

**FORSCHUNGSBERICHTE
DER
ABTEILUNG
FÜR
PSYCHOTHERAPIE**

UNIVERSITÄRE PSYCHIATRISCHE DIENSTE BERN



K. Endtner,
W. Tschacher, M. Thommen

**Psychotherapie der Emotionsregulation:
Beschreibung eines
gruppentherapeutischen Verfahrens**

NR. 08-1

2
0 0
0 0 0
2 0 0 8

Psychotherapie der Emotionsregulation: Beschreibung eines gruppentherapeutischen Verfahrens

Katrin Endtner, W. Tschacher, M. Thommen

Dr. phil. Katrin Endtner

Prof. Dr. phil. Wolfgang Tschacher

Dr. phil. Martin Thommen

Universitäre Psychiatrische Dienste Bern
Abteilung für Psychotherapie
Laupenstrasse 49
CH-3010 Bern, Schweiz
endtner@spk.unibe.ch
tschacher@spk.unibe.ch

Zusammenfassung

Forschungsergebnisse haben gezeigt, dass bei den meisten psychischen Störungen eine Dysfunktion der Emotionsregulation zu finden ist. Diese Thematik nimmt im therapeutischen Konzept der Psychotherapie-Tagesklinik Bern (PTK) einen zentralen Stellenwert ein.

In Anlehnung an das Konzept der emotionalen Unter- bzw. Überregulierung von Greenberg (2000, 2004) können in der Emotionsregulation vom klinischen Gesichtspunkt her zwei Kategorien von Problemen unterschieden werden: so leiden Personen der einen Kategorie an einer emotionalen Unterregulierung und erleben ein Übermaß an negativen intensiven Emotionen. Sie können ihre Emotionen nicht oder ungenügend regulieren und müssen lernen, ihre Impulsivität zu zügeln und sich selber zu beruhigen. Der anderen Kategorie, der z.B. Menschen mit einem depressiven Störungsbild zuzuordnen sind, gehören die so genannt emotional überregulierten Personen an. Sie haben Schwierigkeiten, schmerzliche emotionale Erfahrungen überhaupt zuzulassen und sollen darin unterstützt werden, ihre Gefühle wahrzunehmen, sie auszuhalten und auszudrücken.

Dies impliziert ein differenzielles therapeutisches Vorgehen. Wir entwickelten zwei unterschiedliche Gruppenpsychotherapiekonzepte, die im Weiteren beschrieben werden. Sie sind spezifisch darauf ausgerichtet, Patienten/innen darin zu fördern, ihre Emotionsregulation in eine adaptive Richtung zu verändern. So sollen Patienten/innen mit einer emotionalen Unterregulierung lernen, sich selber zu beruhigen. Patienten/innen hingegen, die emotional überreguliert sind, werden darin unterstützt, ihre Emotionen wahrzunehmen und sie auszudrücken.

Einleitung

Theoretische Grundlagen

Bis zum heutigen Zeitpunkt existiert keine allgemein anerkannte Definition von Emotionsregulation. Ein neues Verständnis der Emotionsregulation hat zunehmend an Bedeutung gewonnen. Forscher/innen dieser Richtung begreifen Emotionsregulation nicht nur als Fähigkeit, das emotionale Erleben und den emotionalen Ausdruck zu kontrollieren (Grazt & Roemer, 2004; Greenberg & Paivio, 2000; Linehan, 1996a). Vielmehr ergänzen sie den Diskurs um einen zusätzlichen Aspekt. Sie fügen an, dass die zentrale Voraussetzung für eine gelungene Emotionsregulation im Wahrnehmen der eigenen Emotionen liegt. Erst dann sei die Grundlage dafür gegeben, Emotionen adaptiv und konstruktiv regulieren zu können.

Die Autoren/innen sind zudem der Ansicht, dass dann eine reife Emotionsregulation im Erwachsenenalter gegeben ist, wenn es Personen gelingt, ihre inneren emotionalen Zustände zu regulieren und ihnen auf eine komplexe und produktive Art einen Ausdruck zu geben. Weder Impulsivität noch eine zu ausgeprägte Kontrolle über den emotionalen Ausdruck bezeichnen Greenberg und Paivio (2000) als konstruktiv.

