aufgezeigt. Durch Tanztherapie sollen die Symptome der Traumatisierung auf der Körperebene angesprochen und Kompetenzen vermittelt werden. Drei Behandlungsmethoden der Tanztherapie werden erläutert: Bewegungsanalyse der Körpererscheinung, -haltung und -bewegung; die therapeutische Bewegungsbeziehung; künstlerische Prozesse der Gestaltung und Symbolisierung. Aus diesen Methoden werden drei Interventionsansätze abgeleitet, die ausführlich dargestellt und mit Fallbeispielen illustriert werden: (1) Gestörter Affektregulation mit Spannungsflusseigenschaften begegnen: Durch das Trauma können Störungen der Affekttoleranz, der Affektgenerierung, des Affektausdrucks und der Affektregulation auftreten, die mittels der Bewegungsanalyse bearbeitet werden. Tabellarisch wird ein Überblick über die Funktionen der Bewegungsfaktoren in der Affektregulation, Spannungsflusseigenschaften und daraus abgeleitete Modalitäten der Affektregulation gegeben. Die Methode wird anhand einer Therapiesitzung mit einer traumatisierten Frau mit mangelnder Affektkontrolle dargestellt. (2) Selbstentfremdung durch nonverbale

Affektspiegelung bewältigen: Durch Traumatisierung kann es zu Defiziten in der Selbstregulation und zu Selbstentfremdung kommen. In der therapeutischen Bewegungsbeziehung werden die Funktionen der Spiegelneuronen genutzt. Die Systematik der Spiegelungsmodalitäten in der Tanztherapie wird tabellarisch dargestellt, und anhand des Fallbeispiels einer traumatisierten Frau werden einzelne Spiegelungstechniken verdeutlicht: Mediales/ ozeanisches, konkordant-modales, konkordant-markiertes, kreuzmodales, paralleles, gegengleiches und komplementäres Spiegeln. (3) Dissoziation durch körperbasierte Vorstellungsschemata überwinden: Die symbolische Bedeutung von Bewegung wird genutzt, um traumatische Erfahrungen zu erinnern, zu gestalten und den Umgang mit ihnen zu modifizieren. Durch die drei tanztherapeutischen Methoden sollen dissoziierte Selbstanteile verbunden, Distanz zu schwierigen Ereignissen hergestellt und die Möglichkeit geschaffen werden, neue Erfahrungen zu enkodieren.

Ehret, Anna M.; Kowalsky, Judith; Rief, Winfried; Hiller, Wolfgang; Berking, Matthias

University of Marburg; Department of Clinical Psychology and Psychotherapy

Reducing symptoms of major depressive disorder through a systematic training of general emotion regulation skills: Protocol of a randomized controlled trial

BMC Psychiatry (Online Journal), 2014, 14, No. 20

Presents the protocol for an intended study on stand-alone effects of affect regulation training (ART), a group-based training explicitly and exclusively targeting general emotion regulation skills, on depressive symptom severity. Moreover, the study will assess whether this training augments the outcome of subsequent individual cognitive behavior therapy for depression. A prospective randomized-controlled trial will be conducted to evaluate ART. Effects of ART on depressive symptom severity and outcomes of subsequent individual therapy for depression will be compared with an active, common factor based treatment and a waitlist control condition. The study sample will include 120 adult outpatients meeting criteria for major depressive disorder. Depressive symptom severity as assessed by the Hamilton Rating Scale for Depression (HRSD) will serve as the primary study outcome. Secondary outcomes will include further indicators of mental health and changes in adaptive emotion regulation skills application. All outcomes will be assessed at intake and at 10 points in time over the course of the 15-month study period. Measures will include self-reports, observer ratings, momentary ecological assessments, and will be complemented in subsamples by experimental investigations and the analysis of hair steroids. It is concluded that if findings should support the hypothesis that enhancing regulation skills reduces symptom severity in major depressive disorder, systematic emotion regulation skills training can enhance the efficacy and efficiency of current treatments for this disorder.

Flückiger, Christoph; Znoj, Hansjörg

Universität Bern; Institut für Psychologie

Zur Funktion der nonverbalen Stimmungsmodulation des Therapeuten für den Therapieprozess und Sitzungserfolg. Eine Pilotstudie

Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie, 2009, 38 (1), 4-12

Theoretischer Hintergrund: Nonverbale Modulationsprozesse in der Therapeuten-Patienten-Interaktion werden in den letzten Jahren zunehmend emotionsspezifisch konzeptualisiert. Fragestellung: Untersucht wird, ob Therapeuten die Stimmung der Patienten emotionsspezifisch modulieren und welche Bedeutung die nonverbale Modulation für das Sitzungsergebnis hat. Methode: Mittels des für die vorliegende Studie entwickelten "Emotion-Rating-Inventars II" (EMORATE-II) wurden 84 verhaltenstherapeutische Sitzungen von insgesamt 36 Patientinnen und Patienten zu Therapiebeginn auf die nonverbale und konzeptuelle Emotionsmodulation des Therapeuten hin untersucht. Dieses Video-Rating-Verfahren bildet mit relativ geringem Aufwand wesentliche in der Literatur beschriebene stimmungsmulierende Strategien im Therapieprozess ab. Ergebnisse: Die Therapeuten modulierten die Emotionen ihrer Patienten sowohl nonverbal als auch konzeptuell. Der größte Zusammenhang ergab sich in der zusammengefassten Skala "nonverbale Modulation" des Therapeuten, die sich durch die Gegenmodulation angespannter Stimmung und die Verstärkung begeisterter Stimmung auszeichnet. Schlussfolgerungen: Nonverbale Modulationsprozesse der Therapeuten sind bedeutsame Prädiktoren für den Sitzungserfolg. Die Emotionsmodulation der Therapeuten erfolgt emotionsspezifisch.

Fosha, Diana; Paivio, Sandra C.; Gleiser, Kari; Ford, Julian D.

Experientielle und Emotionsfokussierte Therapie

In: Courtois, Christine A.; Ford, Julian D. (Ed.), Komplexe traumatische Belastungsstörungen und ihre Behandlung. Eine evidenzbasierte Anleitung (S. 329-359). Paderborn: Junfermann, 2011

Die "Accelerated Experiential-Dynamic Psychotherapy" (AEDP) und die "Emotionsfokussierte Traumatherapie" (EFTT) zur Behandlung von Menschen mit komplexen traumatischen Belastungsstörungen werden vorgestellt. Einleitend werden die Grundlagen für die Nutzung eines experientiellen Ansatzes der Behandlung der komplexen traumatischen Belastungsstörung reflektiert sowie ein später wiederkehrendes komponiertes Fallbeispiel einer 37 Jahre alten Frau eingeführt. Im Anschluss wird die Arbeit der AEDP näher beschrieben, hierzu werden folgende Punkte aufgegriffen und dann auf das Fallbeispiel übertragen: Grundlagen, relationale Interventionen, experientielle Emotionsverarbeitung und meta-therapeutische Verarbeitung. Es folgen Ausführungen zur EFTT und ebenfalls die Übertragung auf das Fallbeispiel. Hierbei wird auf folgende Punkte eingegangen: Grundannahmen, therapeutische Beziehung und die emotionale Verarbeitung traumatischer Erinnerungen, Emotionsregulation, Exposition und Emotionsverarbeitung, halbstrukturierter/manualisierter Ansatz, evidenzbasiert durch Zugrundelegung der

imaginative Konfrontation, empirische Ergebnisse sowie Interventionsprinzipien. Abschließend werden Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischen AEDP und EFTT herausgearbeitet.

Franken, Ulla

Emotionale Kompetenz - Eine Basis für Gesundheit und Gesundheitsförderung. Ein gesundheitswissenschaftlicher Beitrag zur Grundversorgung von Menschen mit psychogenen Störungen und Erkrankungen

Norderstedt: Books on Demand, 2010

Die vorliegende Arbeit hat das Ziel, eine Konzeption für die Förderung der Gesundheit von Menschen mit psychogenen Störungen zu entwickeln. Ausgangspunkt dafür ist die zunehmende Verbreitung und Versorgungsrelevanz dieser Art von Störungen, auf die das Versorgungssystem bisher nur sehr unzureichend reagiert. Es wird eine Konzeption entwickelt, die deutlich macht, wie Gesundheitsförderung gestaltet sein sollte, die eine "gesundheitsorientierte" Ergänzung zum bisherigen Versorgungsspektrum darstellt und einen Beitrag zum umfangreichen Problemfeld der Prävention psychogener Erkrankungen leisten will. Dabei ist es das hauptsächliche Anliegen der Ausführungen, die inhaltlichen Anforderungen zu präzisieren, die Gesundheitsförderung zu erfüllen hat, wenn sie Menschen zu einem kompetenten Umgang mit psychisch bedingten Störungen befähigen will. - Inhalt: (1) Zur Problemstellung und Relevanz der Arbeit sowie zu ihren Zielen und ihrer Konzeption. (2) Grundlegende Emotionstheorien. (3) Gesundheitsrelevante Persönlichkeitsdispositionen und Emotionen. (4) Die Entstehung verschiedener chronischer Emotionen. (5) Die "ausweichende" Bewältigung unlustbetonter Emotionen. (6) Die gesundheitsförderliche Beeinflussung unlustbetonter Emotionen. (7) Gesundheitsförderung durch Förderung emotionaler Kompetenz.

Gaebler, Michael; Daniels, Judith K.; Lamke, Jan-Peter; Fydrich, Thomas; Walter, Henrik
Charité - Universitätsmedizin Berlin; Department of Psychiatry and Psychotherapy; Division of Mind and Brain Research

Behavioural and neural correlates of self-focused emotion regulation in social anxiety disorder

Journal of Psychiatry & Neuroscience, 2014, 39 (4), 249-258

Tested if emotion regulation through self-focused reappraisal is effective in individuals with social-anxiety disorder (SAD). 20 subjects with SAD and 21 healthy controls were assessed with German versions of the Liebowitz Social Anxiety Scale (LSAS), the trait version of the State-Trait Anxiety Inventory (STAI-T), the Toronto Alexithymia Scale (TAS-20), the Trail-Making Test (TMT), the Functional and Dysfunctional Self-Focused Attention Questionnaire (DFS), the Kentucky Inventory of Mindfulness Skills (KIMS), the Emotion Recognition Questionnaire (ERQ), and the Interpersonal Reactivity Index (SPF-IRI). Subjects then completed an emotion regulation task involving picture viewing in different conditions while having functional magnetic resonance imaging (fMRI) data recorded. Results showed that

individuals with SAD reported significantly stronger emotional intensity across conditions, and showed a nonsignificant tendency to judge pictures as more self-related than controls. Compared with controls, individuals with SAD showed an overactivation in bilateral temporoparietal regions and in the posterior midcingulate cortex during the passive viewing of aversive compared with neutral pictures. During instructed emotion regulation, activation patterns normalized and no significant group differences were detected. In conclusion, results suggest that self-focused reappraisal may be a successful emotion regulation strategy for individuals with SAD.

Gelo, Omar Carlo Gioacchino; Mergenthaler, Erhard

University of Salento, Lecce; Department of Pedagogical and Educational Sciences

Unconventional metaphors and emotional-cognitive regulation in a metacognitive interpersonal therapy

Psychotherapy Research, 2012, 22 (2), 159-175

Investigated the relationship between unconventional (creative) metaphors and emotional-cognitive regulation in a metacognitive interpersonal therapy (MIT) using a single case study of a 25-year-old woman who took part in 124 weekly therapy sessions over 3.5 years. The occurrence of unconventional metaphor was identified using the metaphor analysis in psychotherapy (MAP) model, and emotional-cognitive regulation was assessed by the therapeutic cycles model (TCM). Results showed that the dyad's frequency of unconventional metaphors was significantly related to emotional-cognitive integration, reflective processes, and moments of therapeutic engagement based on the quality of such regulation. More specifically, client metaphors were associated with emotional-cognitive integration and moments of therapeutic engagement, while therapist metaphors were associated with reflective processes. It is concluded that unconventional metaphors may be considered markers for different cognitive-emotional regulatory processes and moments of heightened therapeutic work and change in MIT.

Geuter, Ulfried

Universität Marburg

Emotionsregulation und Emotionserkundung in der Körperpsychotherapie

In: Thielen, Manfred (Ed.), Körper - Gefühl - Denken. Körperpsychotherapie und Selbstregulation (S. 69-94). Gießen: Psychosozial-Verlag, 2009

Prozesse der Emotionsregulation in der Körperpsychotherapie werden besprochen. Zunächst wird gezeigt, dass neuere Ergebnisse der Neurowissenschaft und der Emotionsforschung körperpsychotherapeutische Erkenntnisse und praxeologisches Wissen sowohl bestätigen als auch bereichern. Dann wird über die Weiterentwicklung des biodynamischen Selbstregulationskonzepts zu einem Modell des affektiven Zyklus berichtet. Anhand dieses Modells werden idealtypische Blockierungen emotionaler Prozesse und deren

Lösungsmöglichkeiten beschrieben. An einem Fallbeispiel, das das Zusammenspiel zwischen der Arbeit mit der Erregungsspannung und einer klärenden und verstehenden psychotherapeutischen Arbeit an den Emotionen verdeutlicht, wird dann das therapeutische Vorgehen der Emotionsregulation dargestellt. Dabei wird auch verdeutlicht, welches Potenzial die Arbeit mit dem Körper für das Erkunden und Regulieren von Gefühlen bietet.

Giernalczyk, Thomas

Psychodynamische Krisenintervention. "Affektregulation zu zweit"

Psychotherapie im Dialog, 2003, 4 (4), 347-353

Nach einer Bestimmung allgemeiner Prinzipien von Krisenintervention werden grundlegende Aspekte einer psychodynamischen Krisenintervention besprochen. Dabei wird besonders eingegangen auf Prozesse der Affektregulation, Container-Contained-Prozesse, projektive Identifikation, die Arbeit in der Beziehung (Übertragung und Gegenübertragung) und Fokusbildung anhand psychoanalytischer Entwicklungsthemen. Anhand zweier Exkurse zu Krisen bei narzisstischen und Borderline-Persönlichkeitsstörungen wird das konkrete Vorgehen veranschaulicht.

Gottschalk, Japhia-Marie

Optimierung der Behandlung von Patienten mit multiplen somatoformen Symptomen

Marburg: Universität, Fachbereich Psychologie, 2014

Die drei Beiträge dieser kumulativen Dissertation beschäftigen sich mit der Behandlung von Patienten mit multiplen somatoformen Symptomen. Beitrag 1 gibt einen Überblick über psychotherapeutische Behandlungsmöglichkeiten, leitliniengerechten Umgang und randomisiert-kontrollierte Studien zu Behandlung von Patienten mit multiplen somatoformen Symptomen. In Beitrag 2 wird das Behandlungsmanual ENCERT ("Enriching Cognitive behavioral therapy with Emotion Regulation Training") überprüft (Beitrag 2). In Beitrag 3 wird die kurzfristige Wirksamkeit verschiedener Emotionsregulationsstrategien auf somatoforme Symptome untersucht. - (1) Gottschalk, J.-M. & Rief, W. (2012). Psychotherapeutische Ansätze für Patienten mit somatoformen Störungen. *Der Nervenarzt*, 83, 1115-1127. DOI: 10.1007/s00115-011-3445-x. (2) Gottschalk, J.-M., Bleichhardt, G., Kleinstäuber, M., Berking, M., & Rief, W. (2014, accepted). Erweiterung der kognitiven Verhaltenstherapie um Emotionsregulationstraining bei Patienten mit multiplen somatoformen Symptomen: Ergebnisse einer kontrollierten Pilotstudie. *Verhaltenstherapie*. (3) Gottschalk, J.-M., Ruckmann, J., & Rief, W. (2014, submitted). Do patients with multiple somatoform symptoms benefit from different emotion regulation strategies? An experimental study. *Behavior Research and Therapy*.

Gottschalk, Japhia-Marie; Bleichhardt, Gaby; Kleinstäuber, Maria; Berking, Matthias; Rief, Winfried

Universität Marburg; Fachbereich Psychologie; Arbeitsgruppe Klinische Psychologie und Psychotherapie

Erweiterung der kognitiven Verhaltenstherapie um Emotionsregulationstraining bei Patienten mit multiplen somatoformen Symptomen: Ergebnisse einer kontrollierten Pilotstudie

Verhaltenstherapie, 2015, 25 (1), 13-21

Kognitive Verhaltenstherapie (KVT) ist bei Patienten mit multiplen somatoformen Symptomen (MSS) erwiesenermaßen wirksam, bisher jedoch nur mit moderaten Effekten. Da sich bei diesen Patienten Hinweise für ein Emotionswahrnehmungsdefizit und Regulationsdefizit finden, wurde an der Universität Marburg ein Behandlungsmanual für Patienten mit MSS entwickelt, das KVT-Elemente und ein spezielles Emotionsregulationstraining verbindet. In diesem soll der Umgang mit Emotionen durch Strategien der bewertungsfreien Wahrnehmung, Akzeptanz und Achtsamkeit gefördert werden. Ziel der vorliegenden Studie war, die Durchführbarkeit des Behandlungsprogramms ENCERT (Enriching CBT with Emotion Regulation Training) zu testen sowie die Veränderungen über die Zeit unter ENCERT mit denen einer klassischen KVT zu vergleichen. 20 ENCERT-Patienten und 22 KVT-Patienten (mit ≥ 3 somatoformen Symptomen, seit ≥ 6 Monaten) nahmen im Rahmen einer nicht randomisierten Gruppenvergleichsstudie an 20 wöchentlichen Einzeltherapiesitzungen im ambulanten Setting teil. Zu Therapiebeginn und -ende wurden relevante Daten erhoben. Die primären Outcome-Maße waren das Screening für somatoforme Störungen (SOMS-7T), der Fragebogen zur Selbsteinschätzung emotionaler Kompetenzen (SEK-27) und visuelle Analogskalen (VAS) zur Einschätzung der Symptomintensität und zur empfundenen Beeinträchtigung. Beide Gruppen verbesserten sich im Therapieverlauf signifikant bezüglich der Beeinträchtigungsintensität (CBT $d=0.46$; ENCERT $d=0.70$) und Beschwerdeanzahl (CBT $d=0.50$; ENCERT $d=0.72$). Gruppenunterschiede zu Therapieende zeigten sich nicht: Unter Berücksichtigung klinisch relevanter Baseline-Variablen zeigte sich zu Therapieende ein Hinweis auf einen signifikanten Unterschied in der Beeinträchtigungsintensität (ANCOVA: $F(1,37)=4,058$, $p=0,051$; ENCERT überlegen). ENCERT-Patienten verbesserten sich zudem signifikant auf stündlich erhobenen visuellen Analogskalen (Beschwerdeintensität $d=0,59$; Beeinträchtigung durch Beschwerden $d=1,25$) und in ihren Emotionsregulationskompetenzen ($d=1,14$). Patienten mit MSS verbesserten sich während ENCERT und KVT, mit tendenziell höheren Effektstärken für ENCERT, jedoch auch höheren Ausgangswerten in Depressivität und Angst. Gruppenunterschiede zeigten sich nicht, möglicherweise aufgrund geringer Power. Diese Ergebnisse ermutigen zur Durchführung einer größeren randomisierten und kontrollierten Multicenterstudie.

Greenberg, Leslie S.; Bischof, Jeannette

York University, Toronto, ON; Faculty of Arts

Anger in psychotherapy: To express or not to express? That is the question

In: Cavell, Timothy A.; Malcolm, Kenya T. (Ed.), Anger, aggression, and interventions for interpersonal violence (S. 165-183). Mahwah: Erlbaum, 2007

Develops a differentiated classification system for the various forms of anger to allow for more comprehensive theoretical and clinical approaches to its study and treatment. An emphasis is placed on the impact of disturbed emotion regulation on health and well-being. Basic tenets of humanistic and psychodynamic approaches to anger are compared to those of cognitive-behavioral approaches. Different forms of anger experience and expression are differentiated, for example, overcontrolled versus undercontrolled anger, and suppression of angry mental representations versus the suppression of angry behaviors. Suggestions are provided regarding when therapists should encourage their patients' expression of angry behavior or their consideration of upsetting issues, and when therapists should encourage patients to momentarily contain their anger potential. Future research will study variations in the experience, expression, and consequences of anger, and attempt to formulate a process-oriented approach to anger treatment that considers meaning, context, and sequences of emotional experiences.

