

**FORSCHUNGSBERICHTE
DER
ABTEILUNG
FÜR
PSYCHOTHERAPIE**

UNIVERSITÄRE PSYCHIATRISCHE DIENSTE BERN



K. Endtner,
M. Hänni, W. Tschacher

**Wirksamkeitsprüfung eines gruppenpsycho-
therapeutischen Verfahrens zur Emotions-
regulation**

NR. 11-1

2
0 0
0 0 1
2 0 1 1

Wirksamkeitsprüfung eines gruppen- psychotherapeutischen Verfahrens zur Emotionsregulation

K. Endtner, M. Hänni, W. Tschacher

Dr. phil. Katrin Endtner

Marianne Hänni, lic.phil.

Prof. Dr. phil. Wolfgang Tschacher

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

Zusammenfassung

Zahlreiche Befunde weisen darauf hin, dass bei psychischen Störungen eine Dysfunktion der Emotionsregulation besteht. Zudem definieren Forschungsergebnisse Emotionsregulation als allgemeinen Wirkfaktor, der massgeblich zur Veränderung von psychischen Störungen beiträgt. Die Beeinflussung der Emotionsregulation nimmt daher im therapeutischen Konzept der Psychotherapie-Tagesklinik Bern einen zentralen Stellenwert ein.

In Anlehnung an das Konzept der emotionalen Überregulierung bzw. Unterregulierung von Greenberg (2000, 2004) können bei der Emotionsregulation vom klinischen Gesichtspunkt her zwei Kategorien von Problemen unterschieden werden: eine Kategorie von Schwierigkeiten besteht darin, schmerzliche Gefühle bewusst zu fühlen, sie auszuhalten und auszudrücken (emotionale Überregulierung). Die andere Kategorie von Schwierigkeiten beinhaltet, dass ein Übermaß an negativen intensiven Emotionen erlebt und Impulsivität zu wenig kontrolliert wird (emotionale Unterregulierung).

Meist leiden Patienten/innen mit psychischen Störungen unter emotionaler Überregulierung in Bezug auf bestimmte emotionale Bereiche, in anderen Bereichen hingegen unter emotionaler Unterregulierung. Dies impliziert, dass Patienten/innen Fertigkeiten für beide Kategorien von Schwierigkeiten aufbauen sollten. Wir entwickelten ein Gruppenpsychotherapiekonzept zur Emotionsregulation, das spezifisch darauf ausgerichtet ist, Patienten/innen darin zu fördern, ihre Emotionsregulation in eine adaptive Richtung zu verändern. Dabei werden in einem gruppentherapeutischen Setting einerseits Fertigkeiten vermittelt, die die Patienten/innen darin unterstützen, sich der eigenen Emotionen gewahr zu werden und sie auszudrücken. Andererseits werden Fertigkeiten gelehrt, emotionale Unterregulierung zu bewältigen und die Impulsivität zu kontrollieren. Es wurde während 20 Monaten eine Studie in der Psychotherapie-Tagesklinik der Universitätsklinik für Psychiatrie Bern mit dem Ziel durchgeführt, die Wirksamkeit des Gruppentherapiekonzepts zur Emotionsregulation zu überprüfen. Die Auswertung von Stundenbögen, die Patienten/innen nach jeder Gruppensitzung ausgefüllt hatten, wies eine signifikante Verbesserung der therapeutischen Beziehung, der Selbstwirksamkeit, der Emotionsregulation, der Klärung und des Gruppenklimas aus.

Einleitung

Theoretische Grundlagen

Forschungsergebnisse definieren Emotionsregulation als allgemeinen Wirkfaktor, der zur Veränderung von psychischen Störungen beiträgt. Gleichzeitig existiert bis zum heutigen Zeitpunkt keine allgemeingültige Definition von Emotionsregulation. Einer allseitig anerkannten Begriffsbestimmung kommt Gross (1999) nahe, der Emotionsregulation als diejenigen Prozesse definiert, mit denen Individuen beeinflussen, welche Emotionen sie wann aufnehmen, wie sie diese erleben und ausdrücken. Mehrere Forscher/innen (Grazt & Roemer, 2004; Greenberg & Paivio, 2000; Linehan, 1996a) begreifen Emotionsregulation nicht nur als Fähigkeit, das emotionale Erleben und seinen Ausdruck zu kontrollieren. Vielmehr sehen sie die Voraussetzung für eine adaptive Emotionsregulation darin, dass die eigenen Emotionen zuvor auch bewusst gefühlt und eingeordnet werden konnten.

In der klinischen Psychologie werden die Folgen von emotionaler Dysregulation auf psychische Störungen untersucht (Greenberg, 2000; Gross, 1999; Gross & Levenson, 1997). Forschungsergebnisse belegen, dass sich bei den meisten psychischen Störungen Probleme in der Emotionsregulation manifestieren. Greenberg (2000, 2004) unterscheidet bei klinischen Stichproben in Bezug auf die Emotionsregulation zwei problematische Kategorien, die sich in unterschiedlichen Themen repräsentieren und einer unterschiedlichen Behandlung bedürfen. Die eine Kategorie von Schwierigkeiten in Bezug auf die Emotionsregulation zeigt sich in einer emotionalen Überregulierung. Das bedeutet, dass schmerzliche emotionale Erfahrungen nur beschränkt bewusst gefühlt werden können sowie die emotionale Ausdrucksfähigkeit vermindert ist. Diese Schwierigkeiten finden sich oft in der depressiven Symptomatik. Personen mit dieser Problematik sollen darin unterstützt werden, sich ihrer Gefühle bewusst zu werden, sie zu tolerieren und auszudrücken.

Die andere Kategorie von Schwierigkeiten in der Emotionsregulation besteht in einer emotionalen Unterregulierung: so wird ein Übermass an negativen intensiven Emotionen erlebt, das in der Folge nicht oder ungenügend reguliert werden kann. Als Beispiele können die Angst bei Panikanfällen oder die Wut bei der Borderlinestörung genannt werden. Patienten/innen müssen demnach Fertigkeiten erlernen, mit denen sie die eigene Impulsivität kontrollieren und ihre Spannung regulieren können.

Sowohl die emotionale Überregulierung als auch die emotionale Unterregulierung verlangen nach einer adäquaten Behandlung. Der von Greenberg (2000, 2004) entwickelte Ansatz der emotionsfokussierten Therapie fördert bei emotionaler Überregulierung die Fähigkeiten

von Patienten/innen, sich der eigenen Gefühle bewusst zu werden und sie adäquat auszudrücken. Hingegen erwiesen sich Wertschätzung und der Aufbau von spezifischen Fertigkeiten gemäss der Dialektisch Behavioralen Therapie (DBT) spezifisch bei emotionaler Unterregulierung als hilfreich und verbesserten die Affektregulation in eine adaptive Richtung (Bohus, 2002; Linehan, 1996a, 1996b).

Im Rahmen der Psychotherapie-Tagesklinik Bern (PTK) wurden von Endtner, Tschacher und Thommen (2008) entsprechend der beiden Kategorien von Schwierigkeiten in der Emotionsregulation zwei unterschiedliche Gruppentherapiekonzepte entwickelt. Kriterium für den Einschluss der Patienten/innen in den jeweiligen Gruppentherapien waren die Schwierigkeiten, die sie in Bezug auf die Emotionsregulation aufgewiesen hatten.

Die Resultate der Begleitforschung sowie klinische Erfahrungen zeigten jedoch, dass Patienten/innen mit psychischen Störungen oft sowohl unter einer emotionalen Überregulierung als auch unter emotionaler Unterregulierung leiden. Das bedeutet, dass es Patienten/innen z.B. in bestimmten Situationen kaum gelingt, ihre Emotionen hinreichend bewusst zu fühlen und sie als Orientierung für das weitere Handeln einzusetzen. In anderen Situationen hingegen oder beim Erleben von weiteren Gefühlen können dieselben Personen jedoch sehr impulsiv reagieren und ihre Gefühle nur bedingt kontrollieren. Diese Erfahrungen decken sich mit den Resultaten anderer Forschungsgruppen (Asendorpf, Borkenau, Ostendorf & van Aken, 2001; Dolhanty & Greenberg, 2007; Robins, John, Caspi, Moffitt & Stouthamber-Loeber, 1996), die emotionale Über- bzw. Unterregulierung eher als ein Persönlichkeitsmerkmal definieren und sie nicht einer bestimmten Diagnose zuordnen.

Aufgrund der gewonnenen Befunde veränderten wir die ursprünglich entwickelten Gruppentherapiekonzepte (Endtner, Tschacher & Thommen, 2008) insofern, dass wir sie zu einem einzigen Gruppentherapiekonzept zur Emotionsregulation zusammenfassten. Dieses Gruppentherapiekonzept sollte den Patienten/innen Informationen in Bezug auf Emotionen und Emotionsregulation vermitteln. Weiterhin sollte es ihnen ermöglichen zu erkennen, in welchem emotionalen Zustand sie sich befinden sowie Fertigkeiten aufzeigen, die es erlauben, emotionale Über- bzw. Unterregulierung konstruktiver zu bewältigen. Alle Patienten/innen sollten zudem am Ende der Gruppenpsychotherapie einen so genannten "Notfallkoffer" bzw. eine "Werkzeugkiste" mit konkreten Fertigkeiten erstellt haben, der ihnen ermöglicht, Emotionen adaptiver zu regulieren.