Emotionsregulation bei klinischen Stichproben

Bei fast allen psychischen Störungen zeigen sich Probleme in der Emotionsregulation (Greenberg, 2000; Gross, 1999; Gross & Levenson, 1997). Greenberg (2000, 2004) z.B. unterscheidet bei klinischen Stichproben in Bezug auf die Emotionsregulation zwei Kategorien von Problemen: Diese repräsentieren sich in unterschiedlichen Themen und verlangen nach einer unterschiedlichen Behandlung:

Die Personen der einen Kategorie leiden an einer **emotionalen Unterregulierung**. Sie erleben ein Übermass an negativen intensiven Emotionen, die u. a. durch massive Signale aus der Amygdala gespeist werden. Diese Personen können in der Folge ihre Emotionen nicht oder ungenügend regulieren. Als Beispiele können die Angst bei Panikanfällen oder die Wut bei der Borderlinestörung genannt werden. Sie müssen also lernen, ihre Impulsivität zu zügeln und die eigene Spannung zu regulieren.

Der anderen Kategorie, der z.B. Menschen mit einem depressiven Störungsbild zuzuordnen sind, gehören die so genannt **emotional überregulierten** Personen an. Die Personen haben Schwierigkeiten, schmerzliche emotionale Erfahrungen überhaupt zuzulassen. Sie nehmen ihre Gefühle oft nur vermindert wahr, vermeiden Affekte und sind in ihrer emotionalen

Ausdrucksfähigkeit eingeschränkt. Diese Personen sollen darin unterstützt werden, ihre Gefühle anzunehmen, sie auszuhalten und zu leben sowie sie auszudrücken.

In psychiatrischen Kliniken finden sich jeweils Patienten/innen mit Schwierigkeiten beider Kategorien und verlangen nach einer adäquaten Behandlung. Linehan (1996a, 1996b) hat mit ihrem Konzept und den spezifischen Fertigkeiten der Dialektisch-Behavioralen Therapie (DBT) einen Ansatz entwickelt, der die emotional unterregulierten Patienten/innen darin unterstützen kann, sich selber zu beruhigen und ihre Impulsivität zu zügeln. Greenberg (2000, 2004) hingegen verhilft den emotional überregulierten Patienten/innen mit seiner emotionsfokussierten Therapie dazu, ihre Gefühle wahrzunehmen und auszudrücken.

Im Rahmen der Psychotherapie-Tagesklinik Bern (PTK) wurden zwei unterschiedliche Gruppentherapiekonzepte entsprechend der beiden Kategorien von Schwierigkeiten in der Emotionsregulation entwickelt. Diese Gruppentherapiekonzepte haben zum Ziel, die Patienten/innen darin zu unterstützen, ihre Emotionsregulation zu verändern. So sollen die emotional unterregulierten Personen lernen, sich selber zu beruhigen. Zugleich müssen die emotional überregulierten Patienten/innen darin gefördert werden, ihre Gefühle wahrzunehmen und auszudrücken.

Im Folgenden werden die PTK mit ihrem Angebot und die beiden Gruppentherapiekonzepte genauer vorgestellt.

Das therapeutische Angebot der PTK

Die PTK ist eine teilstationäre Funktionseinheit der Universitären Psychiatrischen Dienste (UPD) in Bern/Schweiz und bietet 14 Patienten/innen im Alter von 18–50 Jahren an fünf Tagen/Woche während 14 Wochen eine flexible und individuell zugeschnittene psychotherapeutische Behandlung an. Es werden Patienten/innen mit depressiven Erkrankungen, Angst- und Essstörungen in das Therapieprogramm aufgenommen. Die meisten Personen, die in die PTK eintreten, erfüllen zudem die Kriterien mindestens einer Persönlichkeitsstörung.

Die PTK legt ihrer therapeutischen Arbeit ein multimodales Behandlungskonzept im Einzel- und Gruppentherapiesetting zugrunde. Verschiedene psychotherapeutische Ansätze und Methoden werden integrativ kombiniert. Es sind dies einerseits das Konzept der allgemeinen Wirkfaktoren nach Grawe (1998), die allgemeinen und spezifischen Prinzipien der DBT nach Linehan sowie die Ansätze zur Emotionsregulation und emotionsfokussierten Therapie nach Greenberg. Ergänzt werden diese Konzepte durch störungsspezifisches Vorgehen sowie körperorientierte, musik- und kunsttherapeutische Therapiemethoden.