Hauke, Gernot; Spreemann, Jan

Wie der Körper bei der Arbeit mit Emotionen hilft. Embodiment in der Strategisch-Behavioralen Therapie (SBT)

Psychotherapie in Psychiatrie, Psychotherapeutischer Medizin und Klinischer Psychologie, 2012, 17 (2), 268-278

Die Nutzung von Embodiment in der Strategisch-Behavioralen Therapie wird beschrieben. Aktuelle empirische Befunde der Embodiment-Forschung belegen, dass die Bedeutung des Körpers bei der Initiierung und Regulation psychischer Prozesse bislang massiv unterschätzt wurde. Es wird deutlich, dass der Körper therapeutische Prozesse unterstützt, wenn man ihn gezielt einsetzt. Die Autoren beschreiben mit Blick auf verschiedene Themen und Therapiephasen die Arbeit mit Emotionen. Diese können willkürlich mit Hilfe des Körpers hergestellt und reguliert werden. Solche Erfahrungen vermitteln nicht nur ein direkteres "Begreifen" von Emotionen. Darüber hinaus lassen sich auch Kontrollerfahrungen vermitteln, die im Zusammenhang mit emotionsbezogener Unter- bzw. Überregulation von größter Bedeutung sind.

Hauke, Gernot; Dall'Occhio, Mirta

CIP Akademie - Centrum für Integrative Psychotherapie, München

Die Arbeit mit Emotionen in der Strategisch-Behavioralen Therapie (SBT): Emotionale Aktivierung durch Embodimenttechniken

Psychotherapie, 2014, 19 (2), 145-166

Die Autoren beschreiben ein erlebnisorientiertes Verfahren im Rahmen der Strategisch-Behavioralen Therapie, das in sieben Schritten eine intensive emotionale Arbeit ermöglicht. Der Prozess emotionaler Aktivierung und Regulation kann mithilfe des Körpers wirkungsvoll unterstützt werden. Dabei folgt der Ansatz empirisch gesicherten Befunden der Embodimentforschung, wonach bestimmte Bewegungen des Körpers, Mimik, Gestik sowie Atemrhythmen mit spezifischen Emotionen und motivationalen Prozessen in Zusammenhang stehen. Konkrete Problemsituationen werden aktiviert und in einem emotionalen Feld mit vier bis acht verschiedenen Emotionen verdeutlicht. Dadurch entsteht ein sehr differenziertes Bild der jeweiligen Kompetenzen zur Emotionsregulation, wobei insbesondere primäre und sekundäre Emotionen erkennbar werden. Embodimenttechniken unterstützen die Exposition mit vermiedenen und wenig vertrauten Emotionen. Schließlich werden diese körperbezogenen Erfahrungen eingesetzt, um die Verwirklichung konkreter handlungsorientierter Ziele zu planen und umzusetzen. Das Vorgehen und der therapeutische Prozess werden durch ein Fallbeispiel verdeutlicht.

Heber, Elena; Lehr, Dirk; Riper, Heleen; Berking, Matthias

Universität Lüneburg; Innovations-Inkubator

Emotionsregulation: Überblick und kritische Reflexion des aktuellen Forschungsstandes

Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie, 2014, 43 (3), 147-161

Die Forschung zum Thema Emotionsregulation erfreut sich auch im Bereich der Klinischen Psychologie einer zunehmenden Beliebtheit. Allerdings stellt sich die Frage, inwieweit die Popularität des Konstrukts im Einklang mit dessen Validität und tatsächlicher heuristischer Fruchtbarkeit steht. Vor diesem Hintergrund wird ein Überblick über Konzeptualisierungen, Erfassungsmethoden, Befunde zum Zusammenhang mit psychischen Störungen sowie Möglichkeiten der therapeutischen Nutzung des Konzeptes Emotionsregulation gegeben. Aufbauend auf einer kritischen Reflexion bisheriger Konzepte, Vorgehensweisen und Befunde werden Vorschläge gemacht, wie die Validität und die heuristische Fruchtbarkeit des Emotionsregulationsparadigmas weiter gefördert werden können.

Herrmann, Imke; Auszra, Lars

Universität München; Department Psychologie; Psychotherapeutische Hochschulambulanz

Emotionsfokussierte Therapie der Depression

Psychotherapie in Psychiatrie, Psychotherapeutischer Medizin und Klinischer Psychologie, 2009, 14 (1), 15-25

Es wird eine Einführung in die Theorie und Praxis der Emotionsfokussierten Therapie der Depression und ein Überblick über Forschung zu ihrer Wirksamkeit gegeben. Die Emotionsfokussierte Therapie legt den Fokus auf emotionale Prozesse der Veränderung und plädiert dafür, "Emotionen mit Emotionen" zu verändern. Das therapeutische Vorgehen wird von zentralen empirisch basierten Prinzipien emotionaler Verarbeitung geleitet. Die Unterscheidung verschiedener Typen emotionalen Erlebens sowie die Klassifikation von "Markern" für emotionale Verarbeitungsschwierigkeiten und korrespondierenden Interventionen ermöglichen ein systematisches Arbeiten mit Emotionen in der Therapie.

Hölzel, Britta

Neuronale Mechanismen der verbesserten Emotionsregulation durch Achtsamkeitstraining

1 CD oder DVD; 50 Minuten. Müllheim: Auditorium Netzwerk, 2013

In einem Vortrag anlässlich des Kongresses "Achtsamkeit und Mitgefühl in Psychotherapie und Gesundheitsvorsorge" vom 14. bis 16. Juni 2013 in Freiburg werden neuronale Mechanismen der verbesserten Emotionsregulation durch Achtsamkeitstraining erörtert. Die wissenschaftliche Forschung der letzten Jahre hat beschrieben, dass Achtsamkeitsmeditation zu vielfachen positiven Effekten auf die psychische Gesundheit führen kann. Neurowissenschaftliche Studien haben sich nun der Frage zugewendet, welche Mechanismen diesen Effekten zugrunde liegen. Es werden Daten verschiedener Untersuchungen vorgestellt, die sich mit den Mechanismen der verbesserten Emotionsregulation durch Achtsamkeit beschäftigen. Dabei kann gezeigt werden, dass bereits ein achtwöchiges Achtsamkeitstraining zu Veränderungen in der Funktion und der Struktur des Gehirns führt, die die positiven Effekte der Achtsamkeitspraxis begleiten.

Hölzel, Britta

Neuronale Mechanismen der verbesserten Emotionsregulation durch Achtsamkeitstraining

1 DVD; 40 Minuten. Müllheim: Auditorium Netzwerk, 2013

Achtsamkeitsmeditation kann als Form mentalen Trainings verstanden werden, das darauf abzielt, die Regulation der Emotionen zu verbessern. Mit Hilfe bildgebender Verfahren (z. B. Kernspintomographie) wird im Rahmen neurowissenschaftlicher Forschung untersucht, mit welchen funktionellen und strukturellen Veränderungen im Gehirn die Meditationspraxis einhergeht. Es wird ein Überblick über die Befunde verschiedener Querschnitt- und

Längsschnitt-Studien gegeben. Es werden unter anderem Studien vorgestellt, die die neuronalen Korrelate einer Verbesserung von Angstsymptomen, oder eine Linderung des Schmerzempfindens durch Achtsamkeitsmeditation erörtern. Die in diesen Studien identifizierten Hirnregionen sind an der Emotionsregulation beteiligt, und die beobachteten Veränderungen unterstützen vermutlich die von den Meditierenden berichteten Verbesserungen des psychischen Empfindens. Der Vortrag wurde im Rahmen des Kongresses "Wissenschaft der Meditation und Selbsterkenntnis" vom 11. bis 18. Oktober 2013 am Benediktushof in Holzkirchen aufgezeichnet.

Hofer, Therese; Auszra, Lars; Herrmann, Imke

Lindenhofspital Bern

Emotionsfokussierte Therapie

Person, 2014, 18 (2), 139-151

Mit dem Ziel, TherapeutInnen, die person-zentriert arbeiten, die speziellen Aspekte der Emotionsfokussierten Therapie (EFT) aufzuzeigen, wird eine Einführung in die zentralen Annahmen und Interventionen der EFT gegeben. Die Emotionsfokussierte Therapie, wie sie von L. Greenberg und seinen Co-AutorInnen entwickelt und beforscht wurde, ist ein evidenzbasiertes Therapieverfahren. Sie ist ein integrativer Ansatz, der sich aus der humanistischen, experiencing-orientierten Psychotherapie entwickelt hat und person-zentrierte Beziehungsgestaltung und Methodik, einschließlich Focusing, mit der prozessleitenden Praxis der Gestalttherapie kombiniert. Sie legt den Fokus auf emotionale Prozesse der Veränderung und bemüht sich, Emotionen mit Emotionen zu verändern. Die Differenzierung unterschiedlicher Typen emotionalen Erlebens, die empirisch basierten Prinzipien emotionaler Verarbeitung und das Marker geleitete Vorgehen ermöglichen ein systematisches Arbeiten mit Emotionen. Die Ausführungen werden durch ein Fallbeispiel verdeutlicht.

Horn, Andrea B.

Depressionsprävention durch Förderung der Emotionsregulation: Expressives Schreiben für Jugendliche

Berlin: Logos-Verlag, 2005

Die Wirksamkeit des von J. W. Pennebaker entwickelten Expressiven Schreibens im Rahmen der Depressionsprävention wird überprüft. Die Instruktion des Expressiven Schreibens fordert dazu auf, die tiefsten Gefühle und Gedanken zu einem belastenden Erlebnis vier bis fünf Mal über einen Zeitraum von 15 bis 20 Minuten aufzuschreiben. Im Rahmen von Diathese-Stress-Modellen wird davon ausgegangen, dass eine Depression sich dann ergibt, wenn aufgrund von meist kognitiven Vulnerabilitäten eine ungünstige Stressbewältigung erfolgt. Expressives Schreiben kann helfen, die Stressbewältigung zu verbessern und sollte damit das Risiko für die

Entstehung von Depressionen senken. Da vermutet wird, dass dies über die Unterbrechung vermeidender kognitiver Strategien geschieht, wird erwartet, dass Jugendliche, die habituell die kognitive Strategie der Gedankenunterdrückung anwenden, mehr profitieren. Das Expressive Schreiben wurde im Rahmen eines schulbasierten Präventionsprogramms (JES!: Jugendpräventionsprogramm mit Expressivem Schreiben) für Jugendliche im Alter von durchschnittlich 14 Jahren angewendet. Insgesamt nahmen 359 Jugendliche an dieser Untersuchung teil (208 Präventionsgruppe, 151 Kontrollgruppe). Die abhängigen Variablen (depressive Symptome, negativer Affekt, negative automatische Gedanken, Noten, Fehlzeiten, selbstberichtete gesundheitliche Belastung) wurden über Fragebögen vor, direkt nach sowie drei und sechs Monate nach Beendigung des Programms erhoben. Es zeigte sich, dass sich insbesondere in den Variablen des negativen Affekts und der im Klassenbuch dokumentierten Fehltag statistisch signifikante Verbesserungen im Vergleich zur Kontrollgruppe manifestieren. Weiterhin verbesserten sich die Noten in der Präventionsgruppe direkt nach Beendigung des Programms. Nach sechs Monaten war das Risiko, klinisch auffällige Depressionswerte aufzuweisen, in der Präventionsgruppe tendenziell geringer als in der Kontrollgruppe. Insgesamt werden die Befunde als Beleg dafür gewertet, dass Expressives Schreiben eine mögliche schulbasierte Präventionsmaßnahme im Jugendalter darstellt. Die Rolle der habituellen Gedankenunterdrückung bei den Wirkmechanismen des Expressiven Schreibens stellt dabei einen interessanten Gegenstand für weitere Forschung dar.

Horn, Andrea B.; Pössel, Patrick; Hautzinger, Martin

University of Zürich; Department of Psychology; Division of Psychopathology and Clinical Intervention

Promoting adaptive emotion regulation and coping in adolescence. A school-based programme

Journal of Health Psychology, 2011, 16 (2), 258-273

Particularly in adolescence, fostering adaptive emotion regulation is an important aim in health promotion. Expressive writing in combination with psychoeducation on emotion regulation seems especially appropriate to serve this aim. In this study, school classes were randomly assigned either to a prevention (N = 208) or to a nontreatment control group (N = 151). The prevention group showed significant improvements regarding negative affect, grades, and days absent compared to the control group. A combination of expressive writing with elements of psychoeducation of emotion regulation might be an effective preventive tool, as it seems to improve psychosocial adjustment by establishing functional emotion regulation strategies.

Hubatka, Barbara; Küttel-Künzle, Yvonne; Storch, Maja

Ich packs! ZRM-Praxiswerkstatt Gefühlskompetenz. Das Trainingstool zur Ressourcenaktivierung mit Jugendlichen

Bern: Huber, 2014

Mit der ZRM-(Zürcher Ressourcen Modell-)Praxiswerkstatt Gefühlskompetenz wird ein Trainingstool zur Ressourcenaktivierung bei Jugendlichen vorgelegt. Als Ergänzung zum Standardwerk "Ich packs! Selbstmanagement für Jugendliche" bietet das Trainingstool in Form einer Box konkrete Hilfsmittel zum praktischen Einsatz in Schulen, Beratungsstellen, Praxen, Weiterbildungseinrichtungen und ähnlichen Settings. Neben einem Theoriebuch werden Arbeitsblätter für die Beratung sowie ein Affektbilanz-Poster geboten. Das Theoriebuch umfasst folgende Inhalte: (1) Theoretische Grundlagen (Gefühlskompetenz; zwei Informationsverarbeitungssysteme; somatische Marker; Gefühlsbilanz; referenzielle Kompetenz; didaktische Methoden). (2) Praxis (Einstieg in das Thema; Somatogramm: Körperempfindungen wahrnehmen, einzeichnen, benennen; der Begriff "somatischer Marker" und die Wurmmetapher; Gefühlsbilanz; Aufgabe des Verstandes: Übersetzung der Signale aus dem Unbewussten). (3) Beispiele aus der Praxis (einem suboptimalen Verhalten auf die Spur kommen; Entscheidungsprozesse optimal gestalten; Gefühlsbilanz als Diagnostikinstrument; Beratungssituationen; Gruppengefühlsbilanzen; Wahl der Schullaufbahn; negative Gefühle auf ein erträgliches Maß reduzieren).

Huber, Eva; Ahrends, Lea; Plosz, Valerie; Götsch, Sigrid; Hausmeister, Stephanie; Bänninger-Huber, Eva

Universität Innsbruck; Institut für Psychologie

Prototypische Affektive Mikrosequenzen in der Psychotherapie

In: Bänninger-Huber, Eva; Monsberger, Sabine (Ed.), Prozesse der Emotionsregulierung in psychoanalytischen Langzeittherapien.. Mikroanalytische Untersuchungen zur therapeutischen Beziehungsgestaltung (S. 71-90). Innsbruck: Innsbruck University Press, 2016

In einer empirischen Studie im Rahmen des Forschungsprojekts "Prozesse der Emotionsregulierung in psychoanalytischen Langzeittherapien" an der Universität Innsbruck wurden affektive Regulierungsprozesse in der therapeutischen Interaktion vor dem Hintergrund der Anforderung an eine Balance zwischen therapeutischer Beziehung und notwendiger Konfliktspannung im Rahmen von Psychotherapie untersucht. Die einzelnen Therapiestunden wurden in drei Phasen (Eröffnung, Arbeitsphase und Beendigung) unterteilt, und Prozesse der Affektregulierung in der therapeutischen Dyade wurden diesen Phasen zugeordnet. Die Datenbasis bildeten auf Video aufgezeichnete psychoanalytische Psychotherapien. Insgesamt wurden für diese Untersuchung 36 Therapiestunden von vier verschiedenen Patienten und Patientinnen ausgewertet. Nach jeder Stunde füllten die Patienten und Patientinnen sowie die Therapeuten und Therapeutinnen den "Helping Alliance Questionnaire" aus, um die Qualität der therapeutischen Beziehung und den therapeutischen Erfolg jeder Therapiestunde einzuschätzen. Die Analyse der Prototypischen Affektiven Mikrosequenzen (PAMs) erfolgte nach mehrfacher Durchsicht der jeweiligen Therapiestunden nach vier Kategorien ("gelingend", "nicht-gelingend", "participation", "plus/minus"). Um zu klären, welche Typen von PAMs in produktiven und nicht produktiven Therapiestunden

auftreten, wurden Stunden mit hohen und niedrigen Bewertungen der Therapeuten/Therapeutinnen und Patienten/Patientinnen ausgewählt und miteinander verglichen. Mehr gelingende und plus/minus PAMs in hoch bewerteten Stunden sprachen dafür, dass die affektive Resonanz gelingender PAMs und das Maskieren negativer Affekte von beiden als positiv erlebt wird. Die Phasen des Einstiegs (Eröffnungsphase) und des Ausstiegs (Beendigungsphase) aus der Therapiestunde wurden getrennt von der "Arbeitsphase" untersucht. Die PAMs der Eröffnung und Beendigung waren deutlich häufiger gelingende PAMs.

IJzermans, Theo; Bender, Roderik

Wie mache ich aus einem Elefanten wieder eine Mücke? Mit Emotionen konstruktiv umgehen

Göttingen: Hogrefe, 2013

Mit dem Rationalen Effektivitätstraining (RET) wird eine Methode zum besseren Umgang mit solchen Arbeitssituationen präsentiert, die Stress, Frustrationen und nicht produktives Verhalten erzeugen. Es wird gezeigt, dass nicht eine Situation an sich, sondern Überzeugungen und Bewertungen, die Menschen im Hinblick auf diese Situationen haben, darüber bestimmen, wie sie sich fühlen und ob sie Stress empfinden oder nicht. Die Funktionsweise der RET-Methode wird erklärt, die Vor- und Nachteile sowie die Funktion verschiedener Emotionen wie Wut, Angst und Freude werden verdeutlicht, und der Zusammenhang mit Stress wird aufgezeigt. Anschließend werden einige weit verbreitete irrationale Gedanken, wie etwa Perfektionismus, die unnötigen Stress verursachen können, betrachtet. Verschiedene Themen aus der Arbeitswelt, etwa Widerstand gegen Veränderungen, Probleme bei der Führungsarbeit, Aufschiebeverhalten (Prokrastination), die mit Hilfe der RET-Methode gut in den Griff zu bekommen sind, werden anhand von Beispielen beleuchtet. So soll vermittelt werden, dass Menschen selbst Einfluss auf ihre Gefühle und ihr Verhalten nehmen können. - Inhalt: (A) Die Methode. (1) RET im Überblick. (2) Emotionen haben eine Funktion. (3) Was sind irrationale Überzeugungen? (4) Veränderungsstrategien: Die Disputation. (5) Üben und verändern. - (B) Emotionen. (6) Zorn und Wut. (7) Angst. (8) Kummer, Trübsinn, Schuld. (9) Freude. - (C) Irrationale Gedanken. (10) Alles muss perfekt sein! (11) Werde ich von anderen akzeptiert? (12) Das ertrage ich nicht! - (D) Ausgewählte Themen, genauer beleuchtet. (13) Führungskräfte: Leiten ohne Leiden. (14) Morgen mache ich es ganz bestimmt! (15) Warum ständig Veränderungen? (16) Mein Problem ist, dass ich ein Problem habe. - Anhang (Das Acht-Schritte-Modell).

In-Albon, Tina

Universität Koblenz-Landau, Landau; Fachbereich Psychologie

Emotionsregulationstrainings und Prävention psychischer Störungen

In: In-Albon, Tina (Ed.), Emotionsregulation und psychische Störungen im Kindes- und Jugendalter. Grundlagen, Forschung und Behandlungsansätze (S. 68-79). Stuttgart: Kohlhammer, 2013

Ein Überblick über Präventionsprogramme zur Förderung emotionaler Kompetenzen von Kindern und Jugendlichen wird gegeben. Nach einer Beschreibung verschiedener Programme zur Verbesserung sozial-emotionaler und moralischer Kompetenzen für unterschiedliche Altersstufen werden die Rolle der Eltern in der Intervention reflektiert und die Zielgruppe von Präventionsmaßnahmen spezifiziert.

Ionescu, Mario

Entwicklung und Evaluation eines Interventionsprogramms zur Verbesserung der Gefühlswahrnehmung und Emotionsregulation bei Suchtkranken

Leipzig: Universität, Fakultät für Biowissenschaften, Pharmazie und Psychologie, 2009

Zwei empirische Studien werden vorgelegt, in denen Zusammenhänge zwischen Inkompetenzen in der Emotionsregulation und Suchterkrankungen analysiert wurden (Studie 1) und ein emotionsfokussiertes Interventionsprogramm für Suchtkranke zur Erhöhung der Selbstregulationskompetenzen im emotionalen Bereich entwickelt und evaluiert wurde (Studie 2). Die empirische Analyse der gefühlsregulativen Funktion des Drogenkonsums bei Jugendlichen erfolgte anhand einer Stichprobe von 428 Schülern im Alter von 13 bis 20 Jahren. Die Daten wurden mittels schriftlicher Befragung anhand eines für die Erhebung erstellten Fragenkatalogs durchgeführt. Die Ergebnisse belegten die gefühlsregulative Funktion des Drogenkonsums und die Vielfältigkeit und individuelle Verschiedenheit der Gefühlsqualitäten vor bzw. nach der Drogennutzung. Nach der Darstellung der Erarbeitung eines emotionsfokussierten Interventionsprogramms wird dessen Evaluation aufgezeigt. Zunächst wurde das Behandlungsprogramm anhand von zwei Stichproben von insgesamt 10 Suchtkranken mittels formativer Evaluation geprüft. Nach Überarbeitung der Entwürfe des Interventionsprogramms erfolgte eine erste Effektevaluation in einer Pilot-Studie in einem quasiexperimentellen Untersuchungsdesign mittels Kontrollgruppenplan mit Prä- und Posttesterhebung. Trotz der Einschränkung, dass eine relativ kleine Stichprobe (Interventionsgruppe mit 9 Teilnehmern und 2 Kontrollgruppen mit insgesamt 16 Probanden) untersucht wurde, konnte die spezifische Wirksamkeit des zwölf Kursstunden umfassenden Interventionsprogramms belegt werden. Besonders in den Zielbereichen Akzeptanz und Regulationsfähigkeit eigener Gefühle konnten bedeutsame positive Effekte bei der Interventionsgruppe im Vergleich zu den Kontrollgruppen nachgewiesen werden. Das vorgestellte Interventionsprogramm wird hinsichtlich seiner Praktikabilität und Ökonomie insgesamt als effektiv und effizient eingeschätzt.