Im Folgenden werden die PTK mit ihrem Angebot und das neu entwickelte Gruppentherapiekonzept genauer vorgestellt.

Das therapeutische Angebot der PTK

Die PTK ist eine tagesstationäre Funktionseinheit der Universitären Psychiatrischen Dienste (UPD) in Bern/Schweiz. 14 Patienten/innen wird während 14 Wochen ein multimodales Behandlungskonzept angeboten, das verschiedene psychotherapeutische Ansätze und Methoden im Einzel- und Gruppentherapiessetting integrativ kombiniert. Die Patienten/innen sind zwischen 18 – 65 Jahre alt und leiden unter Angst- und Essstörungen, depressiven Erkrankungen und/oder Persönlichkeitsstörungen.

Der Schwerpunkt der therapeutischen Arbeit liegt in der Veränderung und Verbesserung der Emotionsregulation. Zudem ist das inhaltliche Rahmenkonzept auf den allgemeinen Wirkfaktoren nach Grawe (1998), den allgemeinen und spezifischen Prinzipien der DBT (Linehan, 1996a, 1996b) sowie den Ansätzen der emotionsfokussierten Therapie nach Greenberg (2000, 2004) begründet.

Das Gruppentherapiekonzept zur Emotionsregulation

Die Gruppenpsychotherapie zur Emotionsregulation ist als halboffene Gruppe konzipiert und enthält 14 verschiedene Bausteine. Alle Patienten/innen nehmen während der 14-wöchigen Behandlung einmal wöchentlich an der Gruppentherapie teil. Jede Gruppentherapiesitzung dauert 90 Minuten, enthält Achtsamkeitsübungen und die Vermittlung von spezifischen Fertigkeiten.

An sieben Sitzungen werden Fertigkeiten vermittelt, mit deren Hilfe emotional überregulierte Zustände bewältigt werden können. In weiteren sieben Gruppentherapiesitzungen werden den Patienten/innen Fertigkeiten vorgestellt, die sie dazu befähigen sollen, ihre hohen Spannungszustände zu reduzieren. Fertigkeiten zur Bewältigung emotionaler Überregulierung schliessen eine eingehende Psychoedukation ein, wobei über den laufenden Diskurs zu Emotionen und Emotionsregulation (Endtner, 2006) sowie die Theorie von primären und sekundären Emotionen (Greenberg, 2000, 2004) informiert wird. Mittels weiterer Fertigkeiten sollen Patienten/innen lernen zu erkennen, welche Körperempfindungen bei ihnen durch welche Gefühle ausgelöst werden. Zudem werden Fertigkeiten im zwischenmenschlichen Bereich vermittelt, um Emotionen adäquat ausdrücken zu können. Die Fertigkeiten zur Bewältigung emotionaler Unterregulierung orientieren sich weitgehend an den Fertigkeiten der DBT (Linehan, 1996a, 1996b): beispielsweise sich ablenken, sich beruhigen mit den fünf Sinnen, sich "eine dickere Haut zulegen", "Pro und kontra", radikales Annehmen. Alle Fertigkeiten wurden in einem Manual zusammengefasst, das den Patienten/innen zu Beginn der Behandlung als Arbeitsmaterial abgegeben wird.

Wirksamkeit der Gruppenpsychotherapie zur Emotionsregulation

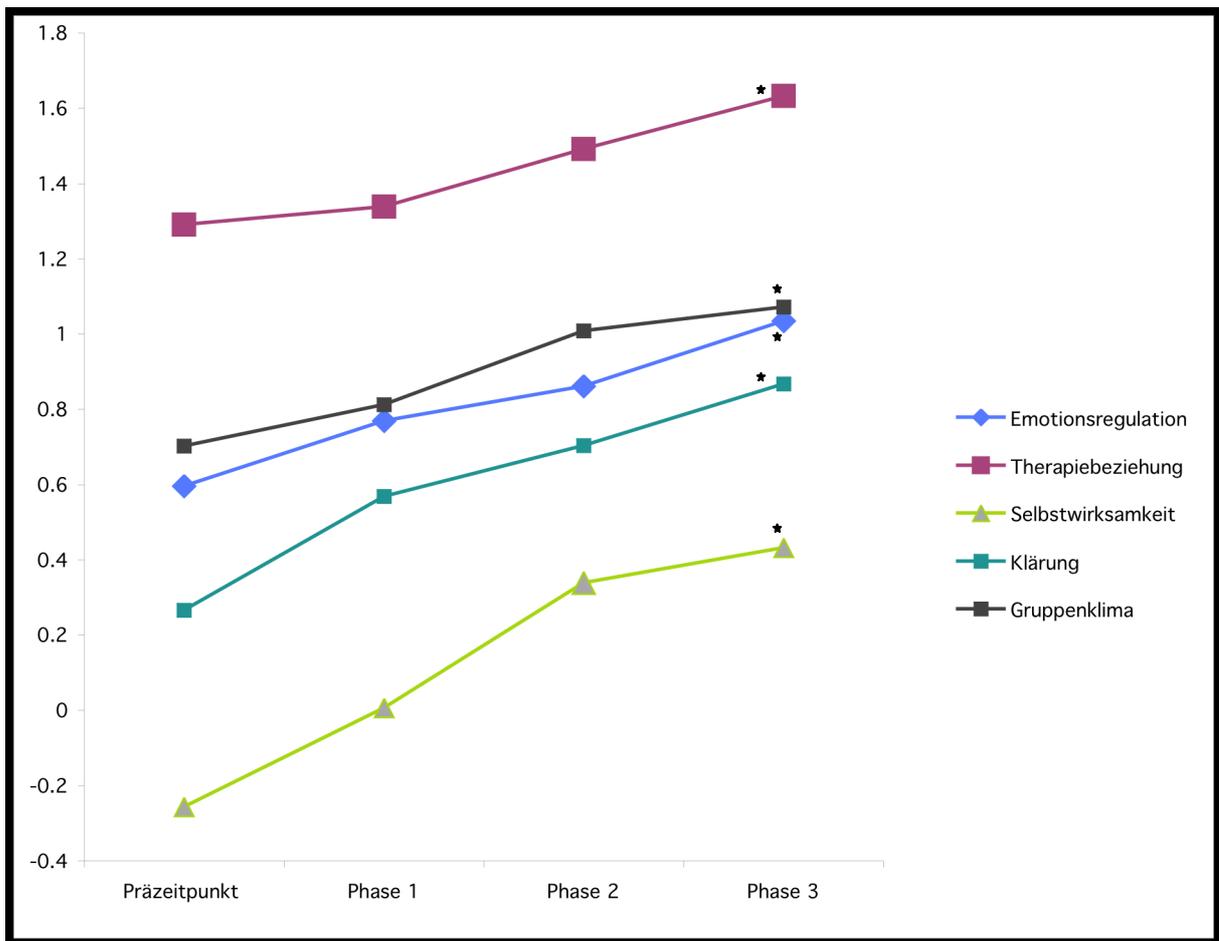
Über einen Zeitraum von 20 Monaten wurde eine Studie in der PTK durchgeführt, um die Wirksamkeit der Gruppenpsychotherapie zur Emotionsregulation zu prüfen. Ein Teil der vorläufigen Ergebnisse wird hier dargestellt.

Es wurden 60 Patienten/innen in die Studie eingeschlossen. Das Alter der Patienten/innen lag zwischen 18 und 58 Jahren ($M=30.4$, $SD=9.5$). Alle Patienten/innen wurden zu Beginn der Behandlung mit dem diagnostischen Manual Mini International Neuropsychiatric Interview (M.I.N.I.) für DSM-IV Achse-I Störungen (Ackenheil, Stotz-Ingenlath, Dietz-Bauer & Vossen, 1999) auf ihre psychischen Störungen hin eingeschätzt. 18 Personen erfüllten die Diagnose einer Major Depression, 28 litten unter einer Angststörung, 10 wiesen die Symptomatik einer Borderlinestörung auf und 4 Patienten/innen zeigten andere Störungsbilder.

Im Anschluss an jede der 14 Gruppensitzungen füllten die Patienten/innen jeweils einen Stundenbogen (Tschacher & Endtner, 2007) aus. Dieses Instrument enthält 25 Items, die in fünf Skalen (Therapiebeziehung, Selbstwirksamkeit, Emotionsregulation, Klärung, Gruppenklima) eingehen. Der Stundenbogen wurde eingesetzt, um die Wirksamkeit der Gruppentherapie zu überprüfen und den therapeutischen Prozess abzubilden. Die pro Patient/in erhobenen Daten (14 Stundenbögen/Patient/in) wurden zu drei Therapiephasen zusammengefasst. Der erste Stundenbogen entsprach dem Präzeitpunkt. Die Sitzungen 2-5 wurden der ersten Therapiephase zugeordnet. Die Sitzungen 6-10 gingen in die zweite Therapiephase ein und die dritte Therapiephase beinhaltete die Sitzungen 11-14. Die Berechnungen erfolgten mittels Varianzanalyse mit Messwiederholungen.