Wichtig sind ausserdem die Beziehungsarbeit im therapeutischen Milieu und das Coaching im Sozialbereich.

Für die Zuteilung zu den Gruppentherapien sind die Schwierigkeiten massgebend, die Patienten/innen in Bezug auf ihre Emotionsregulation aufweisen. Wenn sie eher der Klasse der emotionalen Unterregulierung zuzuordnen sind und Probleme haben, ihre Emotionen zu kontrollieren, werden sie der Emotionsregulationsgruppe I zugeteilt. Patienten/innen hingegen mit einer emotionalen Überregulierung werden in die Emotionsregulationsgruppe II eingeteilt.

Beschreibung der beiden Gruppentherapiekonzepte

Beide Gruppenpsychotherapien werden in halboffenen Gruppen realisiert: Sie enthalten verschiedene Bausteine, die in einer bestimmten Abfolge stattfinden. Jede Sitzung dauert 90 Minuten. Die Patienten/innen nehmen von Beginn bis zum Schluss der insgesamt 14-wöchigen Behandlung einmal wöchentlich an den jeweiligen Gruppentherapien teil. Ziel ist, dass alle Patienten/innen am Ende der Gruppenpsychotherapie einen so genannten Notfallkoffer mit konkreten Fertigkeiten haben, der ihnen hilft, ihre Emotionen adaptiver zu regulieren.

Emotionsregulationsgruppe I - Gruppentherapie für emotional unterregulierte Patienten/innen)

1. Baustein: Psychoedukation in Bezug auf Emotionen und Emotionsregulation

In zwei Sitzungen sollen die Patienten/innen Informationen zu Emotionen und Emotionsregulation erhalten. Sie sollen erfahren, was unter dem Begriff Emotion verstanden wird. Sie müssen erkennen, auf welchen Ebenen und auf welche Art sich verschiedene Emotionen bei ihnen manifestieren sowie welche Funktionen Emotionen haben. In einem weiteren Schritt soll den Patienten/innen der laufende Diskurs zur Thematik der Emotionsregulation (Endtner, 2006) vermittelt werden. Spezifisch sollen sie die Theorie der emotionalen Unter- bzw. Überregulierung von Greenberg (2000, 2004) kennen lernen.

2. Baustein: Achtsamkeitsübungen

In ein bis zwei weiteren Sitzungen soll den Patienten/innen die Theorie zu Achtsamkeit vermittelt werden wie sie Linehan (1996b) dargelegt hat. Zudem sollen sie aber auch in konkreten Achtsamkeitsübungen angeleitet werden. Vor allem bewähren sich bei emotional unterregulierten Patienten/innen diejenigen Achtsamkeitsübungen, die von Linehan (1996b) im Modul Stresstoleranz unter „das

Annehmen der Realität: Achtsamkeitsübungen“ beschrieben worden sind. Die Patienten/innen sollen zwischen den Sitzungen regelmässig Achtsamkeitsübungen für sich selber durchführen.

3. Baustein: Stresstoleranz

Die nächsten 7-8 Sitzungen sind dem Modul „Stresstoleranz“ von Linehan (1996b) gewidmet. Der Ablauf und der Sitzungsaufbau orientieren sich am von der Autorin vorgeschlagenen Vorgehen: in der ersten Hälfte der Gruppensitzung werden die Hausaufgaben bzw. Erfahrungen mit den durchgeführten Übungen besprochen. Nach der Pause wird der neue Stoff in Form von Fertigkeiten zur Stresstoleranz eingeführt. Pro Gruppensitzung wird ein Arbeitsblatt (Linehan, 1996b) erarbeitet.

4. Baustein: Zwischenmenschliche Fertigkeiten

Die nächsten zwei Sitzungen werden für das Lösen zwischenmenschlicher Situationen eingesetzt. Es wurde dafür ein 3-Schritte-Schema konzipiert, das sich wiederum am Fertigkeiten-Trainingsmanual von Linehan (1996b) orientiert. Anhand dieses 3-Schritte-Schemas werden problematische zwischenmenschliche Situationen bearbeitet und mit Rollenspielen neues Verhalten eingeübt.

Im ersten Schritt des 3-Schritte-Schemas stellen die Patienten/innen die problematische Situation kurz dar und es wird in der Gruppe die dazugehörige Fragestellung erarbeitet. Danach teilt die betroffene Person in Bezug auf Ziel-, Beziehungs- und Selbstachtungsaspekt prozentual ein, wie wichtig ihr in der Situation die einzelnen Aspekte sind.