Ionescu, Mario

Sucht und Gefühl. Ein anderer Zugang zur Suchtproblematik. Entwicklung und Evaluation eines Behandlungsprogramms zur Verbesserung der Gefühlswahrnehmung und Emotionsregulation bei Suchtkranken

Hamburg: Kovac, 2010

Auf der Basis einer empirischen Untersuchung zur emotionsregulativen Funktion des Drogenkonsums bei 428 Drogenkonsumenten im Alter von 13 bis 20 Jahren in einer sächsischen Kleinstadt wird die Erarbeitung des Behandlungsprogramms "Mit Gefühl die Sucht meistern" zur Verbesserung der Emotionsregulation bei Suchtkranken dargestellt. Im ersten Teil werden die theoretischen Voraussetzungen und Grundlagen vorgestellt und diskutiert. Ausgehend von einem modernen Gesundheitsbegriff, von neuen Ansätzen in der Auffassung zur Entstehung und Aufrechterhaltung von Suchtverhalten, von Erkenntnissen zur Effektivität therapeutischer Methoden in der Suchtkrankenhilfe und den daraus folgenden therapeutischen Konsequenzen werden die Grundlagen und die Zielvorstellungen eines modular aufgebauten Therapieprogramms zur Verbesserung der Kompetenzen in der Emotionsregulation vorgestellt. Besondere Beachtung finden hierbei verschiedene Aspekte aus neurobiologischen, lerntheoretischen und psychodynamischen Konzepten. Das Interventionsprogramm ergänzt emotionsgetragene Methoden durch Interventionen auf kognitiver Ebene und richtet sich - unter Berücksichtigung der Wechselwirkung von Fühlen und Denken - auf zugrunde liegende, die Sucht stabilisierende und aufrecht erhaltende emotionale Faktoren. Die Prüfung des Behandlungsmanuals an Stichproben von 9 Teilnehmern (Interventionsgruppe) und 16 Kontrollpersonen lieferte Hinweise auf die Effektivität und Effizienz des Programms.

Itten, Theodor

Jähzorn. Psychotherapeutische Antworten auf ein unberechenbares Gefühl

Wien: Springer, 2007

Unter unterschiedlichen Perspektiven wird das Phänomen des Jähzorns erörtert. Mit Jähzorn wird eine zerstörerische Wucht eines heftigen Gefühlsausbruchs verbunden, der bisher gesellschaftlich weitgehend tabuisiert ist. Vor diesem Hintergrund wurden zwischen März und Juni 2006 in der Ostschweiz 481 Passanten auf der Straße zu ihrer Erfahrung mit Jähzorn befragt. Zusätzlich wurden in einer telefonischen Umfrage in drei Städten - Bern, Zürich, Basel - im August 2006 weitere 94 Personen als Kontrollgruppe interviewt. Die Ergebnisse der Umfragen werden präsentiert, diskutiert und in einen Gesamtzusammenhang gebracht. Jähzorn wird in seinen kultur-, religionsgeschichtlichen und sozialpsychologischen Bedingungen untersucht. Aus der jüdischen und der christlichen Bibel, aus griechischen und germanischen Mythen werden Geschichten erzählt, um aufzuzeigen, wie der Jähzorn zum Menschsein gehört und wie in der alten Welt damit umgegangen wurde. Im Weiteren werden die Auslöser, Anfälle und Verläufe von Jähzorn betrachtet: Welche Funktion hat der Jähzorn in

den lebendigen Systemen wie Familie, Schule, Arbeitswelt und Freizeit? Was verbindet die Täter und Opfer? Und was passiert, wenn ehemalige Opfer zu Tätern werden? Abschließend werden Möglichkeiten - vor allem die Wege der Psychotherapie - beschrieben, um Kontrolle über den Jähzorn zu gewinnen. Anhand von Fallbeispielen aus der psychotherapeutischen Praxis wird gezeigt, wie man sich von jähren Zornanfällen lösen kann. - Inhalt: (1) Woher kommt Jähzorn? [Der Brunnen; die Sprache des Jähzorns; der gezählte Jähzorn; die Begründung; die Grundstörung]. (2) Wie zeigt sich Jähzorn? [Auslöser; Jähzorn in Kultur und Religion; Sozialpsychologie und Gesellschaft; Täter; Opfer]. (3) Was können wir tun? [Psychotherapie; Einsichten; Kinder und Eltern; vom Opfer zum Täter; Wege aus dem Jähzorn]. (4) Ausklang.

Jürgens, Elisabeth

Emotionale Kompetenz. Arbeitsmaterialien für die therapeutische Arbeit mit Kindern

Verhaltenstherapie mit Kindern & Jugendlichen, 2009, 5 (2), 125-126

Arbeitsmaterialien zur Förderung der emotionalen Kompetenz in der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie werden vorgestellt. Im Einzelnen werden Aufbau, Funktion und Einsatzmöglichkeiten folgender Materialien skizziert: (1) Paula und die Kistenkobelde - Eine Vorlesegeschichte über Gefühle (Vorlesebuch von P. Scherbaum; ISBN: 978-3-934942-09-7; beta Institutsverlag, 2005; Preis: 14,95 Euro); (2) Paula und die Kistenkobelde - Eine Geschichte über den Umgang mit Gefühlen (DVD von P. Scherbaum; beta Institutsverlag, 2005; Preis: 9,95 Euro; Altersangabe des Verlags: vier bis sieben Jahre); (3) Familie Erdmann - 50 Bildkarten für kreative Psychotherapie mit Kindern und Jugendlichen (Bildkarten; Manfred Vogt Spieleverlag, 2009; Preis: 64 Euro); (4) Ich und meine Gefühle (Bilderbuch von H. Kreul; ISBN: 978-3-7855-5018-2; Loewe Verlag GmbH, 2. Auflage 2007; Preis: 7,90 Euro; Altersangabe des Verlags: ab fünf Jahre).

Knecht, Susan

Burn-out - neu gedacht! Frieden schließen mit den eigenen Emotionen

In: Plassmann, Reinhard (Ed.), Die Kunst, seelisches Wachstum zu fördern. Transformationsprozesse in der Psychotherapie (S. 227-242). Gießen: Psychosozial-Verlag, 2014

Ein emotionsorientiertes Konzept für die stationäre Psychotherapie bei Burnout wird vorgestellt. Nach einführenden Bemerkungen zur Relevanz von Emotionen in der Arbeitswelt wird mit dem Vier-Phasen-Modell (Stabilisierung, Ressourcenorganisation, Exposition, Neuorientierung) als Grundstruktur des Behandlungsrahmens ein Konzept vorgestellt, das im Ursprung traumatherapeutisch ist, aber auch für die Behandlung von Burnout geeignet ist. Diese Behandlungsstruktur soll dazu beitragen, jene Heilungsprozesse zu fördern, die im Patienten selbstorganisatorisch ablaufen und die Persönlichkeitsentwicklung wieder in Gang setzen, die durch starke negative Emotionen blockiert ist. Des Weiteren werden Hinweise

darauf gegeben, wie man sich, insbesondere als Angehöriger besonders gefährdeter Berufsgruppen, vor Burnout schützen kann. In diesem Kontext werden das selbstorganisatorische Prinzip, Heilungsregeln, Gewaltfreiheit und Unterstützung angeführt.

Knisel, Elke; Ziegler, Claudia; Lezinsky, Dorota; Strang, Hanno

Humboldt-Universität zu Berlin; Institut für Sportwissenschaft; Abteilung Sportpsychologie

Selbststeuerung und Affektregulation. Ergebnisse einer Interventionsstudie mit übergewichtigen und adipösen Jugendlichen

Zeitschrift für Sportpsychologie, 2007, 14 (1), 14-28

Übergewicht und Adipositas zählen heute zu den bedeutendsten Gesundheitsproblemen. Ansatzpunkt in der Therapie von Übergewicht und Adipositas ist das eigenverantwortliche Verändern des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens. Ein integrativer Interventionsansatz mit den Bausteinen Bewegungsförderung, Ernährungsberatung und Verhaltenstherapie wird als effektiv im Hinblick auf eine Gewichtsreduktion angesehen. Dieser ist auch die Basis des Interventionsprogramms S.T.E.P.S. (Selbststeuerungs- Trainings- und Ernährungs- Programm mit Spaß) für übergewichtige und adipöse Jugendliche. Das anwendungsbezogene Lernen adäquater Steuermechanismen steht im Mittelpunkt des Interventionsprogramms, dessen Wirkung empirisch untersucht wird. Der Untersuchung liegt ein quasi-experimenteller Untersuchungsplan mit zwei Messzeitpunkten zugrunde. An der Studie nahmen 39 übergewichtige Jugendliche teil. Die Ergebnisse deuten auf eine altersabhängige Wirkung des Interventionsprogramms hin. Bei älteren Jugendlichen zeigen sich signifikante Verbesserungen in der Selbststeuerungsfähigkeit und der Fähigkeit Affekte zu regulieren im Vergleich zu den jüngeren.

Knoche, Angela

Pfalzkrinikum für Psychiatrie und Neurologie, Klingenmünster

Affektregulierung als Ziel der musiktherapeutischen Arbeit mit Borderline-Patienten im Rahmen der Dialektisch-Behavioralen Therapie

In: Deutsche Musiktherapeutische Gesellschaft e.V. (Ed.), Jahrbuch Musiktherapie. Band 5: Musiktherapie und emotionale Differenzierung (S. 59-98). Wiesbaden: Reichert, 2009

Erfahrungen in der musiktherapeutischen Arbeit mit Borderline-Patienten mit dem Ziel einer Affektregulierung im Rahmen der dialektisch-behavioralen Therapie (DBT) werden präsentiert. Dabei werden konzeptionelle Probleme relevant, die sich sowohl aus dem Krankheitsbild der Borderline-Persönlichkeitsstörung, als auch aus der zugrunde liegenden Therapieform ergeben. Einerseits erfordern die besonderen Bedürfnisse der als emotional instabil bezeichneten Patienten auch besondere Bedingungen für ihre Therapie. Andererseits basiert die DBT im Vergleich mit der traditionell tiefenpsychologischen bzw. humanistisch-integrativen Ausrichtung der Musiktherapie auf weitgehend konträren Sichtweisen, was die Genese und Behandlung dieser Persönlichkeitsstörung betrifft. Anhand der vorgestellten,

speziellen Thematik, der Arbeit an der problematischen Affektregulation der Borderline-Patienten mit musiktherapeutischen Methoden, wird gezeigt, wie Musiktherapie auch unter einem anderen als dem tiefenpsychologischen Paradigma funktionieren kann. Dabei wird manche herkömmliche, musiktherapeutische Maxime vor dem Hintergrund dieses ganz speziellen Arbeitsgebiets in Frage gestellt.

Koch, Sabine C.; Ostermann, Thomas; Steinhage, Anna; Kende, Philip; Haller, Karl; Chyle, Fabian
SRH University Heidelberg; Department of Therapeutic Sciences

Breaking barriers: Evaluating an arts-based emotion regulation training in prison

Arts in Psychotherapy, 2015, 42, 41-49

Examined whether an arts-based emotion regulation training is effective in reducing aggression, developing empathy, and improving interpersonal socialization skills in prison inmates. 18 male inmates were assigned to a control group and 29 to an anti-violence and emotion regulation training ("e| m| o processing"). The training incorporates elements of Aikido stick-fighting techniques with constant change of role (perpetrator vs. victim) so that clients become more aware of their own bodies, their automatic reactions, and their individual dispositions to violent behavior. Assessment instruments included the State-Trait Anger Expression Inventory (STAXI), the Control Beliefs Questionnaire (Fragebogen zu Kompetenz- und Kontrollüberzeugungen, FKK), the Consciousness of Body Scale Questionnaire (Körperaufmerksamkeit und körperliche Kompetenz, CB), a German short form of the Buss-Perry Aggression Questionnaire (BPAQ-SF), the Heidelberg State Inventory (HIS), and Kerstenberg Movement Profile (KMP). Results showed that body awareness, social competence, and the experienced distance to one's own aggression increased during the course of training. Moreover engagement and experienced closeness to the group and trainer improved during the week of training. Inmates were also better able express their needs and showed increased empathy. Further evaluation is recommended via studies employing larger samples and extended training periods.

Kramer, Ueli; Pascual-Leone, Antonio; Rohde, Kristina B.; Sachse, Rainer
University of Lausanne, Lausanne

Emotional processing, interaction process, and outcome in clarification-oriented psychotherapy for personality disorders: A process-outcome analysis

Journal of Personality Disorders, 2016, 30 (3), 373-394

It is important to understand the change processes involved in psychotherapies for patients with personality disorders (PDs). One patient process that promises to be useful in relation to the outcome of psychotherapy is emotional processing. In the present process-outcome analysis, this question is examined by using a sequential model of emotional processing and by additionally taking into account a therapist's appropriate responsiveness to a patient's presentation in clarification-oriented psychotherapy (COP), a humanistic experiential form of

therapy. The present study involved 39 patients with a range of PDs undergoing COP. Session 25 was assessed as part of the working phase of each therapy by external raters in terms of emotional processing using the Classification of Affective-Meaning States (CAMS) and in terms of the overall quality of therapist-patient interaction using the Process-Content-Relationship Scale (BIBS). Treatment outcome was assessed pre- and post-therapy using the Global Severity Index (GSI) of the SCL-90-R and the BDI. Results indicate that the good outcome cases showed more self-compassion, more rejecting anger, and a higher quality of therapist-patient interaction compared to poorer outcome cases. For good outcome cases, emotional processing predicted 18% of symptom change at the end of treatment, which was not found for poor outcome cases. These results are discussed within the framework of an integrative understanding of emotional processing as an underlying mechanism of change in COP, and perhaps in other effective therapy approaches for PDs.

Lammers, Claas-Hinrich

Asklepios-Klinikum Nord-Ochsenzoll, Hamburg; Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie

Emotionsfokussierte Methoden. Techniken der Verhaltenstherapie

Weinheim: Beltz, 2015

Emotionsfokussierte Methoden als wichtiges Instrument in der modernen Verhaltenstherapie werden vorgestellt. Diese Methoden werden eingesetzt, um bei Patienten die dysfunktionale Regulation von Emotionen aufzulösen und ihnen dabei zu helfen, mit problematischen Gefühlen wie Angst, Scham, Schuld, Traurigkeit und Einsamkeit konstruktiv umzugehen. Das Buch beschreibt die einzelnen Methoden und ihre Anwendungsfelder und gibt Anregungen für Interventionen, die an kritischen Punkten der emotionalen Fehlregulation des Patienten ansetzen. - Inhalt: (A) Grundlagen. (1) Emotionspsychologie und Emotionsregulation. (2) Indikation und Kontraindikation. (3) Behandlungsaufbau und Vorbereitung. - (B) Praktische Techniken der emotionsfokussierten Arbeit. (4) Emotionsalgorithmus bzw. Emotionsplan. (5) Emotionsanalyse. (6) Metaemotionale Arbeit. (7) Stressregulation. (8) Achtsamkeit, Akzeptanz und Toleranz. (9) Bedürfnisanalyse von Emotionen. (10) Emotionsfokussierte Gesprächsführung. (11) Imagination. (12) (Emotions)Exposition. (13) Positive Emotionen und Ressourcenaktivierung. (14) Emotionsregulation durch Kognitionen. (15) Emotionsregulation durch Verhaltensänderungen. (16) Emotionsregulation durch Emotionen. (17) Selbstbezogenes Mitgefühl. (18) Stuhltechniken. (19) Expressives Schreiben.

Leuzinger-Bohleber, Marianne; Fischmann, Tamara; Göppel, Gerlinde; Läzer, Katrin Luise; Waldung, Christina

Sigmund-Freud-Institut, Frankfurt a. M.

Störungen der frühen Affektregulation: Klinische und extraklinische Annäherungen an ADHS

Psyche, 2008, 62 (7), 621-653

Überlegungen zu Ursachen, Erklärungsmodellen und Behandlungsmöglichkeiten der Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Störung (ADHS) werden angestellt. Dabei werden verschiedene theoretische Annäherungen der Psychoanalyse an das Störungsbild skizziert. Die Konzeptualisierung der Frankfurter Präventionsstudie beruhte, wie anschließend diskutiert wird, auf solchen psychoanalytischen und interdisziplinären Diskursen zur Genese, Prävention und Behandlung von Kindern mit einer frühen Affektregulationsstörung. Einige ihrer Ergebnisse werden vorgestellt. Zwei ausführliche Fallbeispiele dienen als Plädoyer für eine psychoanalytische Behandlung von Kindern mit ADHS, da sie, so die These, eine nachhaltige psychische und psychosoziale Veränderung bewirken kann.

Lewis, Lisa

Baylor College of Medicine, Houston, TX; Menninger Department of Psychiatry and Behavioral Sciences

Verbesserung der Mentalisierungsfähigkeit durch das Fertigkeitentraining der dialektischen Verhaltenstherapie und durch positive Psychologie

In: Allen, Jon G.; Fonagy, Peter (Ed.), Mentalisierungsgestützte Therapie. Das MBT-Handbuch - Konzepte und Praxis (S. 244-259). Stuttgart: Klett-Cotta, 2009

Es wird erläutert, wie die psychoedukative Intervention des Fertigkeitentrainings der dialektischen Verhaltenstherapie (M. Linehan) als Förderung des Mentalisierens im Dienste der Emotionsregulierung eingesetzt werden kann. Dargestellt werden auch die Bemühungen um die Einbeziehung der Positiven Psychologie in die Psychoedukation. Anhand einer Beschreibung der einzelnen Module des Fertigkeitentrainings der dialektischen Verhaltenstherapie wird deutlich gemacht, welche zentrale Rolle das Mentalisieren positiver ebenso wie negativer Emotionen im Prozess der Emotionsregulierung - gerade bei Patienten mit einer Borderline-Persönlichkeitsstörung spielt. In der Menninger Clinic stützt man sich bei der Behandlung von Patienten mit Borderline-Persönlichkeitsstörungen weiterhin auf das Fertigkeitentraining der dialektischen Verhaltenstherapie. Dabei dient aber das Konzept der mentalisierten Affektivität als konzeptueller Rahmen der psychoedukativen Intervention.

Liechti Braune, Uta

Klaus-Grawe-Institut, Zürich

Ausstieg aus der Zwangsspirale. Das Training emotionaler Kompetenz (TEK) bei Zwangsstörungen

Psychoscope, 2010, 31 (4), 8-11

Mit dem "Training emotionaler Kompetenz" (TEK) bei Zwangsstörungen wird ein psychoedukativer Ansatz beschrieben, der auf eine Optimierung des Umgangs mit negativen Gefühlen sowie eine Verbesserung der Stressregulation und Selbstwertregulation abzielt. Einleitend werden Zwangsstörungen aus funktionaler Sicht als Schutz vor aversiven Emotionen charakterisiert. Die für die Entstehung von Zwangsstörungen relevanten Defizite in der Emotionsregulation werden nach dem Berner Modell mit drei Risikofaktoren (genetische Einflüsse und frühe Inkongruenzerfahrungen, Vermeiden von Emotionen, akute

Inkongruenzerfahrungen) in Verbindung gebracht. Nach Hinweisen auf die Indikation, Ziele und Evaluation des TEK, dessen Integration in die verhaltenstherapeutische Behandlung empfohlen wird, werden sieben Basiskompetenzen erläutert, die im TEK vermittelt werden: (1) und (2) Muskel- und Atementspannung zur Reduktion des psychophysiologischen Arousals, (3) bewertungsfreie Wahrnehmung, (4) Akzeptieren und Tolerieren, (5) effektive Selbstunterstützung, (6) und (7) Analysieren und Regulieren. Abschließend werden Risiken und Chancen des TEK umrissen. Zusammenfassend wird konstatiert, dass das TEK zur Schulung einer differenzierten Wahrnehmung beiträgt und dabei hilft, Distanz zu den auftretenden Gefühlen zu schaffen.