Alle Durchschnittswerte der fünf Skalen des Stundenbogens (Tschacher & Endtner, 2007) verbesserten sich nach der 14-wöchigen Gruppentherapie signifikant ($p<0.05$). Aufgrund der signifikanten Sphärität mussten alle Haupteffekte mit Greenhouse-Geisser korrigiert werden. Die Resultate ergaben für die Skala Therapiebeziehung: $F(2.4, 133.1) = 8.4$, für die Skala Selbstwirksamkeit: $F(1.8, 99.4) = 12.6$, für die Skala Emotionsregulation: $F(2.4, 132.5) = 5.87$, für die Skala Klärung: $F(2.2, 121.2) = 9.8$ und für die Skala Gruppenklima: $F(2.1, 117.2) = 4.3$. Die Kontrastberechnungen zu den einzelnen Skalen wiesen eine signifikante Verbesserung vom ersten zum vierten Messzeitpunkt auf. Die Resultate ergaben für die Skala Therapiebeziehung: $F(1, 55) = 13.4$, $r = .4$, für die Skala Selbstwirksamkeit: $F(1, 55) = 15.8$, $r = .4$, für die Skala Emotionsregulation: $F(1, 55) = 11.25$, $r = .4$, für die Skala Klärung: $F(1, 55) = 16.6$, $r = .48$ und für die Skala Gruppenklima: $F(1, 55) = 6.2$, $r = .3$.

Resultate der Varianzanalysen mit Messwiederholung über alle Diagnosen hinweg



Anmerkungen: * $p < 0.05$; $N=60$

Diskussion und klinische Erfahrungen

Das Gruppentherapiekonzept zur Emotionsregulation ist in seiner adaptierten Form mittlerweile in sieben Durchläufen in der PTK realisiert worden. Die Forschungsergebnisse und Rückmeldungen der Patienten/innen zeigen, dass die Patienten/innen von diesem Therapieangebot profitieren: sie erhalten Kenntnisse in Bezug auf Emotionen und Emotionsregulation und haben die Möglichkeit, in einem therapeutischen Setting zu lernen, ihre Emotionen bewusster zu fühlen. Teilnehmende erarbeiten zudem Fertigkeiten, die ihnen dabei helfen, 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.

Werden die Resultate aus der Perspektive der allgemeinen Wirkfaktoren betrachtet, kann festgestellt werden, dass die Gruppentherapie zur Emotionsregulation sich in Bezug auf mehrere Wirkfaktoren positiv auswirkt: so verbessert sich die Therapiebeziehung der Patienten/innen, ihre Emotionsregulation wird gefördert und sie erreichen eine Klärung in Bezug auf ihr Verhalten. Im Weiteren wirkt sich die Gruppentherapie positiv auf die Selbstwirksamkeit der Patienten/innen aus und stärkt das Klima innerhalb der Gruppe der Mitpatienten/innen.

Ebenfalls zeigt sich, dass das Gruppentherapiekonzept sich auf Schwierigkeiten in der Emotionsregulation auswirkt, die Patienten/innen haben. Da sowohl Fertigkeiten zur Bewältigung von emotionaler Über- als auch Unterregulierung vermittelt werden, ergeben sich positive Veränderungen in beiden Kategorien von Emotionsregulation, die Greenberg (2000, 2004) benennt. Die meisten Patienten/innen schätzen die Psychoedukation zu Emotionen und Emotionsregulation sowie die Theorie zu primären und sekundären Gefühlen als sehr gewinnbringend für die eigene Emotionsregulation ein. Zudem formulieren viele Patienten/innen, dass ihnen Achtsamkeit teilweise dazu ver helfe, ihre hohe Spannung zu reduzieren und sich ihrer Emotionen gewahr zu werden. Sie beschreiben, dass die Fertigkeit des radikalen Annehmens eine grosse Herausforderung darstelle. Wenn es jedoch gelinge, sich diese Fertigkeit anzueignen und sie einzusetzen, bewirke sie für eine gewisse Zeit eine grosse innere Erleichterung.

Die Resultate, die durch die Wirksamkeitsüberprüfung des Gruppentherapiekonzepts zur Emotionsregulation gewonnen werden konnten, bekräftigen insgesamt unsere Absicht, dieses Gruppentherapiekonzept in der klinischen Praxis weiterzuführen.

Literatur

- Ackenheil, M., Stotz-Ingenlath, R., Dietz-Bauer, R., & Vossen, A. (1999). *Mini International Interview – German Version 5.0.0. München*. Psychiatrische Universitätsklinik München.
- Asendorpf, J. B., Borkenau, P., Ostendorf, F., & van Aken, M. A. G. (2001). Carving Personality Description at its Joints: Confirmation of Three Replicable Personality Prototypes for Both Children and Adults. *European Journal of Personality*, 15, 169-198.
- Bohus, M. (2002). *Borderlinestörung*. Göttingen: Hogrefe.
- Dolhanty, J. & Greenberg, L. S. (2007). Emotion-Focused Therapy in the Treatment of Eating Disorders. *European Psychotherapy*, 7 (1), 95-115.
- Endtner, K. (2006). *Emotionsregulation von Frauen mit Borderlinestörung*. Dissertation, Universität Bern, Bern.
Zugriff am 25.3.2011 http://www.stub.unibe.ch/download/eldiss/06endtner_k.pdf
- Endtner, K., Tschacher, W., & Thommen, M. (2008). *Psychotherapie der Emotionsregulation: Beschreibung eines gruppentherapeutischen Verfahrens*. Forschungsberichte Abteilung für Psychotherapie. Universität Bern, Bern. Zugriff am 1.3.2011 <http://www.upd.unibe.ch>
- 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).
- Robins, R. W., John, O. P., Caspi, A., Moffitt, T. E., & Stouthamber-Loeber, M. (1996). Resilient, overcontrolled, and undercontrolled boys: three replicable personality types. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70 (1), 157-171.
- Tschacher, W. & Endtner, K. (2007). *Therapiesitzungsbogen für Patienten und Therapeuten*. Forschungsberichte Abteilung für Psychotherapie. Universität Bern, Bern. Zugriff am 1.3.2011 <http://www.upd.unibe.ch>

Anhang: Manual Emotionsregulation

Erlernen von Fertigkeiten für den Umgang mit Emotionen

Ziele

- Wissen erhalten über Emotionen und Emotionsregulation
- Lernen zu erkennen, wie sich bei Ihnen der emotional überregulierte bzw. unterregulierte Zustand anfühlt → Warnsignale
- Lernen zu erkennen, in welchem emotionalen Zustand Sie gerade sind
- Erarbeiten eines Notfallkoffers / einer Werkzeugkiste mit verschiedenen Fertigkeiten, um mit dem über- bzw. unterregulierten emotionalen Zustand umgehen zu können

EMOTIONSREGULATION

ACHTSAMKEIT

Achtsamkeit ist ein Teil der Emotionsregulation.
Wir unterscheiden innere und äussere Achtsamkeit.
Innere Achtsamkeit eignet sich eher, um Gefühle und Gedanken wahrzunehmen.
Äussere Achtsamkeit hilft, sich zu beruhigen, sich abzulenken und hohe Anspannung abzubauen

Einige Definitionen:

- Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam und bewusst im gegenwärtigen Augenblick zu sein ohne zu urteilen / bewerten.
- Eindrückliche Momente im Leben sind solche, in denen wir vollständig im Hier und Jetzt sind und uns nur auf eine Sache konzentrieren.
- Achtsamkeit bedeutet, den gegenwärtigen Moment, sich selbst oder die eigene Umwelt so bewusst und aufmerksam wie möglich mit allen Sinnen zu erfassen, ohne Wertung und aus einer offenen Haltung heraus.

Achtsamkeitsübungen beinhalten auch Momente der Ablenkung. Durch Übung ist es jedoch möglich, die Momente der Achtsamkeit zu verlängern, Ablenkungen besser wahrzunehmen und schneller zur Achtsamkeit zurück zu finden.

Das Sinken von Achtsamkeit ist nicht zwangsläufig mit Unachtsamkeit verbunden. Nehmen Sie die Ablenkung an, beschreiben Sie, geben Sie der Ablenkung Worte. Lösen Sie sich von der Ablenkung und nehmen Sie teil.

Wie funktioniert Achtsamkeit?

Wahrnehmen bedeutet, sich auf das einzulassen, was ist. Dazu gehören die Welt um Sie herum, Ihre Innenwelt, Ihre Gefühle und Ihre Gedanken.

Beschreiben heisst Worte finden für Gedanken und Gefühle. Schon durch das Ausdrücken von Gedanken und Gefühlen verschaffen wir uns etwas Abstand von ihnen.

Teilnehmen meint, zu tun und zu erleben, ohne darüber nachzugrübeln! Handeln Sie aus sich selbst heraus. Tun Sie genau das, was in dieser Situation notwendig ist.

EMOTIONSREGULATION

Versuchen Sie **annehmend**, **konzentriert** und **wirkungsvoll** zu sein.

Was heisst „**annehmen**“ ?

- „Annehmen“ heisst, die Situation wahrzunehmen, so wie sie sich im Moment darstellt, sie in ihrem „Sosein“ zu akzeptieren und nicht zu bewerten.
- Ohne bewertendes Urteil hat die Emotion weniger Macht.

Was heisst „**konzentriert**“ ?

- Es ist sinnvoll, sich nur auf eine Sache zu konzentrieren. Bleiben Sie bei sich und bei dieser Sache. Wenn Sie essen, dann essen Sie, wenn Sie gehen, dann gehen Sie etc...
- Lassen Sie Ihre Gedanken kommen und gehen wie Wolken am Himmel.

Was heisst „**wirkungsvoll**“ ?

- Es ist sinnvoll, das zu tun, was im Moment möglich ist.
- Lassen Sie nicht-hilfreiche Gedanken und Gefühle vorbei ziehen.