Im zweiten Schritt muss der/die Patient/in entscheiden, ob die dargestellte Situation eine Situation ist, in der er/sie um etwas bitten muss oder ob er/sie in der Situation „nein“ sagen muss. Danach soll er/sie anhand verschiedener Fragen (der betreffenden Kolonne Fragen/Nein sagen) im Manual von Linehan (1996b/S.159) die Intensität eruieren, mit der gefragt oder „nein“ gesagt werden soll. Diese Fragen dienen der inneren Vorbereitung, da sie verschiedene Blickwinkel einer Situation darstellen.

Im dritten Schritt werden Fertigkeiten (Linehan, 1996b) entsprechend der vorherigen prozentualen Einteilung in Bezug auf Ziel-, Beziehungs- und Selbstachtungsaspekt ausgesucht, die in der zwischenmenschlichen Situation eingesetzt werden sollen. Es bewährt sich, nicht mehr als insgesamt vier Fertigkeiten aus den drei Gruppen zu wählen. Anschliessend wird der erarbeitete Inhalt im Rollenspiel ausprobiert.

5. Baustein: Notfallkoffer

Nach den voran gegangenen vier Bausteinen wird in einer Sitzung ein Notfallkoffer erarbeitet, der individuell unterschiedlich diejenigen Fertigkeiten enthält, die für die

Patienten/innen hilfreich waren. Die einzelnen Fertigkeiten sollen konkret oder symbolisiert dargestellt werden.

Emotionsregulationsgruppe II-(Gruppentherapie für emotional überregulierte Patienten/innen)

Dieses Programm beruht auf den folgenden, von Greenberg (2005) formulierten Grundprinzipien: er schätzt als zentral ein, dass Patienten/innen bei ihren Emotionen angekommen müssen, bevor sie diese wieder verlassen können. Zudem sollen sie darin unterstützt werden, die Aufmerksamkeit für Emotionen zu steigern und über ihre Emotionen nachzudenken. Die Emotionsregulation soll verbessert und Emotionen sollen transformiert werden.

1. Baustein: Achtsamkeitsübungen

In einer Sitzung soll den Patienten/innen die Theorie zu Achtsamkeit vermittelt werden wie sie Linehan (1996b) dargelegt hat. Sie sollen aber auch in konkreten Achtsamkeitsübungen angeleitet werden. Vor allem bewähren sich bei emotional überregulierten Patienten/innen Übungen, die darauf abzielen, z. B. Signale des Körpers, Gedanken oder Gefühle wahrzunehmen. Die Patienten/innen sollen zudem regelmässig zwischen den Sitzungen Achtsamkeitsübungen für sich selber durchführen.

2. Baustein: Psychoedukation in Bezug auf Emotionen und Emotionsregulation, erfahren von Emotionen auf der Körperebene

In drei Sitzungen erhalten die Patienten/innen Informationen zu Emotionen und Emotionsregulation. Sie sollen erfahren, was unter dem Begriff Emotion verstanden wird. Sie müssen erkennen, auf welchen Ebenen und auf welche Art sich Emotionen bei ihnen manifestieren sowie welche Funktionen Emotionen haben. Zudem soll den Patienten/innen der laufende Diskurs zur Thematik der Emotionsregulation (Endtner, 2006) sowie die Theorie der emotionalen Unter- bzw. Überregulierung von Greenberg (2000, 2004) vermittelt werden. Anschliessend werden die Patienten/innen aufgefordert, sich imaginativ in verschiedene Emotionen wie z.B. Glück, Freude, Traurigkeit oder Wut zu versetzen. Sie sollen die entsprechende Körperhaltung einnehmen, im Raum umherlaufen und sich bewusst werden, wo und wie sich die betreffenden Emotionen bei ihnen manifestieren.

3. Baustein: Anwenden des Prinzips „ankommen – verlassen“

In drei bis vier Sitzungen lernen die Patienten/innen, das Prinzip „bei Emotionen ankommen – Emotionen verlassen“ anzuwenden.