Liwowsky, Iris; Mergl, Roland; Padberg, Frank

Benedictus Krankenhaus Tutzing; Zentrum für Anästhesiologie, Intensivmedizin, Schmerztherapie und Palliativmedizin

SBT-Depressionstherapie in und mit der Gruppe - Konzeption und Evaluation im stationär-psychiatrischen Setting

Psychotherapie, 2014, 19 (2), 106-121

Thema ist die Depressionstherapie in psychiatrischen Kliniken, die sich meist an psychoedukativen oder klassischen kognitiv-verhaltenstherapeutischen Ansätzen orientiert und Erweiterungen der therapeutischen Konzepte oft nicht ausreichend berücksichtigt. In diesem Beitrag wird die Konzeption der strategisch behavioralen Depressionstherapie, einem Ansatz, der Elemente wie Achtsamkeit und Akzeptanz, Entwicklung, Motivation und Emotion beinhaltet, als manualisierte Gruppenintervention vorgestellt. Die Umsetzung berücksichtigt die Besonderheiten des stationär-psychiatrischen Settings, wie multimorbide, schwer depressive Patienten sowie einen engen Zeitrahmen, und nutzt zugleich die Gruppe als Erfahrungsraum und zusätzlichen Wirkfaktor. Das strategische Depressionsmodell stellt die Vermeidung intensiver Emotionen ins Zentrum der Depressionsentstehung. Ziel der Therapie ist es, die Patienten an ihre Emotionen heranzuführen, sie zur Emotionsregulation zu befähigen und die Interaktion und Beziehungsgestaltung der Patienten zu verbessern. Nach der Darstellung der Inhalte werden exemplarisch einige Ergebnisse aus der Pilotevaluation des Manuals vorgestellt.

Montada, Leo

Universität Trier; Fachbereich I - Psychologie

Gefühlsbewertung im Alltag

Psychomed, 1992, 4 (2), 97-103

Die Sinnhaftigkeit einer Kontrolle von Gefühlen wird dargelegt, und Möglichkeiten ihrer Moderierung, das heißt der Steuerung ihrer Intensität und Qualität, werden an Beispielen erläutert. Es geht dabei nicht um Unterdrückung, Hemmung oder Verdrängung von Gefühlen, sondern um ihre situationsangemessene Bewältigung. Dazu gehören zum Beispiel die qualitative oder quantitative Neubewertung oder die Vermeidung bzw. Veränderung der

Anlasssituation für negative, das heißt als belastend erlebte Gefühle. Am Beispiel der Angst wird dargelegt, wie komplex die situativen Zusammenhänge sind. So muss geklärt werden, was als bedroht, wer oder was als bedrohend erlebt wird, ob und wie die Bedrohung kontrolliert oder vermieden werden kann, welche inneren und äußeren Faktoren dies erschweren bzw. welche Verluste oder Verzicht die Vermeidung der Gefahr impliziert, schließlich, ob und wie die befürchteten Folgen der Gefahr vermindert werden können. Die Abklärung dieser Fragen wird als Voraussetzung für einen effektiven Angstabbau mit oder ohne professionelle Hilfe betrachtet.

Montada, Leo

Universität Trier; Fachbereich I - Psychologie

Eine Pädagogische Psychologie der Gefühle. Kognitionen und die Steuerung erlebter Emotionen

In: Mandl, Heinz; Dreher, Michael; Kornadt, Hans-Joachim (Ed.), Entwicklung und Denken im kulturellen Kontext (S. 229-249). Göttingen: Hogrefe, 1993

Möglichkeiten der Steuerung erlebter Emotionen werden aus der Perspektive der Pädagogischen Psychologie erörtert. Nach einleitenden kritischen Anmerkungen zur Annahme, Gefühle seien Widerfahrnisse, werden kognitionspsychologische Ansätze zur Analyse von Emotionen vorgestellt. Anschließend wird auf die Frage eingegangen, ob Gefühle prä- oder postkognitiv sind, und die Konstruktion sowie die Nutzung kognitiver Gefühlsmodelle werden besprochen. Am Beispiel von Empörung wird die Nutzung solcher Modelle im Rahmen der Gefühlssteuerung und -kontrolle konkret aufgezeigt. Anschließend wird die Frage erörtert, wie aus "kalten" Kognitionen "heiße" Emotionen werden und wie Gefühle über die Aufdeckung von Attributionsvoreingenommenheiten gesteuert werden können. Abschließend wird die Problematik der Kontrolle der Gefühle im Kontext von Menschenbildannahmen diskutiert.

Müller, Christoph; Teschner, Maria; Assaloni, Herbert; Kraemer, Bernd; Schnyder, Ulrich; Rufer, Michael

Universitätsspital Zürich; Psychiatrische Poliklinik

Eine ambulante Stabilisierungsgruppe zur Verbesserung der Emotionsregulation bei komplexen posttraumatischen Störungen

Psychotherapie, Psychosomatik, Medizinische Psychologie, 2007, 57 (9-10), 364-372

Dargestellt wird ein neu entwickeltes, ambulantes Gruppenkonzept mit dem Behandlungsfokus einer Verbesserung der Emotionsregulation bei Patienten mit komplexen Traumafolgestörungen nach traumatischen Kindheitserfahrungen. Diese haben häufig ein deutliches Defizit in ihren Möglichkeiten zur Selbstberuhigung und Impulskontrolle, sodass der Stabilisierungsphase in der traumazentrierten Psychotherapie eine besondere Bedeutung zukommt. In vielen stationären Einrichtungen wurden in den letzten Jahren traumatherapeutische Stabilisierungsgruppen eingeführt. Trotz der ökonomischen und

therapeutischen Vorteile von Gruppentherapien fehlen solche Angebote hingegen in der ambulanten Versorgung weitgehend. Der Schwerpunkt des vorgestellten ambulanten Programms liegt auf der Vermittlung und dem Training von körperorientierten, hypnotherapeutischen und imaginativen Verfahren, die zu einem Modell hierarchisch gegliederter Strategien zur Emotionskontrolle zusammengefasst werden. Psychoedukative und Ressourcen aktivierende Interventionen unter Einbezug neurobiologischer Erkenntnisse ergänzen den Gruppenansatz. Die Beurteilungen der einzelnen Therapieelemente durch die Teilnehmer des ersten Gruppendurchganges (acht Frauen im Alter zwischen 28 und 55 Jahren) werden präsentiert und diskutiert.

Oelmann, Konrad

Vom Inszenieren zum Mentalisieren - Körperliche Handlungsdialoge in der psychotherapeutischen Arbeit mit Affekten

In: Trautmann-Voigt, Sabine; Voigt, Bernd (Ed.), Affektregulation und Sinnfindung in der Psychotherapie (S. 171-185). Gießen: Psychosozial-Verlag, 2009

Dargelegt wird, wie durch Anwendung von psychotherapeutischen Techniken aus der Bioenergetischen Analyse und der analytischen Körperpsychotherapie über Inszenierungen und körperliche Handlungsdialoge Affekte differenziert und moduliert werden können. Durch diesen Prozess soll Patienten geholfen werden, zu einer (verbesserten) Mentalisierungsfähigkeit zu gelangen. Im Anschluss an eine Skizzierung des Mentalisierungskonzepts von Fonagy und des Prinzips des Inszenierens, das Mentalisierungsprozesse fördern kann, werden zwei Metaphern zum Verständnis früher Selbststörungen eingeführt: "Im strukturlosen Nebel des "Mutterseelenallein-Seins" und "Panische Angst und Übererregung - mitten im Bienenschwarm". Der therapeutische Prozess wird als Reinszenierung des unbewussten Dramas beschrieben. Anhand von zwei Fallbeispielen (28- bzw. 42-jähriger Mann) wird gezeigt, wie sich körpertherapeutische Interventionen und verbale psychodynamische Aufarbeitung erfolgreich kombinieren lassen.

Page, Dominique; Reicherts, Michael

Emotionale Offenheit bei der Behandlung der Borderline-Persönlichkeitsstörung. Eine Falldarstellung

In: Reicherts, Michael; Genoud, Philippe A.; Zimmermann, Grégoire (Ed.), Emotionale Offenheit. Ein neues Modell in Forschung und Praxis (S. 233-245). Bern: Huber, 2011

Die Anwendung des Modells emotionaler Offenheit von M. Reicherts in der Behandlung von Patienten mit Borderline-Persönlichkeitsstörungen wird anhand des Fallbeispiels einer 28-jährigen Patientin, erörtert. Einleitend wird unter dem Gesichtspunkt der Emotionen im Zentrum der Borderline-Persönlichkeitsstörung das biosoziale Modell der emotional instabilen Persönlichkeitsstörung von Marsha M. Linehan skizziert. Im Anschluss werden das Modell der emotionalen Offenheit und die bio-soziale Konzeption der Borderline-

Persönlichkeitsstörung miteinander verknüpft. Am Fallbeispiel wird die dialektisch-behaviorale Verhaltenstherapie in Verknüpfung mit der Emotionsverarbeitung illustriert. Verbesserungen im Behandlungsverlauf, die anhand von den "Dimensionen der Offenheit für Emotionen" (DOE-36), der "Toronto Alexithymia Scale" (TAS-20) und der "Mindful Attention Awareness Scale" festgehalten wurden, werden aufgezeigt. Das Fallbeispiel wird als Beleg für die Angemessenheit einer Darstellung von Dysfunktionen der Borderline-Persönlichkeitsstörung im Rahmen des Modells der emotionalen Offenheit bezeichnet.

Patzig, Judith; Schiepek, Günter
Fachklinik Hirtenstein, Bolsterlang

Emotionsregulation und emotionsfokussiertes Prozessmonitoring in der Suchttherapie

In: Sammet, Isa; Dammann, Gerhard; Schiepek, Günter (Ed.), Der psychotherapeutische Prozess. Forschung für die Praxis (S. 124-139). Stuttgart: Kohlhammer, 2015

Ausgehend von einer Sichtweise von Psychotherapie als einem nichtlinearen Selbstorganisationsprozess wird die Rolle von Emotionsregulation und emotionsfokussiertem Prozessmonitoring in der Suchttherapie erörtert. Dabei stehen folgende Aspekte im Mittelpunkt: (1) der therapeutische Prozess in der Suchttherapie, (2) die therapeutische Beziehung, (3) Rückfälle im Therapieverlauf, (4) Emotionen und Emotionsregulation, (5) Therapiefeedback in der Suchttherapie. Ausgewählte vorliegende Befunde, die die eingangs genannte Sichtweise von Psychotherapie als nichtlinearem Selbstorganisationsprozess stützen, werden vorgelegt.

Peham, Doris; Ganzer, Verena; Bänninger-Huber, Eva; Juen, Barbara
Universität Innsbruck; Institut für Psychologie

Schuldgefühlspezifische Regulierungsprozesse in Mutter-Tochter-Interaktionen und Psychotherapeut-Klient-Beziehungen: Ein Vergleich

Psychologische Medizin, 2002, 13 (3), 22-27

Schuldgefühlsspezifische interaktive Regulierungsprozesse in engen zwischenmenschlichen Beziehungen werden analysiert. In Untersuchungen zur psychotherapeutischen Interaktion konnten im Kontext von Schuldgefühlen zwei Typen von Interaktionsmustern identifiziert werden: sogenannte Prototypische Affektive Mikrosequenzen und traps. Aufbauend auf diesen Konzepten wurde das kognitiv-affektive Regulierungsgeschehen in Mutter-Tochter-Interaktionen im Kontext von Schuldgefühlen untersucht. Primär ging es dabei um die Fragen, ob sich die in der psychotherapeutischen Interaktion identifizierten schuldgefühlspezifischen Beziehungsmuster auch in Alltagsinteraktionen finden lassen und welche Funktion diesen Prozessen hinsichtlich der affektiven Regulierung in den untersuchten Mutter-Tochter Dyaden zukommt. Daran knüpfte die Frage nach Gemeinsamkeiten und Unterschieden bezüglich Phänomenologie und Funktion der identifizierten Regulierungsmuster zwischen Mutter-Tochter- und psychotherapeutischer Interaktion an. Zehn Mutter-Tochter-Dyaden wurden

dazu im Gespräch über gegenseitige Schuldgefühle auf Video aufgenommen. Das Hauptaugenmerk der Analyse lag auf der Identifizierung spezifischer interaktiver Sequenzen, wobei verbale und nonverbale Daten aufeinander bezogen und theoriegeleitet interpretiert wurden (mikroanalytischer Forschungsansatz). Neben dem "Facial Action Coding System" zur Erfassung des mimischen Verhaltens, wurde der sogenannte "frame reported" zur Analyse der erzählten Schuldgefühlepisoden verwendet. Erste Ergebnisse zeigten, dass die in der psychotherapeutischen Interaktion im Kontext von Schuldgefühlen identifizierten Beziehungsmuster auch in den untersuchten Mutter-Tochter-Dyaden auftraten. Unterschiede zur psychotherapeutischen Interaktion ergaben sich vor allem hinsichtlich der Funktion, die diese Beziehungsmuster bezüglich der affektiven Regulierung in der jeweiligen Dyade erfüllen. Gemeinsamkeiten und Unterschiede in Phänomenologie und Funktion dieser Prozesse in Psychotherapeut-Klient- und Mutter-Tochter-Interaktion werden am Beispiel eines spezifischen Interaktionsmusters diskutiert.

Petermann, Franz; Wiedebusch, Silvia

Universität Bremen; Zentrum für Klinische Psychologie und Rehabilitation

Emotionale Kompetenz bei Kindern

Göttingen: Hogrefe, 2016 (3., überarb. Aufl.)

Aus entwicklungspsychologischer Sicht wird die Ausbildung der emotionalen Kompetenz in den ersten sechs Lebensjahren beschrieben, und die Bezüge dieser Basiskompetenz zum Sozialverhalten, schulischen Erfolg und Wohlbefinden von Kindern werden aufgezeigt. Temperamentsbedingte und familiäre Einflüsse auf die emotionale Entwicklung im Kindesalter und diesbezügliche Risikofaktoren werden dargelegt. Altersspezifische Verfahren zur Diagnostik emotionaler Kompetenz bei Kleinkindern, Vorschul- und Schulkindern werden vorgestellt. Zu den beschriebenen Interventionen gehören Programme zur Förderung eines responsiven Erziehungsverhaltens von Bezugspersonen (Eltern, pädagogische Fachkräfte) sowie Trainingsprogramme zur Förderung sozial-emotionaler Kompetenz von Vorschul- und Grundschulkindern. Der Begriff der emotionalen Kompetenz umfasst eine Reihe von Fertigkeiten in den Bereichen Emotionsausdruck, Emotionsverständnis und Emotionsregulation. Emotional kompetente Kinder sind sich ihrer eigenen Gefühle bewusst, sie können ihre Gefühle mimisch und sprachlich zum Ausdruck bringen sowie eigenständig regulieren, sie können die Gefühle anderer Personen erkennen und verstehen, und sie können sich im Umgang mit anderen empathisch und prosozial verhalten. - Inhalt: (1) Was ist emotionale Kompetenz? (2) Entwicklung von Emotionsausdruck und Emotionsverständnis. (3) Entwicklung der Emotionsregulation. (4) Familiäre und außerfamiliäre Einflüsse. (5) Störungen beim Erwerb emotionaler Kompetenz. (6) Diagnostik emotionaler Kompetenz. (7) Interventionen zur Förderung emotionaler Kompetenz. - Das Buch wurde für die vorliegende dritte Auflage überarbeitet.

Peters, Meinolf

Institut für Alternspsychotherapie und Angewandte Gerontologie, Marburg

Affekt und Bindung in der Psychotherapie Älterer

Psychotherapeut, 2015, 60 (3), 225-231

Ausgehend vom gegenwärtigen Stand der Alterspsychotherapie beschreibt der vorliegende Beitrag Modifikationen der therapeutischen Konzepte und der therapeutischen Praxis, sodass auch jene Älteren erreicht und behandelt werden können, die bislang der Psychotherapie fernstanden. Zwei in der Grundlagenforschung und in neueren Therapiekonzepten zentrale Themen, nämlich Affektwahrnehmung und -regulation sowie Bindung, stehen dabei im Mittelpunkt. Es wird deutlich gemacht, dass im Rahmen der gerontologischen Grundlagenforschung altersabhängige Veränderungen im Affekterleben, der Affektregulation und den Bindungsstilen gefunden wurden, die in der Therapie eine große Rolle spielen. Da gerade diese Themen in neueren Entwicklungen der psychodynamischen Psychotherapie eine starke Berücksichtigung finden, eröffnen sich neue Behandlungsmöglichkeiten insbesondere für Hochaltrige.

Peters, Meinolf

Institut für Alternspsychotherapie und Angewandte Gerontologie, Marburg

Affektregulation als Thema in der psychodynamischen Psychotherapie Älterer

Psychotherapie im Alter, 2015, 12 (2), 189-203

Affektregulation ist in der klinischen Psychologie zu einem therapieschulenübergreifenden Thema avanciert und hat auch für die Psychotherapie Älterer erhebliche Bedeutung. Ältere sind in ihrer Affektwahrnehmung häufig eingeschränkt auf positive Affekte. Treten negative Affekte auf, die ein bestimmtes Ausmaß an Erregung (Arousal) überschreiten, ist die Affektregulation reduziert. Beeinflusst werden diese Prozesse durch die Art der Bindung, wobei Ältere überproportional unsicher-vermeidende Bindungen aufweisen. In Abhängigkeit vom Bindungstyp geht es in der psychodynamischen Psychotherapie darum, Affekte zu aktivieren oder diese besser zu regulieren. Neuere Entwicklungen in der psychodynamischen Psychotherapie kommen dieser Zielsetzung entgegen.

Plassmann, Reinhard

Kitzberg-Klinik Bad Mergentheim; Psychotherapeutisches Zentrum

Emotionale Selbstorganisation in Stressberufen

In: Plassmann, Reinhard (Ed.), Die Kunst, seelisches Wachstum zu fördern. Transformationsprozesse in der Psychotherapie (S. 87-108). Gießen: Psychosozial-Verlag, 2014

Erkenntnisse zur emotionalen Selbstorganisation und deren Nutzung in der stationären Psychotherapie werden besprochen. Im Zentrum der Darstellung stehen folgende Fragen: (1)

Wie arbeiten emotionale Systeme, was können sie, wie entstehen Störungen und wie wirken sich diese auf die Kreativität aus? (2) Mit welchen Methoden lässt sich die emotionale Selbstorganisation unterstützen, wie korrigiert man Störungen in den emotionalen Systemen? Zunächst wird dargelegt, wie Emotionen seelische Energie, Konzentration, Aufmerksamkeit und Denkvorgänge regulieren. Im Anschluss werden mit der Regulation der Emotionsstärke und der Regulation der Emotionsqualität zwei zentrale Vorgänge der emotionalen Selbstregulation beschrieben. Abschließend wird die Klopftechnik (Klopfen bestimmter Punkte der Körperoberfläche) zur positiven Beeinflussung der Emotionsregulation hinsichtlich Methodik und Praxis vorgestellt. Dabei werden vier aufeinander aufbauende Grundübungen skizziert: Selbstakzeptanzübung, Positiv-Übung, Hintergrundklopfen, Zwölf-Punkte-Übung.

Reichardt, A.

Psychosomatische Fachklinik St. Franziska-Stift, Bad Kreuznach

Das Training emotionaler Kompetenzen - Eine störungsübergreifende Intervention zur Verbesserung der Emotionsregulation

In: Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen e.V.; Arbeitskreis Klinische Psychologie in der Rehabilitation (Ed.); Küch, Dieter; Mai, Britta; Pimmer, Verena; Schmucker, Dieter; Theissing, Jürgen (Ed.), Trends in der medizinischen Rehabilitation. Beiträge zur 29. Jahrestagung des Arbeitskreises Klinische Psychologie in der Rehabilitation. 29.10.-31.10.2010 im Bildungszentrum Erkner (S. 209-216). Bonn: Deutscher Psychologen Verlag, 2010

Das Training emotionaler Kompetenzen von M. Berking, ein störungsübergreifendes Gruppentrainingsprogramm zur Verbesserung der Emotionsregulation, wird vorgestellt. Ziel des Trainings ist die Befähigung der Teilnehmer, negative Emotionen zu verändern und/oder auszuhalten. Den Teilnehmern wird ein neuro-psycho-soziales Modell der Entstehung psychischer Störungen und chronischen Stresses vermittelt. Die sieben Kompetenzen, welche im Training eingeübt werden, werden benannt: (1) Muskelentspannung, (2) Atementspannung, (3) bewertungsfreie Wahrnehmung, (4) Akzeptieren & Tolerieren, (5) Selbstunterstützung, (6) Analysieren, (7) Regulieren. Auf Wirksamkeitsstudien wird kurz hingewiesen.