Unsere Verabredung mit dem Leben findet immer im gegenwärtigen Augenblick statt.
Und der Treffpunkt unserer Verabredung ist genau da, wo wir uns gerade befinden.

EMOTIONSREGULATION

Theorie zu Emotionen

Emotionen

- steigen auf, wenn uns etwas Wichtiges berührt
- dauern meistens kurz an und verändern sich rasch
- dauern Emotionen länger an, spricht man von einer Stimmung

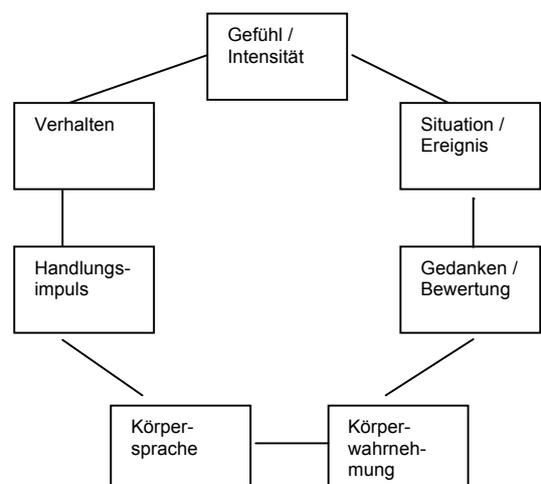
Funktionen von Emotionen

- Emotionen informieren uns über die Bedeutung, die eine Situation für uns hat
- Emotionen vermitteln uns Orientierung und geben eine Rückmeldung über Körper und Verstand
- Emotionen tragen zur Entscheidungsfindung bei
- Emotionen motivieren uns, zu handeln
- Emotionen sind zentral für interpersonelle Beziehungen

Aspekte / Ebenen von Emotionen

- Gefühl
- Intensität
- Situation
- Kognitive Bewertung
- Körperempfindung
- Körpersprache
- Handlungsimpuls
- Verhalten

- ▶ dieser Kreislauf kann irgendwo unterbrochen werden



EMOTIONSREGULATION

Bewusster Umgang mit Gefühlen

Das Gefühlsprotokoll

Wählen Sie ein Gefühl aus, das Sie jetzt empfinden oder das Sie vor kurzem empfunden haben.

Füllen Sie dieses Blatt (Vor- und Rückseite) aus, soweit es Ihnen möglich ist. Möglicherweise ist dieses Gefühl ein vorübergehendes Gefühl (z.B. das Gefühl von Angst löste das Gefühl von Ärger über sich selbst aus).

Füllen Sie dann ein zweites Aufgabenblatt für dieses erste Gefühl aus.

Gefühl:	Intensität (0 – 100) :
---------	------------------------

- 1. Auslösendes Ereignis:**
Wodurch (wer, was, wann, wo?) wurde mein Gefühl hervorgerufen?

- 2. Interpretationen:**
Welche Vermutungen, Bewertungen, Annahmen habe ich über die Situation?

- 3. Körperwahrnehmung und körperliche Veränderungen:**
Was nehme ich in meinem Körper wahr?

EMOTIONSREGULATION

Theorie zur Emotionsregulation

Definition von Emotionsregulation (ER)

- ER beinhaltet, die eigenen Gefühle wahrzunehmen, sie zu verstehen und sie anzunehmen
- ER bedeutet, Ziele zu verfolgen, auch wenn negative Gefühle erwartet werden
- ER verlangt, eigene Impulse zu kontrollieren
- ER heisst, Regulationsstrategien einsetzen zu können, die der Situation angemessen sind

Emotionsregulation und psychische Störungen

Häufig liegen psychischen Störungen Probleme in der Emotionsregulation zugrunde – dies ist z. B. so bei der rezidivierenden depressiven Störung, bei der Posttraumatischen Belastungsstörung, bei der Bulimia nervosa, bei der Angst- und Zwangsstörung oder bei der Borderlinestörung

Konzept zur Emotionsregulation nach Greenberg

Greenberg, ein kanadischer Psychologe, sagt, dass es zwei verschiedene Kategorien von Schwierigkeiten in der Emotionsregulation gibt: entweder befindet man sich in einer

emotionalen Unterregulierung (Emotionen können **zuwenig kontrolliert** werden):
Man erlebt ein Übermass an negativen Emotionen und kann diese zuwenig kontrollieren

→ Das Ziel ist zu lernen, sich selber zu beruhigen und die eigene Impulsivität zu kontrollieren (↓)

oder man befindet sich in einer

emotionalen Überregulierung (Emotionen werden **zu sehr kontrolliert**):

In diesem Zustand hat man Schwierigkeiten, schmerzliche Emotionen zuzulassen, nimmt sie nur vermindert wahr oder vermeidet sie. Zudem ist man eingeschränkt darin, Emotionen auszudrücken

→ Das Ziel ist zu lernen, Gefühle zuzulassen, zu erleben und auszudrücken (↑)

EMOTIONSREGULATION

Ziele der emotionszentrierten Therapie

In der emotionszentrierten Therapie geht es darum

- die Aufmerksamkeit für Emotionen zu steigern (↑)
- die Emotionsregulation zu verbessern (↓)
- Emotionen zu transformieren (↑)
- über Emotionen nachzudenken (↑)
- einen Notfallkoffer / eine Werkzeugkiste für den Umgang mit Emotionen zu erstellen (↑ / ↓)

Das wichtigste Prinzip im Umgang mit Emotionen aber heisst „ankommen und verlassen“.

Dieses Prinzip bedeutet, dass man ein Gefühl erst dann verlassen kann, wenn man vorher bei ihm angekommen ist!

Ankommen (↑)

Bei einer Emotion anzukommen bedeutet, dass man sich als erstes der Emotion bewusst werden und sie spüren muss. Das heisst, dass man sich das Gefühl eingestehen und es nicht vermeiden soll.

Dafür kann es hilfreich sein, die eigenen Gefühle in Worten ausdrücken (z.B. mit dem **Gefühlsprotokoll**).

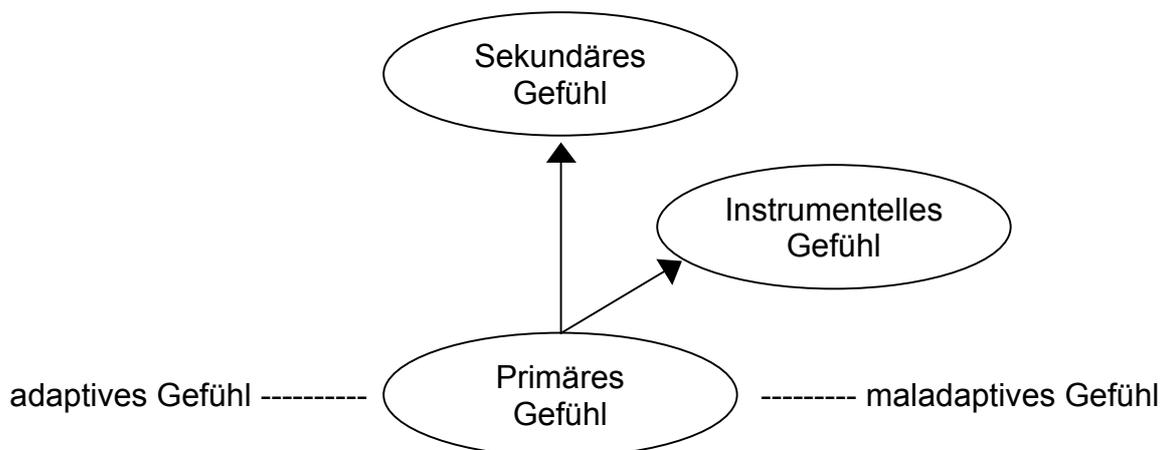
Manchmal sind die Gefühle aber so intensiv, dass man kurzfristig Emotionsregulationsstrategien einsetzen muss, um die Gefühle überhaupt spüren zu können.

EMOTIONSREGULATION

Solche Emotionsregulationsstrategien können sein (↓):

- Emotionen identifizieren und benennen
- Emotionen zulassen und tolerieren
- Einen „Arbeitsabstand“ zu Emotionen aufbauen
- Ein inneres Bild suchen
- Sich selber beruhigen
- Die Atmung kontrollieren
- Sich ablenken
- Emotionen beobachten, wie sie kommen und gehen
- Positive Emotionen verstärken
- Die eigene Verletzlichkeit gegenüber Emotionen verringern

Als nächstes geht es darum, sich bewusst zu werden, ob die **emotionale Reaktion ein primäres oder sekundäres Gefühl** auf die Situation ist. Wenn die emotionale Reaktion ein sekundäres Gefühl ist, muss man versuchen herauszufinden, welches das darunterliegende, primäre Gefühl sein könnte.



EMOTIONSREGULATION

Verlassen (↑)

Nachdem man beim primären Gefühl angekommen ist, kann man damit beginnen, es auch wieder zu verlassen.