Ankommen: Als erstes sollen sich die Patienten/innen mit Hilfe des Gefühlsprotokolls von Linehan (1996b) ihrer Emotion bewusst werden und sie in Worten ausdrücken. Alle Patienten/innen sollen innerhalb einer Gruppensitzung individuell ein Gefühlsprotokoll ausfüllen und auf diese Weise ein für sie intensives Gefühl beschreiben, das sie in der letzten Zeit hatten. Das Ziel liegt darin, die Emotion zuzulassen und positiv aufzunehmen. Anschliessend stellt ein/e Patient/in in der Gruppe sein/ihr Gefühlsprotokoll vor. Falls die beschriebene Emotion zu stark wird, muss er/sie darin gefördert werden, Emotionsregulationsstrategien einzusetzen, um die Emotion aushaltbar zu machen. Diese Strategien können ebenfalls in der Gruppe erarbeitet werden: so sollen die Gruppenmitglieder Vorschläge bringen und die betroffene Person muss prüfen, ob die Strategie für die momentane Emotion für ihn/sie wirksam ist.

Verlassen: In einem nächsten Schritt muss mit dem/der Patient/in erarbeitet werden, ob die beschriebene emotionale Reaktion ein primäres oder ein sekundäres Gefühl auf die Situation darstellt. Wenn die emotionale Reaktion ein sekundäres Gefühl ist, muss als erstes mit der betroffenen Person die darunter liegende primäre Emotion herauskristallisiert werden. In einem nächsten Schritt muss eruiert werden, ob die primäre Emotion adaptiv oder maladaptiv ist. Falls das primäre Gefühl adaptiv ist, kann es als Anleitung für weiteres Handeln benützt werden. Ist die primäre Emotion jedoch maladaptiv, muss sie korrigiert und ihr eine andere, adaptive Emotion entgegengestellt werden.

Sobald diese Frage geklärt ist, wird der/die Patient/in in der Gruppe darin unterstützt, dass er/sie mit der adaptiven Emotion einen Umgang finden kann. Dafür können Techniken des „leeren Stuhls“ eingesetzt werden oder es kann gemeinsam mit der Gruppe ein anderes hilfreiches Vorgehen erarbeitet werden.

Zum Schluss soll die betroffene Person darin gefördert werden, der schwer aushaltbaren Emotion einen Sinn zu geben bzw. nachzudenken über die eigene Emotion. Dies führt dazu, dass unfassbare, gespeicherte Erfahrungen eine Gestalt erhalten sowie geordnet und strukturiert werden.

4. Baustein: Zwischenmenschliche Fertigkeiten

Die nächsten zwei Sitzungen werden für das Lösen zwischenmenschlicher Situationen eingesetzt. Es wurde dafür ein 3-Schritte-Schema konzipiert, das sich am Fertigkeiten-Trainingsmanual von Linehan (1996b) orientiert. Anhand dieses 3-Schritte-Schemas

werden problematische zwischenmenschliche Situationen bearbeitet und mit Rollenspielen neues Verhalten eingeübt.

Im ersten Schritt des 3-Schritte-Schemas stellen die Patienten/innen die problematische Situation kurz dar und es wird in der Gruppe die dazugehörige Fragestellung erarbeitet. Danach teilt die betroffene Person in Bezug auf Ziel-, Beziehungs- und Selbstachtungsaspekt prozentual ein, wie wichtig ihr in der Situation die einzelnen Aspekte sind.

Im zweiten Schritt muss der/die Patient/in entscheiden, ob die dargestellte Situation eine Situation ist, in der er/sie um etwas fragen muss oder ob er/sie in der Situation „nein“ sagen muss. Danach soll er/sie anhand verschiedener Fragen (der betreffenden Kolonne Fragen/Nein sagen) im Manual von Linehan (1996b/S.159) die Intensität eruieren, mit der gefragt oder „nein“ gesagt werden soll. Diese Fragen dienen der inneren Vorbereitung, da sie verschiedene Blickwinkel einer Situation darstellen.

Im dritten Schritt werden Fertigkeiten (Linehan, 1996b) entsprechend der vorherigen prozentualen Einteilung in Bezug auf Ziel-, Beziehungs- und Selbstachtungsaspekt ausgesucht, die in der zwischenmenschlichen Situation eingesetzt werden sollen. Es bewährt sich, nicht mehr als insgesamt vier Fertigkeiten aus den drei Gruppen zu wählen. Anschliessend wird der erarbeitete Inhalt im Rollenspiel ausprobiert.