Reicherts, Michael (Ed.); Genoud, Philippe A. (Ed.); Zimmermann, Grégoire (Ed.)

Universität Freiburg; Departement für Psychologie

Emotionale Offenheit. Ein neues Modell in Forschung und Praxis

Bern: Huber, 2011

Das mehrdimensionale Konstrukt der emotionalen Offenheit nach M. Reicherts wird unter verschiedenen Perspektiven und Anwendungsgesichtspunkten im Überblick dargestellt. Zunächst werden die theoretischen Grundlagen des Ansatzes und die dafür entwickelten Instrumente behandelt. Anschließend wird der Ansatz der emotionalen Offenheit mit Modellen der Persönlichkeit und anderen Konzepten der Emotionsverarbeitung untersucht.

Des Weiteren wird die emotionale Offenheit aus der Entwicklungsperspektive betrachtet. Abschließend werden Anwendungen in der klinischen Psychologie und der Gesundheitspsychologie sowie im Rahmen psychologischer Interventionen vorgestellt. - Inhalt: (...) (E) Anwendungen in psychologischen Interventionen. (13) Michael Reicherts und Mitarbeiter: Emotionale Offenheit in psychologischen Interventionen. (14) Katia Schenkel, Susanne Kaiser und Tania Wranik: Emotionale Offenheit in helfenden Interaktionen. (15) Dominique Page und Michael Reicherts: Emotionale Offenheit bei der Behandlung der Borderline-Persönlichkeitsstörung - Eine Falldarstellung.

Reicherts, Michael; Pauls, Helmut; Rossier, Laurent; Haymoz, Stéphanie

Universität Freiburg; Departement für Psychologie

Emotionale Offenheit in psychologischen Interventionen

In: Reicherts, Michael; Genoud, Philippe A.; Zimmermann, Grégoire (Ed.), Emotionale Offenheit. Ein neues Modell in Forschung und Praxis (S. 195-220). Bern: Huber, 2011

Die Anwendung des Modells emotionaler Offenheit von M. Reicherts in psychologischen Interventionen wird erläutert. Nach einer Darstellung der Zusammenhänge zwischen emotionaler Offenheit und emotionsbezogenen Interventionen werden grundlegende Merkmale von Interventionen zur Förderung emotionaler Offenheit erörtert; hierbei werden der Ablauf und die elementaren Etappen der Interventionen zur affektiven Verarbeitung dargestellt. Anschließend wird die Kontextabhängigkeit der Interventionen angesprochen, und Interventionen der emotionalen Offenheit für folgende Dimensionen werden beschrieben: (1) kognitive Repräsentation, (2) Kommunikation von Emotionen, (3) Perzeption interner und externer Indikatoren und (4) Regulation von Emotionen. Für diese Interventionen werden außerdem Taxonomien zur Einordnung behandelt. Im Anschluss wird ein modularisiertes und manualisiertes Interventionsprogramm auf der Grundlage des Modells und der oben angesprochenen Interventionen skizziert. Abschließend folgt die Darstellung empirischer Ergebnisse zum Interventionsprogramm. Hierbei bearbeiteten 31 Personen (15 in der Experimentalgruppe) im Durchschnittsalter von 32 Jahren das Instrument DOE-36 und DOE-IT zu drei Messzeitpunkten. Die Ergebnisse belegen in der Zusammenfassung, dass die Module des Interventionsprogramms einige spezifische, erwartungsgerechte Verbesserungen der Emotionsverarbeitung bewirken können.

Reicherts, Michael

Emotionale Offenheit und Emotionsregulation in der sozialtherapeutischen Arbeit mit jungen Menschen. Ein neuer Ansatz

Weitramsdorf: ZKS Verlag, 2015

Der Text führt in den Ansatz der "Emotionalen Offenheit" als Modell der Emotionsverarbeitung und Emotionsregulation ein und zeigt, wie er im Rahmen

psychosozialer Intervention genutzt werden kann. Im Vordergrund steht der Bereich sozialtherapeutischer Arbeit mit jungen Menschen, zu dem auch eine ausführliche Fallbeschreibung wiedergegeben wird. - Inhalt: (1) Einleitung: Varianten der Affektivität. Emotionen erleben und verarbeiten. (2) Das Modell "Emotionale Offenheit". (3) Ein Interventionsprogramm für Emotionsverarbeitung und Emotionsregulation [mit Beispielen]. (4) Sozialtherapeutische Arbeit mit emotionaler Offenheit. Der Fall Petra.

Reimer, Silke

Musiktherapeutische Interventionen zur Affektregulation schwerst mehrfachbehinderter Menschen

Musiktherapeutische Umschau, 2016, 37 (1), 29-40

Erkenntnisse der Entwicklungspsychologie zeigen, dass ein ausgeglichener affektiver Zustand die Basis jeglicher positiven Entwicklung ist. Je nach Entwicklungsalter und Situation benötigt ein Mensch spezifische Unterstützung seiner Bezugspersonen, um seine Affekte zu regulieren. In diesem Zusammenhang wird den Fragen nachgegangen, welche körperlichen und mimischen Verhaltensweisen schwerst mehrfachbehinderter Erwachsener auf dysregulierte Affekte hinweisen und welche musiktherapeutischen Interventionen zu einer regulierten Affektlage beitragen. Dazu wurden Videos aus der Musiktherapie mit zwölf Menschen mit schwerster Mehrfachbehinderung mikroanalytisch untersucht. Die Ergebnisse zeigen, dass sich eine entwicklungspsychologisch orientierte Interventionsmethodik positiv auf die Affektlage und damit auf die Kontakt- und Beziehungsfähigkeit schwerst mehrfachbehinderter Menschen auswirkt. Durch Interventionen, die das Körperempfinden aktivieren, können dysregulierte Affekte integriert werden.

Risch, Anne Katrin; Wilz, Gabriele

Universität Jena; Institut für Psychologie; Abteilung Klinisch-Psychologische Intervention

Ressourcentagebuch: Verbesserung der Emotionsregulation und der Ressourcenrealisierung durch therapeutisches Schreiben im Anschluss an eine Psychotherapie

Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie, 2013, 42 (1), 1-13

Theoretischer Hintergrund: Defizite in Emotionsregulation und Ressourcenrealisierung können auch nach Behandlung und Remission einer psychischen Störung bestehen bleiben und langfristig Rückfälle verursachen. Fragestellung: Untersucht wurde, ob mittels einer vierwöchigen Schreibintervention in Form eines Ressourcentagebuchs Stimmung, Emotionsregulation und Ressourcenrealisierung bei Patienten nach stationärer Psychotherapie verbessert werden können. Methode: 41 Patienten wurden randomisiert entweder der Interventionsgruppe (21 Personen) oder der unbehandelten Kontrollgruppe (20 Personen) zugeteilt. Die Ergebnisvariablen wurden im Abstand von fünf Wochen erhoben. Ergebnisse: Die Interventionsgruppe zeigte gegenüber der Kontrollgruppe einen signifikanten Anstieg der positiven Stimmung sowie der Emotionsregulationsstrategie Neubewertung. Keine

Unterschiede ergaben sich zwischen den Gruppen hinsichtlich der Ressourcenrealisierung. Schlussfolgerungen: Die Ergebnisse dieser Pilotstudie geben erste Hinweise auf eine Verbesserung der Stimmung und der Emotionsregulation durch das Schreiben eines Ressourcentagebuchs.

Roesler, Christian

Katholische Hochschule Freiburg i. Br.

Die begrenzte Wirksamkeit bisheriger Paartherapien verlangt neue Methoden. Paarinteraktions- und Wirkungsforschung und die Konsequenzen für die Praxis

Familiendynamik, 2015, 40 (4), 336-345

Die in Deutschland etablierten Paartherapieverfahren (verhaltenstherapeutisch, systemisch, psychodynamisch) haben in wissenschaftlichen Studien ihre Wirksamkeit empirisch belegt, bei einer genaueren Betrachtung der klinischen Wirksamkeit erweist sich diese aber als äußerst begrenzt. Nur 40 Prozent der Paare erreichen eine deutliche Verbesserung ihrer Problematik, zudem gibt es im langfristigen Verlauf hohe Rückfallraten von 30 bis 60 Prozent. Dies lässt sich durch Erkenntnisse aus der Paarinteraktionsforschung sowie der Emotionsforschung und affektiven Neurowissenschaft erklären, die neue Vorgehensweisen in der Paartherapie nahelegen: nicht die Bearbeitung von Konflikten oder der Kommunikation, sondern die Wiederherstellung einer sicheren emotionalen Verbindung zwischen den Partnern, die wechselseitige Emotionsregulation wieder ermöglicht. Neuere Paartherapiemethoden, insbesondere die Emotionsfokussierte Paartherapie (EFT), haben diese Erkenntnisse aus der Forschung von Anfang an in ihre konzeptionelle Entwicklung einbezogen und erreichen damit Wirkungsraten von über 80 Prozent. Die EFT gehört in Amerika zu den am weitesten verbreiteten Paartherapieansätzen, ist im deutschsprachigen Raum aber noch kaum bekannt. Die Erkenntnisse aus der Wirksamkeits-, der Paarinteraktions- und der Emotionsforschung werden zusammengefasst und deren Implikationen für die Praxis der Paartherapie werden beschrieben.

Rosenblau, Gabriela; Sterzer, Philipp; Stoy, Meline; Park, Soyoung; Friedel, Eva; Heinz, Andreas; Pilhatsch, Maximilian; Bauer, Michael; Ströhle, Andreas

Charité Universitätsmedizin Berlin; Campus Charité Mitte; Department of Psychiatry and Psychotherapy

Functional neuroanatomy of emotion processing in major depressive disorder is altered after successful antidepressant therapy

Journal of Psychopharmacology, 2012, 26 (11), 1424-1433

Major Depressive Disorder (MDD) is associated with impaired processing and regulation of emotions. A vast body of research has elucidated the altered neural processes that occur in response to emotional stimuli, while little is known about anticipatory processes. Here we used functional magnetic resonance imaging (fMRI) to investigate neural activation during the presentation and anticipation of negative stimuli. Furthermore, we examined the effects of an

8-week antidepressant treatment with Escitalopram. 12 unmedicated MDD patients and 12 healthy control participants were matched to perform a task involving affective pictures. The design of the event-related task consisted of presenting positive, negative, and neutral pictures from the International Affective Picture System (IAPS) across two runs and under opposite conditions. For the expected condition, the pictures were cued by a word indicating their emotional valence; whereas the unexpected condition had a combination of random letters precede the emotion picture. MDD patients displayed greater amygdala activation when anticipating negative pictures and greater prefrontal activation when confronted with them without the anticipatory cues. After antidepressant treatment, both amygdala and prefrontal activation decreased significantly in the treated MDD patients relative to controls. These findings show that the neural mechanisms of emotion anticipation and processing are altered in patients with MDD and that these alterations are able to normalize after treatment with an antidepressant.

Sachse, Rainer; Langens, Thomas A.

Institut für Psychologische Psychotherapie, Bochum

Emotionen und Affekte in der Psychotherapie

Göttingen: Hogrefe, 2014

Ausgehend von der großen Bedeutung von Emotionen und Affekten in der Psychotherapie wird darüber informiert, was die Emotionspsychologie zum Verständnis klinisch relevanter emotionaler Reaktionen beitragen und wie dieses Wissen durch Erfahrungen aus der psychotherapeutischen Praxis ergänzt werden kann. Auch das verwandte Phänomen der "felt senses" - körperliche Reaktionen, die in bestimmten Situationen mehr oder weniger klare Hinweise auf die Motive, Annahmen und Bedürfnisse des Klienten geben können - wird mit einer psychologischen Theorie unterfüttert und in den Therapieprozess integriert. Der allgemeine therapeutische Umgang mit Emotionen und der Umgang mit spezifischen Emotionen sowie das Erzeugen von Gegenemotionen im psychotherapeutischen Setting werden erörtert. Darüber hinaus werden Focusing und imaginative Techniken behandelt sowie das Konzept der Achtsamkeit vorgestellt. - Inhalt: (1) Einleitung: Worum es uns geht. - (A) Theoretische Grundlagen von Emotionen und Affekten. (2) Emotionspsychologie und Psychotherapie. (3) Von Affekten zu Emotionen durch interpersonale Regulation. (4) Bedeutung von Affekten. (5) Implikationsstrukturen von Emotionen. (6) Schemata und ihre Relevanz für affektive und emotionale Verarbeitung. - (B) Die therapeutische Bearbeitung von Emotionen. (7) Therapeutischer Umgang mit Emotionen. (8) Grundlagen der Emotionsregulation. (9) Entwicklung von Emotionsregulationskompetenz. (10) Therapeutischer Umgang mit Trauer. - (C) Die therapeutische Bearbeitung von Affekten. (11) Therapeutische Arbeit mit Affekten: allgemeine Prinzipien. (12) Emotionen, Affekte und das Konzept der Achtsamkeit. (13) Focusing: Die Repräsentation affektiver Bedeutungen. (14) Die Erzeugung von Gegenaffekten. (15) Der therapeutische Umgang mit Träumen.

Scarpa, Angela; Wells, Anthony; Attwood, Tony

Die Gefühle erforschen von Kindern mit hochfunktionalem Autismus oder Asperger-Syndrom. Das STAMP-Handbuch

Tübingen: DGVT Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie, 2016

Das "Stress and Anger Management Program" (STAMP) zur Arbeit mit Kindern mit hochfunktionalem Autismus oder Asperger-Syndrom wird vorgestellt. Autistischen Kindern bereitet es oft Probleme, ihre Emotionen zu verstehen und zu kontrollieren - und zwar besonders dann, wenn es sich um negative Gefühle handelt. Mit STAMP werden in praxisnaher Form einfache Strategien geboten, die Kindern mit Autismus oder Asperger-Syndrom und emotionalen Problemen in ihrem Alltag helfen können, negative Gefühle zu bekämpfen und positive zu verstärken. STAMP arbeitet mit Elementen der kognitiven Verhaltenstherapie und wurde speziell für die Bedürfnisse von Vor- und Grundschulkindern entwickelt. Es beinhaltet ein dynamisches und effektives Gruppenprogramm, in dessen neun Sitzungen entwicklungsgemäße Methoden, Spiele und Aktivitäten zum Einsatz kommen. Bestandteile des Programms sind unter anderem affektive Erziehung, kognitive Umstrukturierung und der emotionale Werkzeugkasten. - Inhalt: (1) Einführung. (2) Die Arbeit mit dem Handbuch. (3) Sitzungen und Arbeitsmaterialien (STAMP Gruppensitzung 1: Positive Gefühle (Freude) erforschen; STAMP Gruppensitzung 2: Positive Gefühle (Entspannung) und Wut/Angst erforschen - Vorstellung des emotionalen Werkzeugkastens; STAMP Gruppensitzung 3: Angst und Wut erforschen, körper- und entspannungsorientierte Werkzeuge; STAMP Gruppensitzung 4: Soziale Werkzeuge; STAMP Gruppensitzung 5: Gedankenwerkzeuge; STAMP Gruppensitzung 6: Spezialwerkzeuge; STAMP Gruppensitzung 7: Geeignete und ungeeignete Werkzeuge; STAMP Gruppensitzung 8: Rückblick (Gruppengeschichte und Videofilm drehen); STAMP Gruppensitzung 9: Belohnungen und Abschlussfeier. - Anhang (in STAMP verwendete Kinderbücher; Assessments Eltern; Assessments Kinder).

Schell, Annika

Die Förderung emotionaler und sozialer Kompetenzen bei Kindern im Vorschulalter. "Lubo aus dem All!". Entwicklung, Implementierung und Evaluation eines Trainingsprogramms zur Prävention von Gefühls- und Verhaltensstörungen

Bad Heilbrunn: Klinkhardt, 2011

Die erfolgreiche Entwicklung emotionaler und sozialer Kompetenzen im Vorschulalter stellt nach dem aktuellen Stand der Forschung einen wesentlichen Beitrag zur Entwicklung kindlicher Resilienz und zur langfristigen Prävention von Gefühls- und Verhaltensstörungen sowie zum Schulerfolg dar. Angesichts erhöhter gesellschaftlicher Erwartungen an die pädagogische Qualität im Elementarbereich bei gleichzeitig steigenden Belastungen der pädagogischen Fachkräfte durch kindliche Verhaltensprobleme stellt sich die Frage nach wirksamen Maßnahmen der Prävention und Förderung, die im Kindergartenalltag erfolgreich

umgesetzt werden können. Die aktuelle Präventionsforschung hebt in diesem Zusammenhang manualisierte sozial-emotionale Förderprogramme, die längerfristig unter dem Einsatz kognitiv-behavioraler und affektiver Methoden eingesetzt werden, besonders hervor. Der vorliegende Band greift diese Aufgabe auf und beschreibt die Entwicklung, Implementierung und Evaluation des Präventionsprogrammes "Lubo aus dem All!" für das Vorschulalter, das auf der Grundlage der sozial-kognitiven Informationsverarbeitung entwickelt und dessen Wirksamkeit im Rahmen eines randomisierten Kontrollgruppendesigns im Pre-Post-Follow-up-Vergleich nachgewiesen wurde.

Schick, Andreas; Cierpka, Manfred

Heidelberger Präventionszentrum, Heidelberg

Gewaltprävention in weiterführenden Schulen: Das Faustlos-Curriculum für die Sekundarstufe

Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie, 2009, 58 (8), 655-671

Schulen und Kindergärten eignen sich aus verschiedenen Gründen besonders für die Implementierung gewaltpräventiver Maßnahmen. Ein an vielen bundesdeutschen Schulen und Kindergärten etabliertes Programm ist das Gewaltpräventions-Curriculum "Faustlos". Die Programme für Kindergarten und Grundschule wurden inzwischen ergänzt um das Faustlos-Programm für die Sekundarstufe. Auch dieses Programm setzt auf die gezielte, theoretisch fundierte und auf die Altersgruppe zugeschnittene Förderung von Empathie, Impulskontrolle (Problemlösekompetenzen) und den konstruktiven Umgang mit Ärger und Wut. Unterteilt in die fünf Themenbereiche "Problembewusstsein schaffen", "Empathieförderung", "Umgang mit Ärger und Wut", "Problemlösen" und "Anwendung der Fertigkeiten" werden diese Kompetenzen schrittweise, hoch strukturiert und mithilfe verschiedener Videovignetten in insgesamt 31 Lektionen unterrichtet. US-amerikanische Evaluationsstudien belegen die Effektivität und das gewaltpräventive Potential des Curriculums. Mit dem Programm für die Sekundarstufe liegt nun ein umfassendes Faustlos-Programmpaket vor, mit dem die zentralen gewaltpräventiven Kompetenzen von Kindern und Jugendlichen beginnend im Kindergarten bis hin zu den weiterführenden Schulen umfassend, entwicklungspsychologisch fundiert und mit einem durchgängigen didaktischen und inhaltlichen Konzept nachhaltig gefördert werden können.

Schick, Andreas; Cierpka, Manfred

Präventionszentrum, Heidelberg

Empathieförderung in Kindergarten und Schule mit "Faustlos"

In: Roth, Marcus; Schönefeld, Victoria; Altmann, Tobias (Ed.), Trainings- und Interventionsprogramme zur Förderung von Empathie. Ein praxisorientiertes Kompendium (S. 41-51). Berlin: Springer, 2016

Das Programm "Faustlos" zur Förderung sozial-emotionaler Kompetenzen und zur Gewaltprävention für Kindergärten und Schulen wird vorgestellt. Übergeordnetes Ziel dieses Programms ist die Erweiterung des Verhaltens- und Erlebensrepertoires und die Förderung empathischer Fähigkeiten von Kindern und Jugendlichen. Die zu Beginn erarbeiteten emotionalen und kommunikativen Basiskompetenzen werden sukzessive um Handlungskompetenzen ergänzt und erweitert. Im Einzelnen wird über folgende Aspekte von "Faustlos" informiert: (1) Zielsetzung, (2) Anwendungsbereiche, (3) theoretischer Hintergrund (Modelle sozialer Informationsverarbeitung), (4) Programmentwicklung, (5) Programmübersicht, (6) Programmdauer, (7) Versionen, (8) empirische Fundierung (Befunde zur US-amerikanischen und zur deutschsprachigen Version), (9) Bewertung des Programms in der Praxis sowie (10) Bezugsquellen.