Als erstes kann man sich fragen, ob die primäre Emotion adaptiv (gesund) oder maladaptiv (ungesund) ist

- falls sie adaptiv ist, kann man sie als Anleitung für das weitere Handeln benutzen
- falls sie maladaptiv ist, muss man sie korrigieren, indem man versucht, die negative, innere Stimme wahrzunehmen, die mit dem ungesunden Gefühl verbunden ist – man kann die Stimme fragen, was sie brauchen würde, um den Schmerz auflösen zu können

Um ein Gefühl wieder zu verlassen, können folgende Fertigkeiten hilfreich sein:

- man kann sich Ereignisse in Erinnerung rufen, die entgegen gesetzte Gefühle enthalten wie z.B. Freude, Zufriedenheit, Stolz, Wut
- es kann helfen, positive Erfahrungen zu sammeln, um sich längerfristig emotional stärker zu machen – die positiven Erfahrungen kann man mit Steinen / Perlen symbolisieren und in einem Säckchen anhäufen
- man kann versuchen, verschiedene Gefühle mit Farben oder Materialien darzustellen, damit sie eine Gestalt bekommen
- Kraftbilder können stärken

EMOTIONSREGULATION

Lexikon der Gefühle

Wie zeigt sich LIEBE ODER VERLIEBTHEIT?

Zuneigung
Anziehung
Fürsorge
Begehren
Nähe

Mitgefühl
Verlangen
Verzauberung
Zärtlichkeit
Liebenswürdigkeit

Sehnsucht
Leidenschaft
Sympathie
Wärme
Vertrautheit

andere:

Welche Erlebnisse rufen das Gefühl von Liebe oder Verliebtheit hervor?

Sie erhalten etwas von einer Person, das Sie von ihr benötigen oder sich wünschen
Sie verbringen gerne und viel Zeit mit einer Person
Sie erlebten ein besonderes Ereignis mit jemandem
Sie können sich mit einer Person wirklich gut austauschen

andere:

Wie drückt sich das Gefühl von Liebe oder Verliebtheit aus?

Sie sprechen positive Gefühle aus
Sie sagen: „Ich habe dich gern, ich liebe dich“
Sie berühren, streicheln, umarmen sich
Sie nehmen Blickkontakt auf

andere:

EMOTIONSREGULATION

Wie zeigt sich F R E U D E ?

Hochstimmung
Zufriedenheit
Spass
Fröhlichkeit
Übermut

Heiterkeit
Begeisterung
Optimismus
Genuss
Stolz

Zuversicht
Lustigkeit
Wohlgefallen
Ausgelassenheit
Jubel

andere:

Welche Erlebnisse rufen das Gefühl von Freude hervor?

Sie werden wertgeschätzt, gelobt und respektiert
Sie haben eine Aufgabe erfolgreich bewältigt
Sie werden von jemandem überrascht
Sie fühlen eine Verbundenheit mit anderen Menschen

andere:

Wie drückt sich das Gefühl von Freude aus?

Sie tragen ein Strahlen im Gesicht
Sie fühlen sich vital und aufgekratzt
Sie machen anderen Leuten Komplimente
Sie lächeln

andere:

EMOTIONSREGULATION

Wie zeigt sich Ä R G E R ?

Feindseligkeit
Bitterkeit
Gehässigkeit
Verachtung
Destruktivität

Wut
Grausamkeit
Abscheu
Groll
Geringschätzung

Missmut
Verstimmung
Rachsucht
Nörgelei
Zorn

andere:

Welche Erlebnisse rufen das Gefühl von Ärger hervor?

Sie werden körperlich oder psychisch von einer Person bedroht
Sie werden verletzt und beleidigt
Sie verlieren Macht und Status
Sie haben körperliche Schmerzen

andere

Wie drückt sich das Gefühl von Ärger aus?

Sie brüten vor sich hin und ziehen sich von anderen Menschen zurück
Sie kritisieren und beschimpfen die Person, die in Ihnen Ärger ausgelöst hat
Sie schlagen mit Schimpfwörtern und Obszönitäten um sich
Sie werfen Dinge herum, schlagen auf etwas ein oder zerstören Sachen

andere:

EMOTIONSREGULATION

Wie zeigt sich **T R A U R I G K E I T** ?

Enttäuschung
Schwermut
Isolation
Hoffnungslosigkeit

Bestürzung
Bedrücktheit
Niedergeschlagenheit
Verzweiflung

Leiden
Trübsinn
Melancholie
Einsamkeit

andere:

Welche Erlebnisse rufen das Gefühl von Traurigkeit hervor?

Sie bekommen etwas nicht, um das Sie sich bemüht haben
Sie werden abgewiesen oder ausgeschlossen
Sie nehmen wahr, dass Sie keine Kontrolle haben und machtlos sind
Sie werden von Menschen, die Ihnen wichtig sind, nicht geschätzt

andere:

Wie drückt sich das Gefühl von Traurigkeit aus?

Sie sitzen herum und können nicht aktiv werden
Sie ziehen sich von Kontakten mit anderen Menschen zurück
Sie bewegen sich langsam und schwerfällig
Sie resignieren, geben auf und versuchen nicht mehr, etwas zu verbessern

andere:

EMOTIONSREGULATION

Wie zeigt sich A N G S T ?

Unbehagen
Besorgnis
Unwohlsein
Entsetzen

Spannung
Furcht
Schock
Nervosität

Besorgnis
Panik
Unruhe
Schreckhaftigkeit

andere:

Welche Erlebnisse rufen das Gefühl von Angst hervor?

Sie befinden sich in einer (ähnlichen) Situation, in der Sie sich früher einmal bedroht und verletzt gefühlt haben oder in der schmerzhaft Dinge geschehen sind
Sie verlieren das Gefühl von Kontrolle
Sie befinden sich in einer neuen oder ungewohnten Situation
Sie sind alleine (z. B. alleine zu Hause, an einem für Sie bedrohlichen Ort, etc...)

andere:

Wie drückt sich das Gefühl von Angst aus?

Sie haben eine zitternde oder bebende Stimme
Sie meiden die Situation, die Sie fürchten
Sie bitten um Hilfe
Sie laufen weg und fliehen vor der bedrohlichen Situation

andere:

EMOTIONSREGULATION

Wie zeigt sich S C H A M ?

Verlegenheit
Reue
Gewissensbisse

Schuldgefühle
Verlegenheit
Erniedrigung

Bedauern
Zerknirschung
Demütigung

andere:

Welche Erlebnisse rufen das Gefühl von Scham hervor?

Sie werden in Ihrer Integrität angegriffen
Sie tun, fühlen oder denken etwas, von dem Sie oder Menschen, die Ihnen wichtig sind, glauben, dass es unmoralisch oder falsch ist
Sie werden blossgestellt
Etwas sehr Persönliches von Ihnen kommt ans Tageslicht
Sie werden öffentlich kritisiert

andere:

Wie drückt sich das Gefühl von Scham aus?

Sie ziehen sich zurück, wenden das Gesicht ab, senken den Kopf
Sie nehmen eine zusammen gesunkene Körperhaltung ein
Sie rechtfertigen sich und sagen, dass es Ihnen Leid tut
Sie versuchen, den „Schaden“ mit einer Wiedergutmachung zu tilgen
Sie bitten um Verzeihung

andere:

EMOTIONSREGULATION

WEITERE AUSDRUCKSFORMEN VON GEFÜHLEN

Interesse, Aufregung, Neugier, Gereiztheit, Überdross, Unzufriedenheit, Langeweile, Scheu, Zurückhaltung, Schüchternheit, Widerstreben, Misstrauen, Verschlossenheit, Argwohn, Überraschung, Verblüffung, Erstaunen, Ehrfurcht, Respekt, Bestürzung, Verwunderung, Befremden, Scheu, Schreck, Mut, Tapferkeit, Kühnheit, Entschlossenheit, Beherztheit, Stärke, das Gefühl von Kompetenz, Macht, Überlegenheit, Kraft, Ungewissheit, Zweifel, Unschlüssigkeit, Apathie, Trägheit, Zappeligkeit, Ungeduld, Gleichgültigkeit, Lustlosigkeit, Stumpfheit, Neid, Sicherheit, Erleichterung, Verbundenheit, Gemeinschaft, Klarheit, Erfüllung etc.

andere:

EMOTIONSREGULATION

Mythen und Giftsätze

- Wenn andere merken, dass es mir schlecht geht, heisst das, dass ich schwach bin
- Es gibt eine richtige und eine falsche Art zu fühlen
- Negative Gefühle schaden einem nur
- Manchmal kommen Gefühle ganz ohne Grund
- Ich muss nur die richtige Einstellung haben, dann verschwinden die schmerzhaften Gefühle von selbst
- Andere wissen besser als ich, wie ich mich fühle
- Ich muss schmerzhaft Gefühle möglichst wegdrücken oder nicht beachten
- Ich muss wirklich unfähig sein, wenn ich das nicht alleine schaffe
- Wenn ich um etwas bitte, wird das zeigen, dass ich ein schwacher Mensch bin
- Eine Bitte abzulehnen ist immer selbstsüchtig
- Ich sollte bereit sein, für andere auf meine eigenen Bedürfnisse zu verzichten
- Ich bin es nicht wert zu bekommen, was ich möchte oder brauche
- Was ich kann, können andere auch

EMOTIONSREGULATION

-

Alternative:

.....

-

Alternative:

.....

-

Alternative:

.....

-

Alternative:

.....

EMOTIONSREGULATION

Soziale Kompetenz, zwischenmenschliche Fertigkeiten und das 3-Schritte Schema

Soziale Kompetenz ist dann gegeben, wenn Personen über kognitive, emotionale und motorische Verhaltensweisen verfügen und diese so einsetzen können, dass sie langfristig eine gute Lösung bringen.

Soziale Kompetenz ist eine zentrale Ressource für die psychische Gesundheit. In der Psychotherapie ist es immer ein wichtiges Behandlungsziel, die soziale Kompetenz zu fördern – unabhängig vom jeweiligen Störungsbild.

