

<b>Sich Gefühlen stellen – Einleitung</b> .....	7
<b>Hinführung</b> .....	14
Gefühlsunterdrückung in unserer Gesellschaft .....	14
Dysfunktionaler Umgangsstil mit Gefühlen .....	16
Gefühlsunterdrückung im psychiatrischen System .....	19
Umgang mit Gefühlen und psychische Erkrankungen .....	22
Die Angst vor den Gefühlen der Klienten .....	24
<b>Gefühle besser verstehen</b> .....	28
Was sind Gefühle? .....	28
Welche Funktionen haben Gefühle? .....	30
Wie viel Kontrolle haben wir über unsere Gefühle? .....	35
Die drei Motivationssysteme .....	39
Wie entstehen Gefühle? .....	42
Wie verlaufen Gefühle? .....	44
Was geschieht, wenn Gefühle nicht gespürt werden? .....	48
Unterregulation und Überregulation .....	51
Was ist emotionale Kompetenz? .....	54
<b>Welche Arten von Gefühlen gibt es?</b> .....	59
Instrumentelle Gefühle .....	59
Primäre adaptive Gefühle .....	62
Sekundäre Gefühle .....	65
Primäre maladaptive Gefühle .....	67
Traumaassoziierte Gefühle .....	71
<b>Wie können Klienten beim Umgang mit ihren Gefühlen unterstützt werden?</b> .....	75
Drei Bereiche der Unterstützung .....	75
Psychoedukation über Gefühle .....	79
Den Zugang zu Gefühlen erleichtern .....	82

Ungünstige Emotionsregulationsstrategien beenden .....	86
Externe Emotionsregulation .....	94
Wirkungsvolle Emotionsregulationsstrategien .....	97
Kultivierung von Emotionstoleranz .....	101
Notfallskills .....	105
Gruppenarbeit zu Gefühlen .....	108
Psychopharmaka und Emotionen .....	111
<b>Umgang mit verschiedenen Gefühlen</b> .....	114
Angst .....	114
Scham .....	119
Trauer und Traurigkeit .....	124
Ärger .....	128
Freude .....	133
<b>Wie können Helfende gut mit ihren eigenen Gefühlen umgehen?</b> .....	138
Gefühle der Fachpersonen und der Klienten – Auslöser .....	138
Eine kleine Kritik am Konzept der professionellen Distanz .....	140
Emotionale Resonanz .....	143
Emotionale Abgrenzung .....	145
Unbeliebte Gefühle unter Helfenden .....	147
Umgang mit Emotionen im direkten Klientenkontakt und danach .....	151
Umgang mit Gefühlen im Team .....	154
<b>Literatur</b> .....	157