Schiestl, Cathrin; Bänninger-Huber, Eva

Universität Innsbruck; Institut für Psychologie

Weinen in der Psychotherapie

In: Bänninger-Huber, Eva; Monsberger, Sabine (Ed.), Prozesse der Emotionsregulierung in psychoanalytischen Langzeittherapien.. Mikroanalytische Untersuchungen zur therapeutischen Beziehungsgestaltung (S. 121-133). Innsbruck: Innsbruck University Press, 2016

Nach einer kurzen Zusammenfassung vorliegender Forschungsarbeiten zum Weinen in der Psychotherapie, die das Phänomen methodisch eher auf einer Makroebene beschreiben, werden einige erste Ergebnisse zum Weinen in psychotherapeutischen Interaktionen beschrieben, die im Rahmen des Forschungsprojekts "Prozesse der Emotionsregulierung in psychoanalytischen Langzeittherapien" an der Universität Innsbruck entstanden sind. Die fünf Studien, aus denen die Ergebnisse stammen, beschäftigen sich mit der Rolle des Weinens für die Affektregulierung von Patientin und Therapeutin bzw. Therapeut in psychoanalytischen Psychotherapien. Spezifisch interessiert die Frage, welche nonverbalen Verhaltensweisen, insbesondere welchen Gesichtsausdruck, die Patientinnen während des Weinens zeigen und wie sie ihre Emotionen regulieren. Außerdem interessieren die nonverbalen Reaktionen der Therapeuten oder Therapeutinnen auf das Weinen der Patientinnen und ihre verbalen Interventionen. Ausgegangen wurde von der Annahme, dass es sich bei Weinepisoden um Situationen handelt, die hohe Anforderungen an die Affektregulierung der beteiligten Personen stellen. Die Untersuchungen verweisen darauf, dass es sich beim Weinen um ein sehr komplexes Phänomen handelt, das durch eine Vielzahl unterschiedlicher mimischer und weiterer nonverbaler Affektausdrücke gekennzeichnet ist.

Schröder, Harry

Universität Leipzig; Institut für Allgemeine Psychologie, Klinische und Gesundheitspsychologie

Befähigung zu gesundheitsförderlicher Gefühlsregulation

In: Schröder, Harry; Hackhausen, Winfried (Ed.), Persönlichkeit und Individualität in der Rehabilitation (S. 142-163). Frankfurt a. M.: VAS Verlag für Akademische Schriften, 2001

Auf den Zusammenhang von Emotionen, Genesung, Krankheitsbewältigung und Gesundheit in der medizinischen Rehabilitation wird eingegangen, Interventionen hinsichtlich einer gesundheitsförderlichen Gefühlsregulation werden vorgestellt. Dominierende Gefühle im Verlauf der Rehabilitation werden genannt (Freude, Angst, Ärger, Depressivität), eine Wesensbestimmung von Emotionen wird vorgenommen. Aus biopsychosozialer Perspektive werden Überlegungen zum Zusammenhang von Emotionen und Gesundheit bzw. Krankheit angestellt. Hinsichtlich der Gefühlsregulation als Gegenstand von Interventionen werden ein psychoedukatives und ein psychotherapeutisches Interventionsniveau unterschieden. Zehn Interventionsziele für eine förderliche Gefühlsregulation werden dargestellt, das jeweilige methodische Vorgehen wird skizziert.

Schulgen, Christine; Horn, Jürgen; Senft, Wolfgang

Klinik Berus - Zentrum für Psychosomatik und Verhaltensmedizin, Überherrn-Berus

Achtsamkeit und Emotionsregulation bei Patienten mit chronischem Tinnitus - Effekte achtsamkeitsbasierter Interventionen im stationären Setting

Praxis Klinische Verhaltensmedizin und Rehabilitation, 2008, 21 (Heft 81), 224-236

Anhand der "Skalen zum Erleben von Emotionen" (SEE), dem "Beck Depressionsinventar" (BDI) und der "Symptom-Checkliste" (SCL90-R) wurde im Vergleich von 38 Tinnituspatienten mit 41 Nicht-Tinnituspatienten untersucht, inwiefern ein Achtsamkeitstraining im klinischen Gesamtsetting das emotionale Erleben und klinische Beeinträchtigungsmaße beeinflusst. Dabei erwiesen sich die Tinnituspatienten initial als besser emotional reguliert, weniger Emotionsmangel erlebend und damit weniger alexithym als die klinisch-psychosomatische Stichprobe ohne Tinnitus. Dennoch profitierten Tinnituspatienten von einem Achtsamkeitstraining, das ergänzend zum psychoedukativen Tinnitus-Standardprogramm installiert wurde, in ähnlicher Weise. Es kam zu klinischen Verbesserungen des primär dekompenzierten Tinnitus im "Mini-Tinnitus-Fragebogen". Auch die Zufriedenheit mit dem Therapieergebnis insgesamt war im Patientenurteil in beiden Gruppen sehr hoch. Die Achtsamkeitsintervention selbst wurde ganz überwiegend als hilfreich erlebt. In der Diskussion wird betont, dass Achtsamkeitstraining als Baustein im stationären verhaltensmedizinischen Therapie-Setting eine wirksame Intervention ist, die Verbesserungen im Bereich der Emotionswahrnehmung und Emotionsregulation bewirkt und dazu beiträgt, die Habituation eines chronisch störenden Ohrgeräusches zu fördern. Komorbide depressive und somatisch-psychische Beschwerden werden gleichermaßen verbessert. Es fand sich mittlere bis hohe Effektstärken für das gesamte Behandlungssetting. Achtsamkeit als eine

trainierbare Fähigkeit erweist sich damit als eine "Universalgrammatik", von der alle psychosomatischen Patienten profitieren und mit der kontroll- oder veränderungsorientierte Ansätze wirksam ergänzt werden können.

Schwarz, Jeanine; Berking, Matthias

Universität Marburg; Fachbereich 04 - Psychologie

Training emotionaler Kompetenzen (TEK)

In: Heidenreich, Thomas; Michalak, Johannes (Ed.), Die "dritte Welle" der Verhaltenstherapie. Grundlagen und Praxis (S. 219-241). Weinheim: Beltz Psychologie Verlags Union, 2013

Theoretischer Hintergrund und praktisches Vorgehen des Trainings emotionaler Kompetenz (TEK) als Verfahren der dritten Welle der Verhaltenstherapie werden vorgestellt. Einführend wird das TEK-Modell des konstruktiven Umgangs mit Gefühlen erläutert, und unter den Stichworten der Emotionsregulation und der Psychopathologie wird die Veränderungstheorie skizziert. Anschließend wird anhand folgender Punkte das TEK-Modell der Entstehung psychischer Störungen verdeutlicht: Startbedingungen in der frühen Kindheit, defizitäre Lernmöglichkeiten in der späten Kindheit, akute Inkongruenzerfahrung als Auslöser, Ansatzpunkte für Veränderungen aufgezeigt. Es folgt die Darstellung des Verfahrens wobei folgende Grundlagen und Module aufgegriffen werden: (1) Entwicklung und Grundlagen, (2) Psychoedukation Teil 1: Wie entstehen Stress und negative Gefühle?, (3) Psychoedukation Teil 2: Zur Relevanz regelmäßigen Trainings, (4) Basiskompetenz 1 + 2: Muskel- und Atementspannung, (5) Basiskompetenz 3: Bewertungsfreie Wahrnehmung, (6) Basiskompetenz 4: Akzeptanz und Toleranz, (7) Basiskompetenz 5: Selbstunterstützung, (8) Basiskompetenz 6: Analysieren sowie (9) Basiskompetenz 7: Regulieren. Abschließend werden der Stand der Therapieforschung zusammengefasst und Perspektiven umrissen.

Schweiger, Ulrich; Sipos, Valerija

Universität Lübeck; Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie

Therapie der Essstörung durch Emotionsregulation

PSYCH up2date, 2014, 8 (4), 241-256

In einem Überblick wird die Therapie der Essstörung (Anorexia nervosa, Bulimia nervosa, Binge-Eating-Störung) durch Emotionsregulation vorgestellt. Emotionsregulation bezeichnet alle Fertigkeiten und Strategien, die dazu eingesetzt werden, Emotionen gezielt zu beeinflussen oder den Einfluss von Emotionen auf Verhalten zu modifizieren. Die Therapie der Essstörung durch Emotionsregulation geht davon aus, dass fehlende Fertigkeiten in der Emotionsregulation ein wesentlicher aufrechterhaltender Mechanismus der Essstörung sind. Im Mittelpunkt der Therapie stehen die Vermittlung und das Einüben von Selbstmanagement-Tools, Aufbau eines angemessenen Essverhaltens, Emotionsmanagement, Training interpersoneller Fertigkeiten, Achtsamkeit und Akzeptanz sowie Stresstoleranz.

Sipos, Valerija; Schweiger, Ulrich

Medizinische Universität Lübeck; Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie

Therapie der Essstörung durch Emotionsregulation

Stuttgart: Kohlhammer, 2012

Emotionsregulation ist ein wesentlicher Faktor bei der Entstehung und Aufrechterhaltung einer Essstörung. Vor diesem Hintergrund wird ein an der Universität Lübeck entwickeltes und erprobtes Manual vorgelegt, das mittels Verbesserung der Emotionsregulation zur Überwindung einer Essstörung beitragen kann. Psychoedukative Inhalte und therapeutische Interventionen des aus sieben Modulen bestehenden Programms werden ebenso beschrieben wie die Besonderheiten der Behandlung von Jugendlichen und das Management von Problemsituationen mit essgestörten Patientinnen und Patienten. Das Manual ist an Therapeuten, Ärzte und Pflegepersonen gerichtet, aber auch an Patientinnen und Patienten, die den ersten Teil als Selbsthilfemanual einsetzen können. Über das ContentPlus-Verfahren werden Arbeitsmaterialien für die Therapiepraxis elektronisch zur Verfügung gestellt. - Inhalt: (A) Therapiemodule. (1) Modul Symptome der Essstörung. (2) Modul Selbstmanagement-Tools. (3) Modul Achtsamkeit und Akzeptanz. (4) Modul Gesundes Essverhalten. (5) Modul Umgang mit Emotionen. (6) Modul Interpersonelle Fertigkeiten. (7) Modul Stresstoleranz. (8) Implementierung des Manuals in verschiedenen Settings. - (B) Grundlagen und Hinweise für die Therapie. (9) Merkmale schwerkranker Patientinnen mit Essstörung. (10) Rationale für den Ansatzpunkt Emotionsregulation in der Therapie der Essstörung. (11) Theoretische Grundlagen der Behandlung. (12) Erläuterungen für Therapeuten zu den Modulen. (13) Essstörung - Basiswissen für den Therapeuten. (14) Essstörung und Komorbidität.

Sipos, Valerija; Schweiger, Ulrich

Universität Lübeck; Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie

Patientinnen mit Borderline-Persönlichkeitsstörung und Bulimia nervosa. Therapie durch Emotionsregulation

Psychotherapie im Dialog, 2013, 14 (4), 70-73

Sowohl bei der Borderline-Persönlichkeitsstörung als auch bei den Essstörungen gibt es vielfältige Anhaltspunkte dafür, dass Störungen der Emotionsregulation bestehen. Im vorliegenden Beitrag wird diese Annahme genau ausformuliert und durch ein Fallbeispiel (25-jährige Patientin) erläutert. Es wird dargestellt, wie sich hieraus ein in sich konsistentes therapeutisches Vorgehen ableiten lässt. Zentrale Therapieelemente sind: Verhaltens- und Ernährungsprotokolle; Verhaltensanalysen; therapeutisches Wiegen und Gewichtskurve; Aufbau eines angemessenen Essverhaltens; Emotionsmanagement; soziales Kompetenztraining; Achtsamkeit und Akzeptanz; Stresstoleranz. Abschließend wird auf die Evidenzbasierung der Therapie der Essstörung durch Emotionsregulation hingewiesen.

Smolenski, Carola

Emotionsregulation und Subjektives Wohlbefinden im Jugendalter. Studie zur primärpräventiven Förderung der Emotionsregulation im schulischen Kontext unter Einbeziehung der elterlichen Fremdbeurteilung

Hamburg: Kovac, 2006

Ausgehend von der Annahme eines Zusammenhangs zwischen dem individuellen Bewältigungsverhalten und dem subjektiven Wohlbefinden stellt sich die Frage, welche adaptiven Bewältigungsprozesse zu einem positiven Wohlbefinden führen. Aufbauend auf den bisherigen Ergebnissen des Forschungsprojekts "Entwicklung der Wohlbefindensregulation im Kindes- und Jugendalter" wird die primärpräventive Förderung des adaptiven Emotionsregulationsverhaltens von unauffälligen Jugendlichen untersucht. Als Grundlage für diese Veränderungsmessung sollten Befunde zum Einfluss von Alter, Geschlecht und der Emotionen Wut, Angst und Trauer auf die bevorzugten Emotionsregulationsstrategien sowie zum Zusammenhang mit dem subjektiven Wohlbefinden repliziert werden. Die Emotionsregulation der Jugendlichen wurde außerdem mit der ihrer Eltern verglichen, und es wurde das Ausmaß der Konkordanz zwischen Selbst- und Fremdbeurteilung untersucht, um die Außenperspektive der Eltern in der Folge als weiteres Maß der Veränderungsmessung verwenden zu können. Die zugrundeliegende Stichprobe bestand zum einen aus 426 zu einem ersten Messzeitpunkt befragten Schweizer Jugendlichen zwischen 11 und 22 Jahren sowie 275 Eltern. Zum anderen konnten 365 Jugendliche und 130 Eltern-Kind-Paare zu zwei weiteren Messzeitpunkten in die Untersuchung miteinbezogen werden. Die Annahmen zum differenziellen Einfluss des Alters, des Geschlechts und der Emotionsspezifität auf die Emotionsregulation konnten belegt werden. Auch für den Zusammenhang zwischen der Emotionsregulation und dem subjektiven Wohlbefinden der Jugendlichen konnten aus verschiedenen Perspektiven Belege angeführt werden. Zudem liefert die Arbeit erste Befunde über Zusammenhänge und Unterschiede der elterlichen und kindlichen Emotionsregulation sowie zur Konkordanz der Selbst- und Fremdbeurteilung von Emotionsregulation. Die Arbeit liefert hingegen keine Belege für eine Veränderung der Emotionsregulation in Folge der durchgeführten Primärprävention. Die Ergebnisse werden abschließend vor dem Hintergrund der aktuellen Forschungsliteratur sowie methodischen und praktischen Aspekten der Evaluation von Präventionsmaßnahmen diskutiert.

Solzbacher, Svenja

Überprüfung der Wirksamkeit eines internetbasierten Fertigkeitentrainings zur Verbesserung der Spannungsregulation bei Patientinnen und Patienten mit emotionaler Instabilität, posttraumatischer Belastungsstörung und Bulimia nervosa

Trier: Universität, Fachbereich I - Psychologie, 2011

Ein Hauptmerkmal von komplexen psychischen Störungen wie die der Borderline-Persönlichkeitsstörung, der Posttraumatischen Belastungsstörung und der Bulimie ist die dysfunktionale Affekt- und Spannungsregulation, die in hohem Maße zu einer gestörten

Selbstregulation mit selbstverletzendem Verhalten, Essattacken und dissoziativen Zuständen beiträgt. Durch den Einsatz computergestützter Verfahren wie das des psychologischen Monitorings ist in den letzten Jahren eine zunehmend genauere Abbildung der dysfunktionalen Regulation von Emotionen und inneren Spannungen gelungen. Durch das eingebaute Signalsystem zusammen mit der Handlichkeit der Taschencomputer ist eine örtlich und zeitlich flexible Messerhebung gegeben, die eine Abbildung von affektiven Zuständen im Alltagsgeschehen möglich gemacht hat. Ziel der vorliegenden Dissertation war es, in einem "comprehensive cohort"-Design bisherige Ansätze des psychologischen Monitorings durch ein automatisches Feedback zu ergänzen. Die Möglichkeit der zeitnahen und örtlich flexiblen Erhebung von Emotions- und Spannungswerten sollte genutzt werden, um den Patienten im Falle von kritischen Spannungswerten gezielte Hilfestellungen zur Regulation anzubieten. Zum Einsatz kam die technische Kombination von Mobiltelefonen mit Internetzugang, die Versendung von Kurzmitteilungen nach randomisierten Zeitpunkten und ein in der Klinik Bad Kreuznach entwickeltes internetbasiertes Computersystem "Computer aided therapy System", in dem die speziellen Seiten für die Tagebucheingaben gekoppelt mit einem automatischen Feedback eingerichtet wurden. 55 stationäre Patientinnen und Patienten mit den Diagnosen Borderline-Persönlichkeitsstörung, Posttraumatische Belastungsstörung und Bulimie erhielten über 24 Tage ein Monitoring von sechs verschiedenen Gefühlen und der inneren Anspannung. Bei hohen Spannungszuständen erhielten sie in einem Trainingszeitraum von 18 Tagen ein automatisches Feedback mit Fertigkeiten zur Regulation der Spannung und wurden eine halbe Stunde später über eine Kurzmitteilung erneut über ihren Spannungszustand und die Durchführung der Übung befragt. In den ersten und letzten drei Tagen (Baseline I und Baseline II) erfolgte lediglich das Monitoring ohne automatisches Feedback. Die Kontrollgruppe (n=50) bildeten stationäre Patientinnen und Patienten der gleichen Störungsbilder, die jedoch kein internetgestütztes Fertigkeitentraining erhielten, sondern lediglich an den Monitoring-Baseline-Erhebungen teilnahmen und in den 18 Tagen dazwischen pausierten. Ein Vergleich der beiden Gruppen zeigte signifikante Unterschiede im Rehabilitationsergebnis: In der Experimentalgruppe war zum Entlassungszeitpunkt eine deutlich höhere Anzahl der Personen arbeits- und leistungsfähig. Die Experimentalgruppe hatte in der Toronto-Alexithymie-Skala bei Entlassung niedrigere Werte in der Skala "Schwierigkeiten bei der Identifikation von Gefühlen" und im Gesamtwert, während die Werte in der Kontrollgruppe im Durchschnitt anstiegen. Die Verläufe der Monitoring-Daten zeigten jedoch keine signifikanten Unterschiede zwischen den Gruppen. Eine Analyse der korrelativen Zusammenhänge zwischen den Emotions- und Spannungsintensitäten der Monitoring-Erhebung und den eingesetzten Fragebogenwerten zu Konzepten der affektiven Dysregulation zeigte signifikante positive Zusammenhänge zwischen Emotionsintensitäten und Fragebogenwerten. Auf der Personenebene zeigten sich große individuelle Unterschiede sowohl in der Akzeptanz und im subjektiv empfundenen Nutzen des Trainings als auch im objektiven Gelingen der Regulation der Spannungsintensität nach einem erfolgten Feedback. Insgesamt kann nach den vorliegenden Erkenntnissen diese Methode der e-therapy als ein

vielversprechender innovativer Ansatz gesehen werden, der es ermöglicht, auf innere aversive Spannungszustände unmittelbar mit einem Feedback zu reagieren und an hilfreiche Regulationsstrategien zu erinnern.

Storch, Maja; Keller, Ferdinand; Weber, Julia; Spindler, Anja; Milos, Gabriella
University of Zürich

Psychoeducation in affect regulation for patients with eating disorders: A randomized controlled feasibility study

American Journal of Psychotherapy, 2011, 65 (1), 81-93

This study examined the effects of a psychoeducational training program in affect regulation for patients with eating disorders. Nineteen female patients completed measures of affect regulation (ACS-90), alexithymia (TAS-26), and eating behavior (EDE-Q). Data were assessed at baseline and at 3 and 12 months posttreatment. Dependent on date of entering hospital, the patients were allocated consecutively to the control group (n = 11), which received inpatient treatment as usual, or to the treatment group (n = 8), which received training in addition to usual inpatient treatment. At follow-up, the training was associated with statistically significant improvement in the skill of down-regulating negative affect and with a tendency towards less dietary restraint. Regarding alexithymia no clear results were found. Despite the small sample size, results showed that in addition to the general improvement due to the treatment usually provided in the clinical setting, the training program resulted in specific benefits for the patients with regard to their affect regulation skills.

Subic-Wrana, Claudia; Greenberg, Leslie S.; Lane, Richard D.; Michal, Matthias; Wiltink, Jörg; Beutel, Manfred E.

Universität Mainz; Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Affective change in psychodynamic psychotherapy: Theoretical models and clinical approaches to changing emotions

Zeitschrift für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, 2016, 62 (3), 207-223

Psychoanalytic models and treatment recommendations of maladaptive affect processing are reviewed in the light of a neuroscientifically informed model of achieving psychotherapeutic change by activation and reconsolidation of emotional memory. Major results reveal that emotions tend to be treated as other mental contents, resulting in a lack of specific psychodynamic techniques to work with emotions. Manualized technical modifications addressing affect regulation have been successfully tested in patients with personality pathology, but not for psychodynamic treatments of axis I disorders. It is concluded that emotional memories need to be activated in order to be modified. It is proposed, therefore, to include techniques that stimulate emotional experience into psychodynamic therapy.

Sulz, Serge K. D.