Der sozialen Kompetenz werden verschiedene Fähigkeiten zugeordnet. Solche Fähigkeiten sind z.B. Selbstbehauptung, Selbstsicherheit, emotionale Freiheit, Autonomie, soziale Flexibilität und zwischenmenschliche Fertigkeiten.

Menschen treten u.a. dann mit andern Menschen in Kontakt, wenn sie wichtige eigene Bedürfnisse und Wünsche verwirklichen oder persönliche Ziele erreichen wollen. Es braucht zwischenmenschliche Fertigkeiten, um die Begegnungen mit andern Menschen aktiv und den eigenen Bedürfnissen entsprechend zu gestalten.

Das 3-Schritte Schema ist ein Vorgehen, das man zunächst bei denjenigen zwischenmenschlichen Situationen einsetzen kann, die sich vorbereiten lassen. Wenn man jedoch das 3-Schritte Schema immer wieder übt, ist es mit der Zeit möglich, es auch bei den Situationen anzuwenden, in denen man spontan reagieren muss.

Das 3-Schritte Schema 1. Schritt

Prozentuale Einteilung in:

.....

Ziel	%
Beziehung	%
Selbstachtung	%
Total	100 %

EMOTIONSREGULATION

Das 3-Schritte Schema 2.Schritt

Abklären, wie intensiv und klar Sie „fragen“ oder „nein“ sagen sollen:

Man geht davon aus, dass sich die meisten zwischenmenschlichen Situationen in zwei Kategorien einteilen lassen - ich frage / bitte jemanden um etwas
 - ich muss jemandem nein sagen

Fragen	Nein Sagen
--------	------------

Kann mir die Person geben, was ich brauche? <input style="float: right;" type="checkbox"/>	Kann ich der Person geben, was sie will? <input style="float: right;" type="checkbox"/>
Ist jetzt ein guter Zeitpunkt, um zu fragen? <input style="float: right;" type="checkbox"/>	Ist der Zeitpunkt ungünstig, um nein zu sagen? <input style="float: right;" type="checkbox"/>
Bin ich ausreichend vorbereitet? <input style="float: right;" type="checkbox"/>	Ist die Bitte klar und deutlich? <input style="float: right;" type="checkbox"/>
Ist die Person zuständig für die Bitte? <input style="float: right;" type="checkbox"/>	Hat die Person Macht über mich? <input style="float: right;" type="checkbox"/>
Habe ich ein Recht auf das, worum ich bitte? <input style="float: right;" type="checkbox"/>	Verstösst ein Nein gegen die Rechte anderer Person? <input style="float: right;" type="checkbox"/>
Ist meine Bitte unserer Beziehung angemessen? <input style="float: right;" type="checkbox"/>	Ist die Bitte der Person unserer Beziehung angemessen? <input style="float: right;" type="checkbox"/>
Gebe ich der andern Person sonst mehr als das, worum ich sie nun bitte? <input style="float: right;" type="checkbox"/>	Gibt die Person mir viel, schulde ich ihr etwas? <input style="float: right;" type="checkbox"/>
Ist die Bitte wichtig für langfristige Ziele? <input style="float: right;" type="checkbox"/>	Steht ein Nein im Konflikt mit langfristigen Zielen? <input style="float: right;" type="checkbox"/>
Verhalte ich mich kompetent? <input style="float: right;" type="checkbox"/>	Sagt meine Intuition, dass ich Nein sagen soll? <input style="float: right;" type="checkbox"/>

Summe der JA -Antworten	Summe der NEIN -Antworten
--------------------------------------	--

EMOTIONSREGULATION

Auswertung

bestimmt fragen, klar auftreten	6	sehr bestimmt Nein sagen
bestimmt fragen, nicht nachgeben	5	bestimmt ablehnen, nicht nachgeben
bestimmt fragen, ein Nein annehmen	4	bestimmt ablehnen, jedoch nochmals prüfen
ein Mal fragen, ein Nein annehmen	3	Ablehnung formulieren
direkt andeuten, ein Nein annehmen	2	Ablehnung formulieren und trotzdem Ja sagen
indirekt andeuten, ein Nein annehmen	1	zögernd ausdrücken und Ja sagen
nicht fragen und auch nicht andeuten	0	tun, was andere wollen

Das 3-Schritte Schema 3.Schritt

Wählen Sie nun entsprechend der prozentualen Einteilung (1. Schritt) **drei bis vier** Fertigkeiten aus, um Ihr Anliegen auszudrücken

Zielorientierte Fertigkeiten

- **B e s c h r e i b e n**: Beschreiben Sie, wie die Situation für Sie ist und worauf Sie reagieren → Ich-Botschaften!
- **A u s d r ü c k e n**: Benennen Sie die Gefühle, die die Situation in Ihnen auslöst - drücken Sie die Gedanken aus, die Ihnen in Bezug auf die Situation durch den Kopf gehen
- **A u f W ü n s c h e n b e h a r r e n**: drücken Sie aus, was Sie gerne wollen - sagen Sie klar „nein“, wenn Sie etwas nicht möchten → stehen Sie für sich selbst ein

EMOTIONSREGULATION

- **V e r s t ä r k e n** : verstärken oder belohnen Sie Ihr Gegenüber, wenn es positiv reagiert
- **K o n z e n t r i e r t** : verfolgen Sie konzentriert Ihre Wünsche und Ziele - äussern Sie Ihre Meinung immer wieder und lassen Sie sich nicht davon abbringen → „Kratzer auf der Schallplatte“
- **S e l b s t s i c h e r h e i t z e i g e n** : überzeugen Sie die andern durch Selbstsicherheit - schauen Sie Ihrem Gegenüber in die Augen - nehmen Sie eine gerade Körperhaltung ein
- **V e r h a n d e l n** : bieten Sie etwas an, um etwas zu bekommen - bieten Sie eine Alternative an, die auch zur Lösung des Problems beitragen könnte

Beziehungsorientierte Fertigkeiten

- **F r e u n d l i c h s e i n** : Seien Sie im Gespräch freundlich - greifen Sie andere weder verbal noch körperlich an - bedrohen und bewerten Sie andere nicht
- **I n t e r e s s e z e i g e n** : zeigen Sie der andern Person, dass Sie sich dafür interessieren, was sie sagt - seien Sie im Gespräch geduldig
- **A n e r k e n n e n** : beurteilen Sie nicht die Wünsche, Meinungen oder Schwierigkeiten Ihres Gegenübers - erkennen Sie Ihr Gegenüber mit seinen Gefühlen an
- **L e i c h t i g k e i t** : brauchen Sie in einem Gespräch Humor und lächeln Sie leicht - verhalten Sie sich diplomatisch

Selbstachtungsorientierte Fertigkeiten

- **F a i r n e s s** : verhalten Sie sich fair sich selbst und auch andern gegenüber
- **K e i n e R e c h t f e r t i g u n g e n** : entschuldigen Sie sich nicht ständig - rechtfertigen Sie sich nicht dafür, dass Sie existieren oder eine (andere) Meinung haben
- **E i g e n e W e r t e** : nehmen Sie Ihre eigenen Werte ernst und verteidigen Sie sie - opfern Sie nicht Ihre Selbstachtung
- **A u f r i c h t i g k e i t** : schummeln Sie nicht - brauchen Sie möglichst keine Ausflüchte - seien Sie offen und ehrlich

EMOTIONSREGULATION

Emotionen und Körper (↑)

Eine Emotion setzt sich immer aus verschiedenen Aspekten / Ebenen zusammen: so wird z.B. eine Emotion bewertet oder es gibt einen bestimmten Handlungsimpuls, der mit der Emotion verbunden ist.

Immer jedoch zeigen sich bei Emotionen bestimmte Reaktionen oder Symptome im eigenen Körper.

Es gibt Körperreaktionen auf Emotionen, die sich bei vielen Menschen auf eine ähnliche oder sogar gleiche Weise präsentieren (z.B. Herzklopfen bei Angst). Gleichzeitig gibt es auch Reaktionen, die individuell unterschiedlich spürbar sind.

Wichtig ist also zu erkennen, welche Reaktionen sich individuell bei verschiedenen Emotionen im eigenen Körper zeigen.

Welche Reaktionen spüren Sie in Ihrem Körper bei der Emotion?

- **Wut** → Reaktionen im Körper

.....

- **Freude** → Reaktionen im Körper

.....

- **Angst** → Reaktionen im Körper

.....

- **Selbstbewusstsein, Stolz** → Reaktionen im Körper

.....

- **Traurigkeit** → Reaktionen im Körper

.....

- **Gelassenheit** → Reaktionen im Körper

.....

EMOTIONSREGULATION

Grenzen, Abgrenzung

Welche Warnsignale spüren Sie in Ihrem Körper, wenn jemand Ihre Grenzen überschreitet?

.....