5. Baustein: Ausdrucksübungen

Während der nächsten drei Sitzungen sollen die Patienten/innen lernen, ihren Emotionen mit verschiedenen Mitteln und Situationen konkret einen Ausdruck zu geben. Mittel und Situationen können sein: Übungen mit der Stimme zu machen und/oder zu singen, verschiedene Gefühle spielerisch auszudrücken, in Kissen zu schlagen und dazu zu schreien sowie in der Öffentlichkeit Übungen zur sozialen Kompetenz zu machen.

6. Notfallkoffer

Nach den voran gegangenen fünf Bausteinen wird in einer Sitzung ein Notfallkoffer erarbeitet, der individuell unterschiedlich diejenigen Fertigkeiten enthält, die für die Patienten/innen hilfreich waren. Die einzelnen Fertigkeiten sollen konkret oder symbolisiert dargestellt werden.

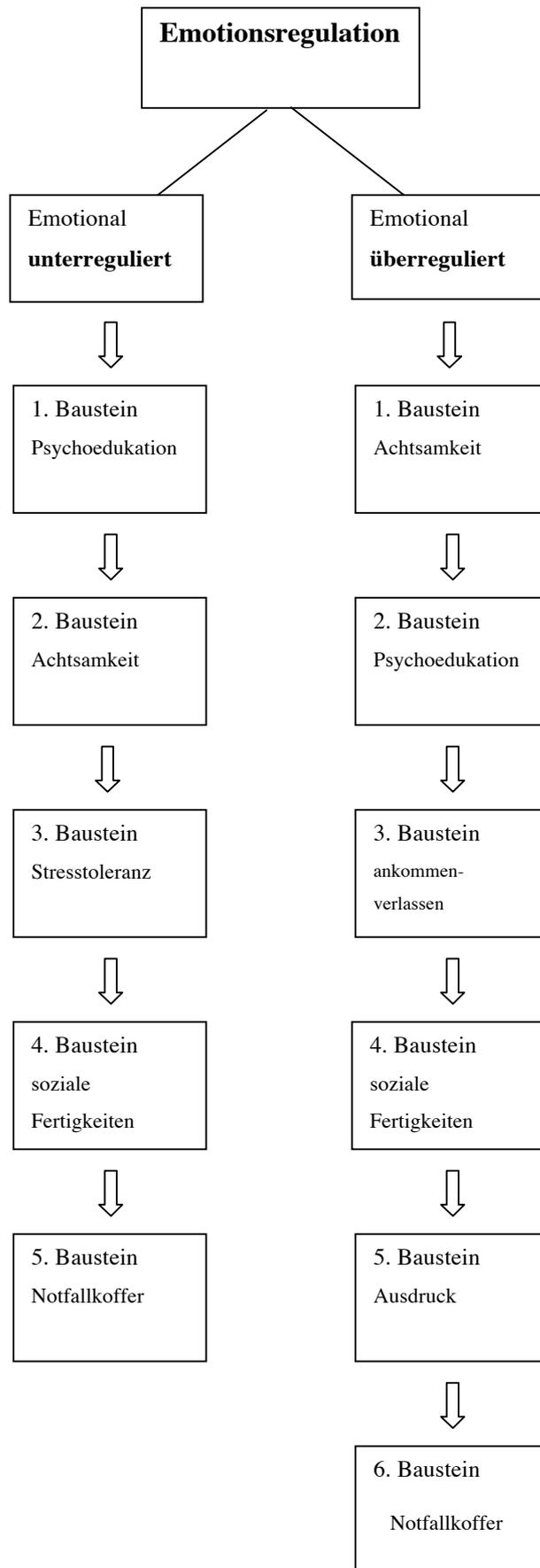


Abb. 1: Abfolge der Therapiebausteine

Bisherige klinische Erfahrungen

Die beiden Gruppentherapiekonzepte wurden bereits in mehreren Durchläufen in der PTK durchgeführt. Die bisherige klinische Erfahrung hat gezeigt, dass die Patienten/innen von den jeweiligen Angeboten profitieren: einerseits erhalten sie Kenntnisse in Bezug auf Emotionen und Emotionsregulation. Andererseits haben sie die Möglichkeit, innerhalb eines bestimmten inhaltlichen Rahmens und in einem therapeutischen Setting zu lernen, Emotionen wahrzunehmen. Sie erarbeiten sich zudem viele Fertigkeiten, die ihnen dazu verhelfen können, ihre Emotionen auf eine adaptive Weise zu regulieren. Dies wiederum fördert das Bedürfnis der Patienten/innen nach Kontrolle und gibt ihnen mehr Sicherheit im Umgang mit ihren Emotionen.