Centrum für Integrative Psychotherapie, München

Lernen, mit Gefühlen umzugehen - Training der Emotionsregulation

In: Sulz, Serge K. D.; Lenz, Gerhard (Ed.), Von der Kognition zur Emotion. Psychotherapie mit Gefühlen (S. 407-448). München: CIP-Medien, 2000

Zwei Trainings zum Erwerb von Kompetenzen im Zusammenhang mit der Emotionsregulation werden vorgestellt. Im Zentrum des ersten dieser beiden Trainings steht der bisherige Umgang mit den eigenen Emotionen, im Zentrum des zweiten steht der Erwerb von angemesseneren Möglichkeiten des Umgehens mit den eigenen Gefühlen, beispielsweise mit Wut und Trauer.

Sulz, Serge K. D.

Katholische Universität Eichstätt-Ingolstadt, Eichstätt; Lehrstuhl für Sozialpädagogik und Gesundheitspädagogik

Wut ist eine vitale Kraft, die durch Wutexposition in der Psychotherapie nutzbar wird

Psychotherapie in Psychiatrie, Psychotherapeutischer Medizin und Klinischer Psychologie, 2009, 14 (1), 133-140

Die für die psychische Gesundheit des Menschen unverzichtbare Verfügbarkeit der Gefühle des Ärgers und der Wut wird biologisch und psychologisch begründet. Aggressives und frustrierendes Elternverhalten wird als Ursache von lebenslanger Angst und Wuthemmung betrachtet, die zunächst dazu führen, dass keine reife Emotionsregulation entwickelt werden kann, dass maladaptive Persönlichkeitszüge entstehen, die durch eine dysfunktionale Überlebensregel aufrechterhalten werden. Im Erwachsenenalter ist deshalb die in einer symptomauslösenden Situation notwendige Wehrhaftigkeit nicht verfügbar, so dass die Symptombildung als Notbremse fungiert, um doch noch aufgestaute Wut und Aggressivität in Schach zu halten. Der Umgang mit Ärger und Wut wird deshalb als wesentliches Therapieziel fast jeder Psychotherapie betrachtet. Wichtige Aspekte einer Wuttherapie als Emotionstraining werden erläutert. Wuttherapie und Wutexposition werden folgendermaßen charakterisiert: Sie schaffen Erlaubnis, dieses Gefühl zu haben, lassen die zahlreichen Wutvermeidungen erkennen, bringen die Erfahrung, sicher mit Wut umgehen zu können, schaffen emotionale und interaktive Kompetenz, so dass es weniger Grund zu Wut gibt.

Sulz, Serge K. D.

Wut ist eine vitale Kraft, die durch Wutexposition in der Psychotherapie nutzbar wird

In: Bronisch, Thomas; Sulz, Serge K. D. (Ed.), Psychotherapie der Aggression - Keine Angst vor Wut (S. 176-189). München: CIP-Medien, 2010

Die Nutzung von Wut als einer vitalen Kraft in der Psychotherapie mit Hilfe von Wutexposition wird erörtert. Symptombildung wird als Ergebnis einer unreifen

Emotionsregulation gewertet, durch die Wut und Aggressivität gehemmt werden. Durch Wuttherapie sollen diese Gefühle zugelassen, Wutvermeidungen erkannt und Kompetenzen erworben werden, um mit der Wut umzugehen. Grundlagen von Emotionen und Gefühlen sowie die Bedeutung von somatischen Markern, Motorik, Imitation und körperlicher Aspekte von Gefühlen und Bewusstsein werden beschrieben. Die Unterscheidung zwischen Wut und Ärger anhand der Intensität des Gefühls und unterschiedlichen Funktionen der Gefühle werden erläutert. Der Zusammenhang zwischen Wuthemmung und Erkrankungen wird durch das Aggressionspotenzial erklärt, das aufgrund von sozialer Angst nicht geäußert werden kann und daher durch dysfunktionales oder maladaptives Verhalten bis hin zu Persönlichkeitsstörungen entschärft wird. Aufgaben der Wuttherapie, spezifische Ziele und die dazu eingesetzten Methoden werden erläutert.

Sulz, Serge K. D.

Katholische Universität Eichstätt-Ingolstadt, Eichstätt

Vier Kernstrategien der Emotionstherapie: Emotionsregulationstraining - Emotions-Exposition - Emotion Tracking - Metakognitiv-mentalisierende Reflexion von Gefühlen

Psychotherapie, 2014, 19 (2), 122-144

Vorgestellt wird die Strategische Emotionstherapie. Davon ausgehend, dass die kognitive Gesprächsführung und kognitive Techniken der Reattribution dysfunktionaler Gedanken heute nicht mehr ausreichen, werden emotive Gesprächsführung und emotive Interventionen als notwendig zum therapeutischen Repertoire gehörend betrachtet. Die Strategische Emotionstherapie hat eine reife, effektive Emotionssteuerung bzw. Affektregulierung als Ziel, die dazu führen soll, dass es dem Menschen mit sich selbst und mit seinen Beziehungen gut geht. So gut, dass seine Psyche das Symptom nicht mehr zur Problemlösung braucht und dass sie auch künftig keine Symptome mehr bilden muss. Dabei wird auf der neurobiologischen und emotionspsychologischen Forschung aufgebaut und es werden auch Impulse emotionsfokussierter Psychotherapien aufgegriffen. Außerdem wird der Mentalisierungsansatz von Fonagy et al. integriert. Damit ergeben sich vier Kernstrategien: Psychoedukatives Emotionsregulations-Training, Emotions-Exposition, Emotion Tracking und Metakognitiv-Mentalisierende Reflexion von Gefühlen.

Svaldi, J.; Tuschen-Caffier, B.; Trentowska, M.; Caffier, D.; Naumann, E.

University of Freiburg; Department of Clinical Psychology and Psychotherapy

Differential caloric intake in overweight females with and without binge eating: Effects of a laboratory-based emotion-regulation training

Behaviour Research and Therapy, 2014, 56, 39-46

Tested the effects of emotional regulation training on caloric intake in females with binge-eating disorder (BED). 39 subjects with BED and 42 overweight controls without BED were assessed with German versions of the Eating Disorder Examination Interview (EDE), the

Structured Clinical Interview for DSM-IV Axis I (SCID), the Eating Disorder Examination Questionnaire (EDEQ), the Beck Depression Inventory-II (BDI-II), and the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ). Subjects were randomly assigned to a 30-minute laboratory-based emotion regulation training with either an expressive-suppression or cognitive-reappraisal focus. Following a one-hour break, a sad mood was induced via a three-minute video clip, and subjects participated in a fictitious taste test for cookies and chocolate candy. Results showed that both BED and control subjects with suppression training had higher caloric intake than those with cognitive reappraisal training. BED subjects also had significantly higher habitual suppression and significantly lower habitual reappraisal scores than overweight controls. In conclusion, emotional regulation strategies using cognitive reappraisal may be of value in the treatment of BED.

Svaldi, Jennifer; Trentowska, Monika; Bender, Caroline; Naumann, Eva; Tuschen, Caffier, Brunna
Universität Freiburg i. Br.; Abteilung Klinische Psychologie und Psychotherapie

Pilotstudie zur Effektivität eines Emotionsregulationstrainings bei Frauen mit Binge-Eating-Störung

Zeitschrift für Psychiatrie, Psychologie und Psychotherapie, 2014, 62 (1), 19-26

Negative Emotionen sind ein häufiger Auslöser von Essanfällen bei Personen mit Binge-Eating-Störung (BES). Erste Untersuchungen haben gezeigt, dass Defizite in der Emotionsregulation (ER) den Zusammenhang von negativen Emotionen und Essanfällen medieren. Vor diesem Hintergrund erhielten im Rahmen einer Pilotstudie 14 Frauen mit BES ein ER-Training in der Gruppe. Indikatoren für die Effektivität des Trainings waren Anzahl der Episoden und Tage mit objektiven Essanfällen, Körperunzufriedenheit sowie Depressivität vor Studienbeginn (T0), nach 8 Wochen Wartezeit (T1) und nach dem 8-wöchigen ER-Training (T2). Während es keine Veränderungen von T0 zu T1 gab, zeigte sich eine signifikante Reduktion der Symptomatik in allen erhobenen Variablen von T1 zu T2. Die Ergebnisse der Pilotstudie unterstützen die Relevanz der ER bezüglich der Reduktion von Essanfällen und damit die Notwendigkeit gut implementierter Therapiestudien, die die Effektivität von ER-Trainings in der Veränderung der Psychopathologie der BES untersuchen. Zudem sind weitere Studien notwendig, um die Rolle der ER bei der Aufrechterhaltung der BES zu klären.

Svaldi, Jennifer; Naumann, Eva; Trentowska, Monika; Lackner, Helmut K.; Tuschen-Caffier, Brunna

University of Freiburg i.Br.; Department of Clinical Psychology and Psychotherapy

Emotion regulation and its influence on body-related distress in overweight women

Journal of Experimental Psychopathology, 2013, 4 (5), 529-545

Overweight and obese individuals are at greater risk for the development of a major depressive disorder. A main factor contributing to negative affect in obese women is body-related worrying. Given the potential benefits of various emotion regulation (ER) strategies in

the modification of negative affect, the aim of the present study was to test whether experimentally-induced body dissatisfaction can be modified by ER strategies in obese women. Body dissatisfaction was experimentally induced in a group of 37 obese women using model pictures. Following this, participants were randomly assigned to two different ER strategies: rumination on present emotions and thoughts, or acceptance of whatever thoughts and feelings come up. Weight and appearance satisfaction, distress about body feelings and mood were assessed both prior to, immediately after, and 4 min after the induction. Psychophysiological parameters were assessed continuously. The main results reveal that after the use of ER strategies, weight and appearance satisfaction returned to baseline levels. However, in the rumination condition, distress about body feelings remained above and mood below baseline. In the acceptance condition distress and mood returned to baseline levels. The results are discussed in terms of the usefulness of ER strategies with regard to reducing body-related distress.

Thielen, Manfred

Integrative Körperpsychotherapie und Emotionsregulation: am Beispiel Ekel

In: Vogt, Ralf (Ed.), Ekel als Folge traumatischer Erfahrungen. Psychodynamische Grundlagen und Studien, psychotherapeutische Settings, Fallbeispiele (S. 61-77). Gießen: Psychosozial-Verlag, 2010

Der Stellenwert des Ekels in der integrativen Körperpsychotherapie wird erörtert. Dabei wird zunächst der Emotionsbegriff "Ekel" bestimmt, und es wird über vier größere Studien zum Ekel informiert (die phänomenologische Studie von A. Kolnai von 1929, die empirisch-psychologische Aufsatzserie von P. Rozin (1999), die soziologisch-politische Monographie von W. I. Millers (1997), die Monografie von W. Menninghaus). Dann werden folgende Punkte besprochen: (1) phylogenetische Aspekte des Ekels nach Freud, (2) gesellschaftliche und kulturelle Aspekte des Ekels, (3) ontogenetische Aspekte des Ekels, (4) die Rolle des Ekels in der Körperpsychotherapie. Anschließend wird der Umgang mit Ekel in der integrativen Körperpsychotherapie anhand eines Fallbeispiels dargestellt. Der Anfang 40-jährigen Patientin mit Schlafstörungen, Depressionen, Selbstzweifeln und psychosomatischen Beschwerden ist es auf Grund der therapeutischen Arbeit gelungen, die Funktion des Ekels zu erkennen und in ihr emotionales Wahrnehmungs- und Ausdrucksrepertoire zu integrieren. Das Zulassen des Ekels spielte im Gesamtverlauf der Körperpsychotherapie eine wichtige Rolle, er war in ihrer Sozialisation noch mehr als Wut tabuisiert gewesen, durch sein Zulassen wurde die subtil erotisch-sexuelle Atmosphäre zwischen ihrem Vater und ihr transparent. Das Wahrnehmen und der Ausdruck des Ekels halfen ihr, ihre besondere Beziehung zu ihrem Vater weiter zu klären. Im Rahmen des körperpsychotherapeutischen Gesamtprozesses wurde durch das Wahrnehmen, das Zulassen und den Ausdruck des Ekels die affektive Selbstregulation der Patientin gefördert.

Traue, Harald C.; Horn, Andrea; Kessler, Henrik

Universitätsklinik Ulm; Abteilung für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Emotion, Emotionsregulation und Gesundheit

In: Schwarzer, Ralf (Ed.), Gesundheitspsychologie (S. 149-171). Göttingen: Hogrefe, 2005

Zusammenhänge zwischen Emotion, Emotionsregulation und Gesundheit bzw. Krankheit werden in einem Überblick besprochen. Dabei werden folgende Aspekte thematisiert: (1) Emotionstheorien, (2) habituelles emotionales Verhalten (Optimismus, Hardiness, Kohärenzsinn), (3) Emotionen als Reiz-Reaktions-Adaptationen, (4) somatoviszzerale Aktivierungsmuster von Emotionen, (5) zentralnervöse Aktivität bei Angst und Aggression, (6) unbewusste Konflikte und Konversion, (7) Kognition, Coping und Kultur, (8) dysfunktionale Emotionsregulation als Gesundheitsrisiko, (9) emotionstherapeutische Interventionen.

Trautmann-Voigt, Sabine (Ed.); Voigt, Bernd (Ed.)

Affektregulation und Sinnfindung in der Psychotherapie

Gießen: Psychosozial-Verlag, 2009

Affektregulation und Sinnfindung in der Psychotherapie werden unter besonderer Berücksichtigung folgender Fragen erörtert: Wie funktioniert die Regulation von Gefühlen? Wie finden Menschen den Sinn in ihrem Leben? Wie kann Psychotherapie auf festgefahrene Ordnungsmuster, die das Gehirn anscheinend im Laufe des Lebens etabliert, einwirken? Wie funktioniert Affektregulation bei traumatischem Stress? - Inhalt: (1) S. Trautmann-Voigt und B. Voigt: Affektregulation und Sinnfindung in der modernen Psychotherapie. Zeichnet sich eine "Wende" in der gegenwärtigen Psychotherapie-Diskussion ab? (2) U. Eibach: Neurowissenschaften, religiöses Erleben und Religionskritik. (3) B. Kuck: Der Sinn des Lebens. Philosophische Anthropologie und Individualpsychologie. (4) F. van Well: "emotio emotione mutatur" - Emotionspsychologie im Spannungsbogen von Gestaltpsychologie und Neuro-Psychoanalyse. (5) K. Heiland: Kontrollierter Kontrollverlust. Die Parallelentwicklung von Jazz und Psychoanalyse im 20. Jahrhundert. (6) M. Eberhard-Kaechele: Von der Katharsis über die Kontrolle zur Ko-Regulation: Rückblick und Ausblick auf die Förderung der Affektregulation in der Tanztherapie. (7) S. Trautmann-Voigt und B. Voigt: Vom Sinn der Kreativität - Multimodale Traumapsychotherapie. (8) K. Oelmann: Vom Inszenieren zum Mentalisieren - Körperliche Handlungsdialoge in der psychotherapeutischen Arbeit mit Affekten. (9) G. Oelmann: Aktive Interventionen in der Psychotherapie: Sinnvoller Zugang oder Abwehr von Gegenübertragungsgefühlen? (10) R. M. Paus: Schritte zur Mitte! Tanz- und ausdrucks-therapeutische Arbeit mit dem Mythos. (11) U. Sachsse: Chancen und Grenzen stationärer traumazentrierter Psychotherapie: Eine Zwischenbilanz. (12) P. Joraschky und K. Pöhlmann: Diagnostik des Körpererlebens mit Selbstberichtsmethoden am Beispiel einer

traumatisierten Patientin. (13) R. Vogt: Zum Umgang mit mörderischen Affekten in einer trauma- und körperorientierten ganzheitlichen Psychotherapie.

Tschöke, Stefan; Steib, Maria-Luisa; Uhlmann, Carmen; Steinert, Tilman

Zentrum für Psychiatrie Weissenau, Ravensburg; Abteilung Psychiatrie I

Therapiebeginn bei Borderline-Patientinnen mit komorbider Traumafolgestörung und insuffizienter Affektregulation

Trauma & Gewalt, 2016, 10 (2), 150-159

Besonderheiten des Therapiebeginns bei Borderline-Patientinnen mit komorbider Traumafolgestörung und insuffizienter Affektregulation werden beschrieben. Nach einem Einblick in die Grundlagen der Psychotherapie bei dieser Klientengruppe und die Behandlungsphasen der komplexen posttraumatischen Belastungsstörung wird die Bedeutung von psychoedukativen Maßnahmen bezüglich Traumafolgen und des Umgangs mit Gefühlen zum Beginn der Behandlung verdeutlicht. Darüber hinaus werden positive Effekte der assistierten Affektregulation verdeutlicht. Als praktische Behandlungsempfehlung werden ein diagnostisches Screening, eine phasenorientierte Psychotherapie, Maßnahmen zur assistierten Affektregulation und eine angepasste Gestaltung der stationären Rahmenbedingungen dargestellt.

Vauth, Roland; Bull, Nadine; Schneider, Gerda

Universitätsspital Basel; Psychiatrische Klinik

Emotions- und stigmafokussierte Angehörigenarbeit bei psychotischen Störungen. Ein Behandlungsprogramm

Göttingen: Hogrefe, 2009

Ein Behandlungsprogramm zur emotions- und stigmafokussierten Behandlung von Angehörigen Psychosekranker wird vorgestellt. Hauptziel des Programms ist es, dysfunktionale Einstellungen, die Gefühle von Überforderung, Schuld, Scham und Ärger induzieren und die Resignation, Rückzug, mangelnde Inanspruchnahme von Hilfe und einen inadäquaten Lebensstil begünstigen können, zu erkennen und zu verändern. Die affektiven Prozesse werden zunächst stimuliert und dann kognitiv oder handlungsorientiert bearbeitet. Für jeden Angehörigen wird ein konkreter, am individuellen Alltag orientierter Handlungsplan entwickelt, der ihn darin unterstützt, sich von den dysfunktionalen Einstellungen schrittweise zu befreien. Das Programm ist modular aufgebaut und ermöglicht so eine für die jeweilige Adressatengruppe spezifische Schwerpunktsetzung. Alle Arbeitsmaterialien zur Durchführung der 8 bis 13 Sitzungen des Programms sind im Anhang wiedergegeben, ebenso auf der beiliegenden DVD, die zusätzlich Filmausschnitte zur Psychoedukation enthält. - Inhalt: (1) Die Störung: Merkmale und Verlauf schizophrener Erkrankungen. (2) Die Rolle der Angehörigen im Krankheitsverlauf. (3) Aufbau des Behandlungsprogramms und sitzungsübergreifende Handlungsanweisungen. (4) Ablauf der

einzelnen Sitzungen (Einführungsabend; Umgang mit Scham und Stigmatisierung; Schuldgefühle als Hindernis für Veränderungsanreize und gesundes Abgrenzen im Alltag; Hilflosigkeit und Unsicherheit im Umgang mit psychotischen Restsymptomen; Zukunftshoffnungen und Zukunftsängste; Umgang mit Rückfall und Krise; Ärger und mangelnde Kooperation). - Anhang: Arbeitsblätter

Vauth, Roland

Universitätsspital Basel; Psychiatrische Poliklinik

Training of emotional intelligence in schizophrenia

In: Roder, Volker; Medalia, Alice (Ed.), Neurocognition and social cognition in schizophrenia patients. Basic concepts and treatment (S. 79-84). Basel: Karger, 2010

Discusses the relevance of specific socioemotional skills in schizophrenia and their implications on emotional intelligence in order to develop appropriate intervention strategies. Results of a 12-session, 6-week training program teaching emotional intelligence with modules on emotional perception, understanding, and management are reported. The perception module includes discrimination and matching tasks. Social inferences training, reasoning in affective social situations, and behavioral analysis comprise the understanding module. Management comprises teaching self-regulation coping strategies to replace dysfunctional strategies with more efficient methods. Descriptions include clinical details.

Vogt, Ralf

Zum Umgang mit mörderischen Affekten in einer trauma- und körperorientierten ganzheitlichen Psychotherapie

In: Trautmann-Voigt, Sabine; Voigt, Bernd (Ed.), Affektregulation und Sinnfindung in der Psychotherapie (S. 251-270). Gießen: Psychosozial-Verlag, 2009

Grundzüge eines analytisch-körperpsychotherapeutischen Modells der Behandlung extremer Affektlagen (vor allem Wut) bei komplex-traumatisierten Patientinnen und Patienten werden dargestellt. Dabei stehen die Affektdiagnostik und -regulation sowie ein stufenweiser Affektausdruck im Vordergrund. Das Vorgehen wird am Beispiel einer Einzel- und einer Gruppenpsychotherapie veranschaulicht.