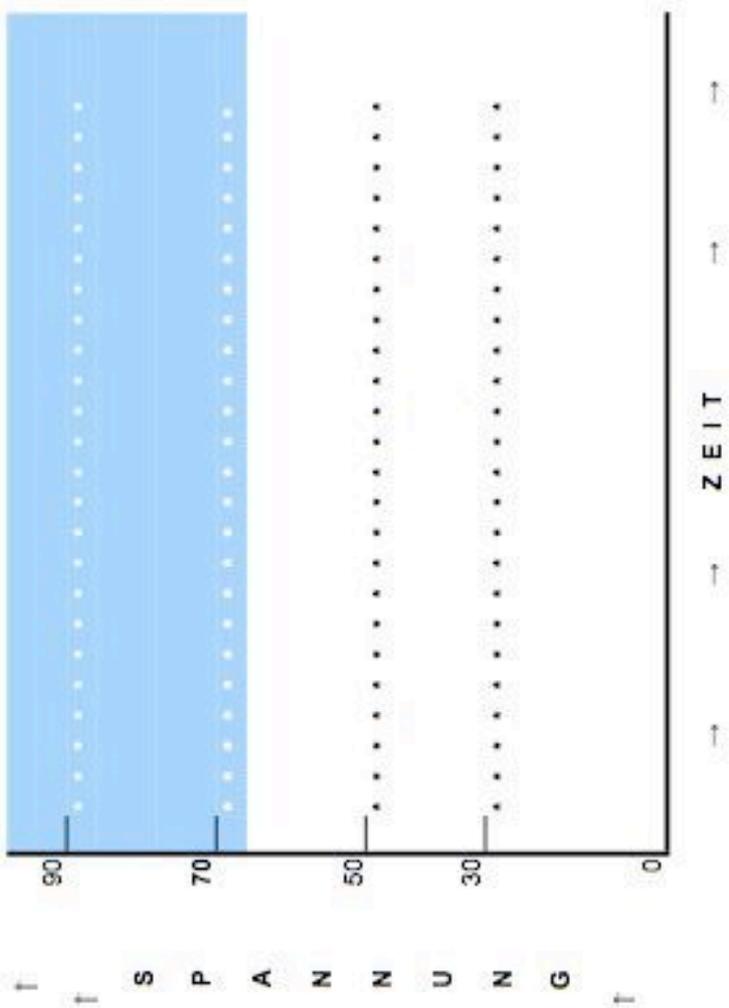
.....

.....

SPANNUNGSKURVE

EREIGNISSE

FERTIGKEITEN



©Psychotherapie Tagesklinik PTK Bern, Emotionsregulation

EMOTIONSREGULATION

Strategien zur Krisenbewältigung

Die nachfolgenden Fertigkeiten sind Strategien, um Krisen zu bewältigen und können eingesetzt werden, wenn man sich in einer hohen Spannung (ab 60) befindet.

Bei einer so hohen Spannung hat man oft grösste Schwierigkeiten, überhaupt noch klar zu denken oder eine konstruktive Lösung zu finden.

Die nachfolgenden Fertigkeiten sollen dazu verhelfen, in einen Spannungsbereich zu kommen, in dem man klar denken und eine konstruktive Lösung finden kann.

Bei allen Menschen sind es unterschiedliche Fertigkeiten, die dafür hilfreich sind.

D.h. man muss viele Fertigkeiten ausprobieren und erkennen, welche für einen zu welchem Zeitpunkt hilfreich sind.

Sich ablenken (↓)

Aktivitäten:

Wenn man von intensiven Gefühlen überschwemmt wird, kann es helfen, sich abzulenken z.B. mit

- Übungen; Hobbys; aufräumen; putzen; jemanden besuchen; spazieren oder in die Stadt gehen; Computerspielen; Sport machen; essen; Holz hacken; Gartenarbeit; flippern; tanzen

Gefühle:

Gehen Sie in (positive) intensive Gefühle, um sich von andern (schmerzhaften) intensiven Gefühlen abzulenken z.B. indem Sie

- schöne Romane, Märchen oder Ihre alten Briefe lesen; romantische DVD's angucken; Musik hören, die beruhigende Gefühle auslöst; Kindergeschichten lesen; Fotos oder Karten von Menschen anschauen, die Ihnen lieb sind

EMOTIONSREGULATION

Beiseite schieben:

Lenken Sie sich eine Weile von intensiven Gefühlen ab und schieben Sie sie beiseite z.B. indem Sie

- sie eine Weile innerlich verlassen und aus der Situation gehen; eine Mauer zwischen sich und die Gefühle bauen; die Gedanken daran stoppen; den Schmerz portionieren; einen Teil des Schmerzes beiseitelegen und ihn ein anderes Mal betrachten

Gedanken:

Gehen Sie in Ihre Gedanken, um sich von intensiven Gefühlen abzulenken z.B. indem Sie

- langsam bis 20 zählen; ein Puzzle machen; fern sehen; lesen; von 1000 weg immer 7 abziehen, bis Sie bei 6 sind; Telefonmasten zählen; alle grünen Autos zählen; Bücher in einem Bücherregal zählen; komplizierte Kopfrechnungen machen

Körperempfindungen:

Spüren Sie Ihren Körper, um sich von intensiven Gefühlen abzulenken z.B. indem Sie

- ein Cold-pack auflegen; einen Gummiball zusammen drücken; heiss und kalt duschen; laut Musik hören; Treppen steigen oder joggen gehen; eine Wärme- flasche auflegen; im Garten arbeiten

Angenehme Aktivitäten:

Führen Sie angenehme Aktivitäten durch, um sich von intensiven Gefühlen abzulenken

z.B. indem Sie

- schwimmen gehen; eine SMS schreiben; Pflanzen giessen; Dinge für sich selber kaufen; spazieren gehen; „gamen“; sich in ein Strassenkaffee setzen; fotografieren; tanzen gehen; kochen; etwas mit jemandem abmachen; sich chic anziehen

EMOTIONSREGULATION

Angenehme Aktivitäten

- | | | | |
|----|--|----|--|
| 1 | Zu einer Verabredung gehen | 38 | Fotografieren |
| 2 | Hobbys pflegen, (Modelle bauen, Sammlung ordnen etc.) | 39 | Sich selbst loben (das habe ich gut gemacht) |
| 3 | Schwimmen gehen | 40 | Sich chic anziehen |
| 4 | Einen ganzen Tag faulenzten | 41 | In die Sauna gehen |
| 5 | Einen Kuchen backen | 42 | Politische Aktivitäten planen |
| 6 | Den Kindern beim spielen zuschauen | 43 | Nichts tun |
| 7 | Eine Aufgabe abschliessen | 44 | Neue Leute ansprechen |
| 8 | SMS schreiben | 45 | Alte Sachen sammeln |
| 9 | Sich schminken | 46 | Blumen arrangieren |
| 10 | An die eigenen Qualitäten denken | 47 | Sex |
| 11 | Ein Puzzle legen | 48 | Kochen |
| 12 | Spontan in einen Kinofilm gehen | 49 | Ins Kosmetikstudio gehen |
| 13 | Zeitungen oder Zeitschriften lesen | 50 | Eine Diät machen |
| 14 | Einen Heissluftballon basteln | 51 | Putzen |
| 15 | Den Glauben praktizieren (beten, meditieren) | 52 | Auf einem Stück Papier herum kritzeln |
| 16 | Autofahren | 53 | Dinge für sich selber kaufen |
| 17 | Im Garten arbeiten | 54 | Ein Räucherstäbli anzünden |
| 18 | „Verbotene“ Nahrungsmittel essen | 55 | Etwas wirklich Neues machen |
| 19 | Schauspielern | 56 | Lachen |
| 20 | An glückliche Ereignisse aus der Kindheit denken | 57 | Nachdenken, wie es wäre, eine Familie zu haben |
| 21 | Bowling | 58 | Entspannungsbad |
| 22 | Das Geographiespiel machen | 59 | Schnäppchen einkaufen |
| 23 | Joggen oder walken gehen | 60 | Spazieren gehen |
| 24 | Anderen Menschen zuhören | 61 | Handarbeiten |
| 25 | Pflanzen giessen und pflegen | 62 | Auswärts Essen gehen |
| 26 | Laut singen | 63 | Am Fluss Steine sammeln |
| 27 | CD`s kaufen | 64 | Laufbahnplanung |
| 28 | Möbel renovieren | 65 | Essen |
| 29 | Fern sehen | 66 | Gewicht abnehmen |
| 30 | Tanzen gehen | 67 | Musikinstrumente spielen |
| 31 | Ein Aquarium anlegen | 68 | Tagträumen |
| 32 | Daran denken wie es sein könnte, wenn die Ausbildung beendet ist | 69 | Eine berufliche Veränderung ins Auge fassen |
| 33 | Stricken | 70 | Fotos am PC bearbeiten |
| 34 | In eine Buchhandlung gehen | 71 | Volleyball spielen |
| 35 | Geld sparen | 72 | „Gamen“ |
| 36 | Sport betreiben | 73 | Sich in ein Strassenkaffee setzen |
| 37 | Ins Ausland verreisen | 74 | Tanzschritte üben |

EMOTIONSREGULATION

- | | |
|---|--|
| <p>75 Drachen steigen lassen
 76 Irgend etwas spontan tun
 77 Jemandem etwas schenken
 78 Frühstück im Bett
 79 Besuch im Tierpark
 80 Einen Science Fiction Roman lesen
 81 Karten spielen
 82 Ski- oder Snowboard fahren
 83 Kreuzworträtsel lösen
 84 Aktiv Musik hören
 85 Ins Kunstmuseum gehen
 86 Sich an frühere Reisen erinnern
 87 Alte Dinge restaurieren
 88 Einen ruhigen Abend verbringen
 89 Ins Strandbad gehen
 90 Im Internet surfen
 91 An eine Weiterbildung denken
 92 Zusammen singen
 93 Radfahren
 94 Picknicken gehen
 95 Gitarre spielen
 96 Sich massieren lassen
 97 Reiten gehen
 98 Schulden sanieren, abtragen
 99 An Worte oder Taten von Menschen denken, die man gerne hat
 100 An eine Party gehen
 101 Skateboard fahren
 102 Flirten
 103 Arbeiten