Grundsätzlich ist anzumerken, dass viele Patienten/innen zwar in gewissen Bereichen eher emotional unterreguliert sind, aber auf anderen Ebenen auch eine emotionale Überregulierung aufweisen. Das bedeutet, dass sie somit von beiden Gruppenpsychotherapien profitieren könnten. Aufgrund der begrenzten Behandlungszeit in der PTK teilen wir die Patienten/innen jedoch derjenigen Gruppenpsychotherapie zu, die ihren prioritären Schwierigkeiten in der Emotionsregulation eher entspricht.

Die emotional unterregulierten Patienten/innen formulieren, dass sie vom Baustein mit den Übungen zur Stresstoleranz am meisten profitieren. Sie sagen, dass ihnen zwar viele der vorgestellten Übungen bekannt seien, sie diese bisher jedoch oft nicht korrekt eingesetzt hätten. So seien sie wirkungslos geblieben. Mittels des Moduls Stresstoleranz der Gruppenpsychotherapie würden sie lernen, wann sie welche Fertigkeiten wie anwenden müssten, damit die grösstmögliche Wirkung entfaltet werden könnte.

Die emotional überregulierten Patienten/innen berichten, dass sie in der Gruppenpsychotherapie sehr viel von der Psychoedukation in Bezug auf Emotionen profitieren würden. Ebenfalls ver helfe ihnen die Therapie dazu, ihre Emotionen besser wahrnehmen und einordnen zu können. Viele sagen zudem, kaum je bemerkt zu haben, dass sich ihre unterschiedlichen Emotionen in ihrem Körper unterschiedlich manifestieren würden.

Meistens melden die Patienten/innen in beiden Gruppenpsychotherapien zurück, dass ihnen das Modul der zwischenmenschlichen Fertigkeiten vor allem wegen der Rollenspiele nicht besonders zusage. Trotzdem räumen sie ein, dass das Modul wichtige Fertigkeiten enthalte, die sie in ihrem Alltag anwenden könnten und die sich jeweils als hilfreich erweisen würden.

Literatur

- Endtner, K. (2006). *Emotionsregulation von Frauen mit Borderlinestörung*. Dissertation, Universität Bern.
- Gratz, K. L. & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26, 41-54.
- Grawe, K. (1998). *Psychologische Therapie*. Göttingen: Hogrefe.
- Greenberg, L. (2005). Emotionszentrierte Therapie: ein Überblick. *Psychotherapeutenjournal*, 4, 324-337.
- Greenberg, L. S. (2000). Von der Kognition zur Emotion in der Psychotherapie. In S. K. D. Sulz & G. Lenz (Eds.), *Von der Kognition zur Emotion in der Psychotherapie. Psychotherapie mit Gefühlen* (pp. 77-110). München: CIP-Medien.
- Greenberg, L. S. (2004). Emotion-focused therapy. *Clinical Psychological Psychotherapy*, 11, 3-16.
- Greenberg, L. S. & Paivio, S. (2000). *Trabajar con las emociones en psicoterapia [Arbeiten mit Emotionen in der Psychotherapie]* (M. Blasco & C. Mateu, Trans.). Barcelona: Ediciones Paidós Iberica, S. A. (Original erschienen 1997: Working with emotions in psychotherapy).
- Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition and Emotion*, 13, 551-573.
- Gross, J. J. & Levenson, R. W. (1997). Hiding feelings: The acute effects of inhibiting negative and positive emotion. *Journal of Abnormal Psychology*, 106, 95-103.
- Linehan, M. M. (1996a). Dialektisch-Behaviorale Therapie der Borderline-Persönlichkeitsstörung. (R. Shaw, Trans.). München: CIP-Medien (Original erschienen 1993: Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder).
- Linehan, M. M. (1996b). Trainingsmanual zur Dialektisch-Behavioralen Therapie der Borderline-Persönlichkeitsstörung. München: CIP-Medien (Original erschienen 1993: Skills training manual for treating borderline personality disorder).