Weber, Annemarie; Kretschmer, Mirjam; Uhlemayr, Milena; Kaltwasser, Vera; Kohls, Niko
Hochschule Coburg

Achtsamkeit in der Schule (AISCHU): Ein Konzept zur Integration von Achtsamkeit in den Schulalltag

Empirische Pädagogik, 2016, 30 (2), 175-190

Vor dem Hintergrund, dass viele Schüler eine hohe Stressbelastung mit deutlichen Symptomen aufweisen und Defizite in sozialen und emotionalen Kompetenzen zeigen,

wurden die Effekte eines zwölfwöchigen achtsamkeitsbasierten Stressreduktionstrainings auf das Stressempfinden und die Emotionsregulation von Schülern einer 5. Jahrgangsstufe eines hessischen Gymnasiums empirisch untersucht. Qualitative Interviews mit teilnehmenden Schülern sollten Aussagen zur Zielgruppenerreichbarkeit und subjektiven Wirksamkeitseinschätzung ermöglichen. Vertiefende Interviews mit involvierten Lehrkräften wurden durchgeführt, um Auskunft über Einflussfaktoren der Implementierung des Achtsamkeitstrainings zu erhalten. Die quantitative Prä- und Postmessung der Stressvulnerabilität, Stresssymptomatik und konstruktiv-palliativen Emotionsregulation erfolgte mit dem Fragebogen zur Erhebung von Stress und Stressbewältigung im Kindes- und Jugendalter (SSKJ 3-8) bei einer Stichprobe von 21 Schülern in der Experimentalgruppe und 15 in der Kontrollgruppe. Die Ergebnisse der quantitativen Erhebung zeigten im Prä-Post-Vergleich signifikante Verbesserungen bei der physischen Stresssymptomatik sowie bei der Emotionsregulation, jedoch nur bei der physischen Stresssymptomatik einen signifikanten Unterschied zwischen Experimental- und Kontrollgruppe. Nach subjektiver Einschätzung von Lehrkräften und Schülern wurde die Klasse als ruhiger und konzentrierter im Vergleich zum Schulbeginn wahrgenommen. Die Ergebnisse werden als weiterer Hinweis auf die Wirksamkeit und Eignung des Programms für das Setting Schule angesehen. Abschließend werden offene strukturelle, methodologische und konzeptionelle Fragen diskutiert.

Weber-Steinbach, Reinhard; Holle, Carsten

Arbeit an Körper und Affekten im therapeutischen Prozess

1 CD; 60 Minuten. Müllheim: Auditorium Netzwerk, 2013

Viele kinder- und jugendpsychiatrische Patienten haben strukturelle Defizite und sind erheblich eingeschränkt, eigene Affekte und Stimmungen wahrzunehmen und richtig zu benennen, sie angemessen zu steuern, Affekte beim Gegenüber wahrzunehmen und zu benennen und ihre Affekte im Kontext angemessen zu kommunizieren. Im Rahmen eines Workshops wird für die Teilnehmer erfahrbar gemacht, wie die Arbeit mit Affekten und Körper im psychotherapeutischen Prozess zur Affektregulation aussehen könnte; der Stellenwert der Affekte in der therapeutischen Beziehung wird verdeutlicht. Der Workshop wurde im Rahmen der 13. Wissenschaftlichen Jahrestagung "System & Körper - Back to the Roots - oder der Körper als Ressource in der Systemischen Praxis" der DGSP (Deutsche Gesellschaft für Systemische Therapie, Beratung und Familientherapie) vom 25. bis 28. September 2013 an der Humboldt Universität Berlin aufgezeichnet.

Weinblatt, Uri

Marot Family Therapy Center, Tel Aviv

Die Regulierung des Schamgefühls bei intensiven Eltern-Kind-Konflikten. Praktiken des gewaltlosen Widerstands, die die Öffentlichkeit einbeziehen

Familiendynamik, 2013, 38 (1), 62-71

Scham ist häufig die Ursache hinter Machtkämpfen und ausweglosen Situationen in familiären Beziehungen. Scham ist auch das öffentlichste Gefühl, da es in unmittelbarem Zusammenhang damit steht, wie Personen von anderen wahrgenommen und eingeschätzt werden. Im vorliegenden Beitrag wird untersucht, wie Interventionen einer NVR-Therapie (Nonviolent Resistance Therapy; Therapie durch gewaltlosen Widerstand) das Schamgefühl, das sowohl bei den Eltern als auch bei den Kindern besteht, steuern können, und zwar durch Behandlung der drei folgenden Scham verursachenden Erfahrungen: (1) der Erfahrung von Machtlosigkeit, (2) der Erfahrung von Verheimlichung und Bloßstellung und (3) der Erfahrung von Respektlosigkeit und Geringschätzung.

Wirtz, Carolin M.; Radkovsky, Anna; Ebert, David D.; Berking, Matthias

University of Marburg; Department of Clinical Psychology and Psychotherapy

Successful application of adaptive emotion regulation skills predicts the subsequent reduction of depressive symptom severity but neither the reduction of anxiety nor the reduction of general distress during the treatment of major depressive disorder

PLoS ONE, 2014, 9 (10), No. e108288

Objective: Deficits in general emotion regulation (ER) skills have been linked to symptoms of depression and are thus considered a promising target in the treatment of major depressive disorder (MDD). However, at this point, the extent to which such skills are relevant for coping with depression and whether they should instead be considered a transdiagnostic factor remain unclear. Therefore, the present study aimed to investigate whether successful ER skills application is associated with changes in depressive symptom severity (DSS), anxiety symptom severity (ASS), and general distress severity (GDS) over the course of treatment for MDD. Methods: Successful ER skills application, DSS, ASS, and GDS were assessed four times during the first three weeks of treatment in 175 inpatients (aged 18-71 years) who met the criteria for MDD. Pearson correlations were computed to test whether successful ER skills application and the three indicators of psychopathology are cross-sectionally associated. Latent growth curve modeling was performed to test whether changes in successful ER skills application are negatively associated with a reduction of DSS, ASS, or GDS. Finally, latent change score models were utilized to examine whether successful ER skills application predicts subsequent reduction of DSS, ASS, or GDS. Results: Successful ER skills application was cross-sectionally associated with lower levels of DSS, ASS, and GDS at all points of assessment. An increase in successful skills application during treatment was associated with a decrease in DSS and GDS but not ASS. Finally, successful ER skills application predicted changes in subsequent DSS but neither changes in ASS nor changes in GDS. Conclusions: Although general ER skills might be relevant for a broad range of psychopathological symptoms, they might be particularly important for the maintenance and treatment of depressive symptoms.

Wolkenstein, Larissa; Püschel, Susanne; Schuster, Andrea; Hautzinger, Martin
Universität Tübingen; Psychologisches Institut; Abteilung Klinische Psychologie und Psychotherapie

Emotionsregulationstraining bei bipolaren Patienten - Erste Befunde einer Pilotstudie

Zeitschrift für Psychiatrie, Psychologie und Psychotherapie, 2014, 62 (4), 255-263

Präsentiert werden erste Ergebnisse einer Pilotstudie zum Emotionsregulationstraining bei Patienten mit bipolaren Störungen. Diese Patienten zeigen im Vergleich zu Gesunden einen gesteigerten Einsatz maladaptiver und einen verminderten Einsatz adaptiver Emotionsregulationsstrategien, wobei es sich um ein Performanz- und nicht um ein Kompetenz-Defizit zu handeln scheint. Vor diesem Hintergrund erhielten zwölf bipolare Patienten ein eintägiges Emotionsregulationstraining im Gruppensetting. Anschließend wurden sie vier Wochen lang per SMS, E-Mails und Telefonaten begleitet. Es zeigte sich, dass eine solche Kurzintervention sowohl den Umgang mit den eigenen Emotionen verbessern als auch den Einsatz adaptiver Emotionsregulationsstrategien steigern kann. Letzteres konnte nicht nur anhand von Selbstberichten (EmoCheck, ERQ, CERQ), sondern auch anhand eines objektiven Maßes (PASAT) gezeigt werden. Darüber hinaus war die Akzeptanz des Trainings durch die Patienten sehr groß. Aufgrund dieser Befunde werden weitere Untersuchungen zur Effektivität von Emotionsregulationstrainings bei bipolaren Patienten für wünschenswert gehalten.

Wöller, W.

Rhein-Klinik - Krankenhaus für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Bad Honnef

Störungen der Emotionsregulierung bei komplexen Traumafolgestörungen. Psychotherapeutische Interventionen

Der Nervenarzt, 2006, 77 (3), 327-332

Umfassende Störungen der Emotionsregulation sind ein häufiges Problem in der Behandlung von Patienten mit komplexen Traumafolgestörungen. Emotionale Instabilität ist das zentrale Kriterium der Borderline-Persönlichkeitsstörung, die eine hohe Prävalenz körperlicher und sexueller Traumatisierungen in der Kindheit aufweist. Selbstverletzendes Verhalten, Substanzmissbrauch und bulimisches Essverhalten sind Strategien, um unerträgliche Affektzustände zu bewältigen. Die therapeutischen Strategien lassen sich einteilen in medikamentöse und psychotherapeutische Behandlungsformen. Pharmakotherapeutisch kommen vor allem Serotonin-reuptake-Hemmer zur Verbesserung der Emotionsregulierung in Betracht. Die psychotherapeutischen Strategien umfassen Techniken der Aufmerksamkeitsumfokussierung auf positive emotionale Zustände, imaginative Distanzierungstechniken, ressourcenaktivierende Techniken, Techniken zur Verbesserung der Affektdifferenzierung sowie beziehungsorientierte Ansätze mit dem Ziel der Verinnerlichung einer positiven Beziehungserfahrung und der Herstellung von Bindungssicherheit in der therapeutischen Beziehung.

Zahn, Marie Christina

Untersuchung der Wirksamkeit und der elektrophysiologischen Korrelate psychotherapeutischer Mikrointerventionen. Eine klinische EEG-Untersuchung

Trier: Universität, Fachbereich I - Psychologie, 2013

Die Wirksamkeit zweier psychotherapeutischer Mikrointerventionen zur Emotionsregulation und zur progressiven Relaxation und die damit einhergehenden Veränderungen werden auf psychometrischer und elektrokortikaler Ebene untersucht. Die Stichprobe bestand aus 65 klinischen Versuchspersonen der Warteliste einer Psychotherapieambulanz. In einer EEG-Erhebung vor und nach den Mikrointerventionen wurden neben dem Ruhe-EEG ereigniskorrelierte Potentiale (EKPs) aufgezeichnet. Im EKP-Paradigma wurden die Probanden instruiert, negativ valente Bilder aus dem International Affective Picture System entweder anzuschauen oder die gezeigte Situation kognitiv zu einer weniger negativen Interpretation der Bilder umzudeuten. Nach der EEG-Aufzeichnung wurden die Probanden randomisiert einer standardisierten 90-minütigen psychotherapeutischen Intervention zum kognitiven Reframing bzw. zur progressiven Relaxation zugewiesen. Im Anschluss wurde die EEG-Erhebung mit dem Ruhe-EEG und dem EKP mit einem parallelisierten Pool negativ valenter Bilder erneut durchgeführt. Auf psychometrischer Ebene wurde unter anderem der positive und negative Affekt mit der Positive and Negative Affect Schedule im Verlauf der Untersuchung zu insgesamt vier Messzeitpunkten erfasst. Neben dem Alpha-Frequenzband des Ruhe-EEGs wurde bei den EKPs die P3 und das Späte Positive Potential (LPP) untersucht. Auf der psychometrischen Ebene zeigte sich bei den Teilnehmern der Entspannungsintervention direkt nach der Intervention eine Abnahme des negativen Affekts, während sich dies bei den Teilnehmern der Reframing-Intervention erst im Verlauf der zweiten EEG-Messung mit dem Umdeuten der negativ valenten Bilder zeigte. Auf der elektrokortikalen Ebene waren die Ergebnisse weniger einheitlich. Durch die Entspannungs-Intervention konnte im Verlauf der Untersuchung eine Zunahme der P3-Amplituden festgestellt werden, während die Reframing-Teilnehmer über die Messzeitpunkte eine Abnahme der P3-Amplituden aufwiesen. Bei dem LPP waren hingegen keine differentiellen Effekte der Mikrointerventionen nachweisbar. Bei beiden Interventionen kam es zu einer Zunahme der LPP-Amplituden. Bei der Analyse der Alpha-Aktivität des Ruhe-EEGs wurde bei den Entspannungs-Teilnehmern im Vergleich zu den Reframing-Teilnehmern nach der Mikrointervention eine größere Alpha-Aktivität gefunden. Diese Unterschiede wurden am deutlichsten in der linken Hemisphäre sowie in den zentralen und parietalen Hirnregionen.

Znoj, Hans Jörg

Universität Bern; Psychologisches Institut

Weshalb über Emotionsregulation in der Klinischen Psychologie intensiv nachgedacht werden sollte

In: Sachse, Rainer; Schlebusch, Peter (Ed.), Perspektiven Klärungsorientierter Psychotherapie (S. 165-187). Lengerich: Pabst, 2006

Theoretische Grundlagen und praktische Bedeutung der Regulation von emotionalen Zuständen für die allgemeine Psychotherapie werden diskutiert. Dazu werden mit Bezug auf die entwicklungspsychologische Bindungsforschung verschiedene Strategien erläutert, die zum Umgang mit Emotionen verwendet und gelernt werden. Sie zeigen, dass die Fähigkeit, adaptiv mit schwierigen Situationen und damit verbunden mit extremen Gefühlszuständen umzugehen, im Entwicklungsverlauf früh angelegt und implizit repräsentiert wird. Für die Psychotherapie wird eine auf der Konsistenztheorie von K. Grawe und der Stresstheorie von M. J. Horowitz aufbauende Sichtweise der Emotionsregulation entwickelt. Demnach werden Emotionsregulationsprozesse im Sinne der Inkonsistenzsicherung als Strategien betrachtet, die primär darauf abzielen, den Organismus in einem Zustand optimaler Funktionsfähigkeit oder Befindlichkeit zu halten. Treten Ereignisse auf, die dieses Gleichgewicht gefährden, so werden sowohl auf organischer wie auch auf psychologischer Ebene Kontrollprozesse und Schemata aktiviert, welche eine Reduktion dieses potenziell bedrohlichen Zustandes bewirken sollen. Die aus dem "states of mind"-Ansatz von Horowitz hervorgegangene Kontrollprozesstheorie wird skizziert und Möglichkeiten einer Operationalisierung von Kontrollprozessen werden angesprochen. Darüber hinaus wird die Beziehung der emotionalen Kontrollprozesse zu klassisch dynamischen Formulierungen von Abwehrprozessen thematisiert. Abschließend werden empirische Befunde zur Rolle der emotionalen Kontrollprozesse im Rahmen einer Psychotherapie zusammengefasst.

Znoj, Hansjörg; Nick, Lukas; Grawe, Klaus

Universität Bern; Institut für Psychologie

Intrapsychische und interpersonale Regulation von Emotionen im Therapieprozess

Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie, 2004, 33 (4), 261-269

Der Einfluss des therapeutischen Bearbeitungsangebotes auf die nachfolgende Emotionsregulation von 60 Patienten wurde sequenzanalytisch untersucht. Dazu wurden Klassen von beobachtbaren Kategorien der Emotionsregulation sowie des therapeutischen Bearbeitungsangebotes gebildet und mit den Faktoren Therapieerfolg und Therapiephase in Verbindung gebracht. Als wichtigstes Ergebnis zeigte sich eine Interaktion zwischen dem therapeutischen Angebot und der nachfolgenden Emotionsregulation der Patienten. In der Anfangsphase erfolgreicher Therapien reagierten Patienten auf vertiefende Bearbeitungsangebote distanzierend und auf niederschwellige Bearbeitungsangebote mit weniger nonverbalem Ablenken. Dagegen konnten in der Endphase keine signifikanten Übergangswahrscheinlichkeiten mehr zwischen dem therapeutischem Angebot und nachfolgender Emotionsregulation festgestellt werden. Diese Zusammenhänge fanden sich bei wenig erfolgreichen Therapien nicht. Die Ergebnisse deuten auf eine positive Beziehung zwischen emotionaler Aktivierung und therapeutischem Erfolg hin.

Znoj, Hansjörg

Universität Bern; Psychologisches Institut

Erfolgreiche und wenig erfolgreiche Therapieverläufe aus der Perspektive der Emotionsregulation

In: Lutz, Wolfgang; Kosfelder, Joachim; Joormann, Jutta (Ed.), Misserfolge und Abbrüche in der Psychotherapie. Erkennen, Vermeiden, Vorbeugen (S. 145-161). Bern: Huber, 2005

In einer empirischen Studie wurde untersucht, wie sich die Emotionskontrolle auf den Erfolg von Psychotherapien auswirkt. Vor und nach einer psychotherapeutischen Behandlung wurde an 80 Patienten im Alter zwischen 16 und 62 Jahren der "Fragebogen zur Emotionsregulation" (EMOREG) erhoben. Der EMOREG korrelierte zu beiden Messzeitpunkten signifikant mit den Symptommäßen der "Symptom-Checkliste", mit den Befindlichkeitsskalen des "Berner Fragebogens zum Wohlbefinden Erwachsener" und mit den Skalen des "Constructive Thinking Inventory". Regressionsanalytisch ließen sich signifikante Einflüsse der Emotionskontrolle auf den Therapieerfolg aufzeigen.

Znoj, Hansjörg; Abegglen, Sandra

Universität Bern; Abteilung Klinische Psychologie und Psychotherapie

Training emotionaler Regulationskompetenz

Praxis Klinische Verhaltensmedizin und Rehabilitation, 2011, Heft 88, 55-64

Thema des Beitrags ist die Emotionsregulation. Eine gelungene Emotionsregulation erfordert einerseits, aufkommende emotionale Regungen nicht bis zur Unkenntlichkeit zu unterdrücken oder zu verändern. Andererseits ist es erforderlich, die Emotionen daran zu hindern, andere Handlungsintentionen oder Denkprozesse vollkommen zu dominieren. Die Fähigkeit, die eigenen Emotionen regulieren zu können, wird nicht erst bei einer psychischen Störung wichtig, sondern begünstigt langfristig das Wohlbefinden und die Gesundheit. Im Rahmen von gezielten therapeutischen Interventionen oder Trainings lassen sich maladaptive Emotionsregulationen mindestens teilweise korrigieren. Verschiedene Interventionsansätze werden vorgestellt und es wird auf ihre Wirksamkeit eingegangen. Eine gelungene Emotionsregulation zeichnet sich dadurch aus, dass trotz hoher emotionaler Belastung die kognitiven Fähigkeiten weitgehend funktionieren, ein Gefühl des Selbstwerts erhalten bleibt und die Beziehungen zu anderen Personen nicht beeinträchtigt werden.

Znoj, Hansjörg; Abegglen, Sandra

Universität Bern; Lehrstuhl für Klinische Psychologie und Psychotherapie

Training emotionaler Regulationskompetenz

In: Sachse, Rainer; Fasbender, Jana; Breil, Janine; Sachse, Meike (Ed.), Perspektiven Klärungsorientierter Psychotherapie II (S. 416-437). Lengerich: Pabst, 2011

Neben theoretischen Grundlagen zur Emotionsregulation werden vor allem verschiedene Verfahren zum Training emotionaler Regulationskompetenzen vorgestellt. Nach einleitenden

Anmerkungen zum Thema werden folgende Interventionen bzw. Ansatzpunkte zur emotionalen Kompetenzförderung vorgestellt: Methoden der kognitiven Umbewertung: (1) kognitive Umbewertung (kognitive Umstrukturierung nach Beck, kognitive Umstrukturierung nach Ellis, positive Selbstverbalisationen), (2) Konfrontation mit unerwünschten Emotionen (Reizkonfrontation, Entspannungsübungen, Achtsamkeit/Bewertungsfreie Wahrnehmung, Akzeptanz und Toleranz gegenüber Gefühlen und Stress, Strategien der Beruhigung und Ablenkung, effektive Selbstunterstützung, Analysieren der Gefühle und Psychoedukation, expressives Schreiben, körperliche Abhärtung). Abschließend werden die Alltagstauglichkeit und die Wirksamkeit der Methoden reflektiert, die Vor- und Nachteile des Zulassens oder Regulierens von Emotionen betrachtet sowie der Unterschied zwischen emotionaler Kompetenz und Intelligenz aufgegriffen.

Znoj, Hansjörg

Universität Bern; Institut für Psychologie

Heaven's Gate nach der kognitiven Wende: Sind wir mit emotionszentrierten Ansätzen endlich im Psychotherapiehimmel angekommen?

In: Znoj, Hansjörg; Berger, Thomas (Ed.), Die Kunst und Wissenschaft der Psychotherapie (S. 13-39). Bern: Huber, 2013

Auswirkungen von Störungen des emotionalen Erlebens auf psychopathologische Zustände und emotionszentrierte Ansätze der Psychotherapie werden erläutert. Nach einem historischen Abriss über die Rolle von Emotionen in Theorie und Praxis der Psychotherapie werden zunächst biologische und neuromodulatorische Prozesse der Emotionsregulation beschrieben. Anschließend werden auf der Basis psychologischer Konzepte Funktionen von Emotionen und emotionale Kontrollprozesse reflektiert. Vor diesem Hintergrund werden Veränderungen emotionaler Regulationsstrategien durch Psychotherapie erörtert und Möglichkeiten der emotionalen Kompetenzsteigerung diskutiert.