 104 Mit einer Freundin in den Ausgang gehen
 105 Geschenke einkaufen
 106 Fotos anschauen
 107 Musikunterricht nehmen
 108 Erotische Literatur lesen
 109 Im Haushalt Dinge reparieren

 110 Tagesaktivitäten planen
 111 Mit der Familie zusammen sein
 112 Denken, dass man/frau eigentlich ganz ok ist
 113 Radio hören
 114 Künstlerisch tätig sein</p> | <p>115 Eine politische Diskussion führen
 116 Kerzen anzünden
 117 Am Auto / Motorrad basteln
 118 Mit einem Ball spielen
 119 Malen
 120 Sich vorstellen, zu heiraten
 121 Nähen
 122 Fischen gehen
 123 Die Kinderrolle einnehmen
 124 Telefonieren
 125 An Spiritualität denken
 126 „Feierabend“ machen
 127 Dinge sammeln (Steine, etc.)
 128 Karten spielen
 129 Motorrad fahren
 130 Gott spielen
 131 Eine Party planen
 132 Kleider kaufen
 133 Schlafen
 134 Fachbücher lesen
 135 In einen Kaufrausch verfallen
 136 Kanu fahren
 137 Duftlämpfli anzünden
 138 Velo putzen / reparieren
 139 Bei einer Sportveranstaltung zusehen
 140 Musik herunterladen
 141 In ein Theater oder Konzert gehen
 142 Alleine sein
 143 Sich in Zukunftsphantasien ergehen
 144 Über angenehme Ereignisse nachdenken
 145 Debattieren
 146 „sünnele“
 147 Bücher kaufen
 148 Glanz und Gloria schauen
 149 Briefe, e-mails, Tagebuch schreiben
 150
 151
 152
 153
 154</p> |
|---|--|

EMOTIONSREGULATION

Unterstützen:

Unterstützen Sie andere, um sich von intensiven Gefühlen abzulenken z.B. indem Sie

- Ihre Hilfe anbieten; andern etwas schenken; für jemanden etwas Schönes tun; jemandem eine Überraschung bereiten; für jemanden ein gutes Essen kochen

Vergleichen:

Vergleichen Sie sich mit andern, um sich von intensiven Gefühlen abzulenken z.B. indem Sie

- Ihr Leben mit dem anderer Menschen vergleichen, denen es schlechter geht als Ihnen; Fernsehserien anschauen; über Unglücksfälle lesen; Ihr Leben hier mit dem Leben anderer Menschen in ärmeren Gegenden vergleichen

Sich beruhigen mit den fünf Sinnen (↓)

Sehen:

Beruhigen Sie sich selbst, indem Sie z.B.

- eine Blume kaufen; in die Natur gehen und sie achtsam betrachten; den Himmel anschauen; sich einen schönen Bildband anschauen; in eine Buchhandlung gehen, um Bücher zu betrachten; sich einen Film anschauen; Karten betrachten

Hören:

Beruhigen Sie sich selbst, indem Sie z.B.

- schöne, entspannende, beruhigende, anregende oder Gute-Laune Musik hören; achtsam verschiedene Geräusche wahrnehmen; singen; summen; ein Musikinstrument lernen; eine CD hören, die Ihnen gut tut

EMOTIONSREGULATION

Schmecken:

Beruhigen Sie sich selbst, indem Sie z.B.

- achtsam etwas Scharfes essen; einen Kräutertee trinken; Schokolade mit Sahne trinken; ein Fisherman`s lutschen; einen Eiswürfel in den Mund nehmen; etwas Saures trinken; eine Chilischote auf die Zunge legen und sie dann zerbeißen

Fühlen:

Beruhigen Sie sich selbst, indem Sie z.B.

- Ihren Hund oder Ihre Katze streicheln; sich mit einer gut riechenden Bodylotion eincremen; ein Schaumbad nehmen; ein Handpeeling machen; ein Coldpack auf die Stirne legen; ein Seidentuch tragen; jemanden umarmen; jemanden berühren

Riechen:

Beruhigen Sie sich selbst, indem Sie z.B.

- Ihr Lieblingsparfum benutzen; eine Duftkerze anzünden; einen Duft riechen, der Ihnen zuwider ist; an einer Rose riechen; Lindenblüten, Flieder oder ein ätherisches Öl riechen; einen Kuchen backen

EMOTIONSREGULATION

Den Augenblick verändern (↓)

Verändern Sie ein schmerzliches Gefühl oder eine Situation, indem Sie z.B.

Phantasie einsetzen

- Malen Sie sich entspannende Situationen, einen wunderschönen Raum oder eine Phantasiewelt aus und schöpfen Sie Kraft und Ruhe daraus

versuchen, dem Schmerz einen Sinn / Wert zu geben

- Versuchen Sie, Ihre Aufmerksamkeit auf die positiven Aspekte der Situation oder des Schmerzes zu richten

jede Muskelgruppe anspannen und wieder entspannen

- lassen Sie sich massieren; massieren Sie sich selber mit dem Igelball; machen Sie Gymnastik; nehmen Sie ein heisses Bad

der Realität mit einer entspannten Körperhaltung entgegentreten

- spannen Sie zuerst alle Bereiche des Gesichts sowie die Schultern an und lassen Sie sie danach los –
versuchen Sie jetzt, leicht zu lächeln: wenden Sie Ihre Mundwinkel leicht nach oben und blicken Sie das Gegenüber oder die Situation zugewandt an

sich auf den Augenblick konzentrieren

- richten Sie Ihre ganze Aufmerksamkeit darauf, was Sie gerade tun, denken oder fühlen; konzentrieren Sie sich auf Ihre Körperempfindungen, während dem Sie etwas tun

sich selber ermutigen

- sagen Sie sich immer wieder, dass Sie es aushalten können; dass es vorbei gehen wird; dass Sie es schaffen werden; dass Sie das Beste tun; dass es gut kommen wird

EMOTIONSREGULATION

Sich eine „dickere Haut“ zulegen, die eigene Verletzlichkeit reduzieren (↓)

Es gibt in der körperlichen Selbstversorgung grundlegende Verhaltensweisen, die helfen, sich „eine dickere Haut“ zuzulegen und die eigene emotionale Verletzlichkeit zu reduzieren.

Der Körper und der psychische Zustand stehen in einem engen Zusammenhang: gelingt es, sich auf der körperlichen Ebene gut zu versorgen, hat das automatisch auch einen positiven Effekt auf die Psyche bzw. reduziert es die eigene Verletzlichkeit.

Hier werden verschiedene Fertigkeiten aufgelistet, mit denen man sich eine „dickere Haut“ zulegen kann.

- **Behandeln Sie körperliche Krankheiten**
- **Ernähren Sie sich möglichst ausgewogen**
- **Vermeiden Sie es, stimmungsverändernde Substanzen einzunehmen (Drogen, Alkohol, Medikamente)**
- **Schlafen Sie weder zu viel noch zu wenig**
- **Bewegen Sie sich täglich**
- **Führen Sie die Dinge aus, die Sie sich vornehmen, das gibt Kontrolle**

EMOTIONSREGULATION

Radikales Annehmen (↓)

**„es isch so, wie`s isch
und jetzt luegi, was i dermit cha mache“**

Diese Fertigkeit wird als Königin der Fertigkeiten angesehen

Sie anzuwenden, stellt eine grosse Herausforderung dar – wenn es jedoch gelingt, sie einzusetzen, ist sie äusserst hilfreich!

- Nehmen Sie eine Situation, ein Gefühl, einen Gedanken oder ein Verhalten so an, wie sie / es / er ist“es isch wie`s isch“
- wenn Sie etwas annehmen (und nicht akzeptieren!), heisst das noch nicht, dass Sie es auch gut finden müssen
- das Annehmen der Realität braucht immer wieder eine bewusste Entscheidung
- Probieren Sie es immer und immer wieder

EMOTIONSREGULATION

Notfallkoffer / Werkzeugkiste

Fertigkeiten, um mit dem emotional überregulierten / überkontrollierten Zustand umzugehen (↓)

-
-
-
-
-

Fertigkeiten, um mit dem emotional unterregulierten / unterkontrollierten Zustand umzugehen (↑)

-
-
-
-
-

EMOTIONSREGULATION

Literaturangaben

- Boden, M., & Rolke, D. (2008).
Krisen bewältigen, Stabilität erhalten, Veränderung ermöglichen.
Bonn: Psychiatrie-Verlag GmbH
- Greenberg, L. S. (2005).
Emotionszentrierte Therapie: Ein Überblick.
Psychotherapeutenjournal, 4, 324-337
- Bohus, M. (2002).
Borderline-Störung. Fortschritte in der Psychotherapie.
Göttingen: Hogrefe
- Linehan, M. (1996).
Dialektisch-Behaviorale Therapie der Borderline-Persönlichkeitsstörung.
München: CIP-Medien
- Linehan, M. (1996).
Trainingsmanual zur Dialektisch-Behavioralen Therapie der Borderline-Persönlichkeitsstörung.
München: CIP Medien
- Thich, N. H. (1999).
Lächle deinem eigenen Herzen zu. Wege zu einem achtsamen Leben.
Freiburg: Herder