

Psychotherapie: Praxis

Sven Barnow  
Eva Blitzner  
Insa Borm  
Christina Sauer

# Emotions- regulation

Therapiemanual und Arbeitsbuch:  
Training zum flexibleren Umgang  
mit Gefühlen

*2. Auflage*

MOREMEDIA



Springer

# Psychotherapie: Praxis

Sven Barnow • Eva Blitzner • Insa Borm • Christina Sauer

# Emotionsregulation

Therapiemanual und Arbeitsbuch:  
Training zum flexibleren Umgang mit Gefühlen

2. Auflage

Sven Barnow  
Universität Heidelberg  
Heidelberg, Deutschland

Insa Borm  
Universität Heidelberg  
Heidelberg, Deutschland

Eva Blitzner  
Heidelberg, Deutschland

Christina Sauer  
Universitätsklinikum Heidelberg  
Heidelberg, Deutschland

Die elektronische Version des Buchs enthält Zusatzmaterial, auf das über folgenden Link zugegriffen werden kann <https://doi.org/10.1007/978-3-662-68071-1>

ISSN 2570-3285  
Psychotherapie: Praxis  
ISBN 978-3-662-68070-4  
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-68071-1>

ISSN 2570-3293 (electronic)  
ISBN 978-3-662-68071-1 (eBook)

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert an Springer-Verlag GmbH, DE, ein Teil von Springer Nature 2016, 2024

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Das Papier dieses Produkts ist recyclebar.

# Vorwort

---

- » „Bei allem was dir passiert, denke daran, in dich zu gehen und dich zu fragen: Welche Kraft hast du, um richtig darauf zu reagieren?“ (Epiktet, Encheiridion, 10)

In unserem Leben sind wir oft mit Situationen konfrontiert, die Emotionen auslösen. Hierbei kann es sich um große Tragödien wie Kriege oder Naturkatastrophen handeln, aber auch um ganz alltägliche Ereignisse, wie etwa eine verpasste Straßenbahn. Wie wir mit diesen Gefühlen umgehen, formt unseren Alltag und prägt unsere Lebensqualität. Um den vielfältigen emotionalen Anforderungen unserer Zeit effektiv zu begegnen, ist unsere Fähigkeit, flexibel mit Gefühlen umzugehen, von zentraler Bedeutung. Schon der Stoiker Epiktet erkannte die Wichtigkeit dieser Fähigkeit für unser Wohlbefinden und betonte die Notwendigkeit, den Kontext bei der Auswahl unserer Reaktionen stets zu berücksichtigen.

Dieses Manual beinhaltet eine Vielzahl an Interventionen zur Förderung einer flexibleren Emotionsregulation. In der zweiten, stark überarbeiteten Auflage haben wir besonders auf die Auswahl und die praxisnahe Umsetzung dieser Strategien in verschiedenen Alltagssituationen Wert gelegt. Jede Gruppensitzung wird detailliert und anschaulich beschrieben, so dass die Durchführenden ein strukturiertes Trainingsmanual mit allen Arbeitsblättern und Übungen vorfinden. Auch wird die Komplexität alltäglicher Emotionsregulationsprozesse, beispielsweise im Kontext zwischenmenschlicher Beziehungen, berücksichtigt. Hierzu haben wir eine weitere Gruppensitzung zur interpersonellen Emotionsregulation in das Training integriert. Zudem wurden aktuelle Erkenntnisse aus der Forschung ergänzt, die Übungen teilweise präzisiert und Arbeitsblätter angepasst. Hierbei war es uns wichtig, den Praxisbezug stärker in Fokus zu haben.

Dieses Manual bietet eine wertvolle Anleitung zur Durchführung einer Gruppentherapie zum flexibleren Umgang mit Gefühlen. Es eignet sich sowohl für ambulante, als auch für stationäre Settings. Da das Gruppenprogramm auch vielversprechende Ansätze für die Einzeltherapie oder präventive Maßnahmen bietet, sind wir gespannt, wie dieses Potenzial in der Zukunft weiter ausgeschöpft, und der Einsatzbereich für das Training der flexiblen Emotionsregulation erweitert wird.

Noch eine Anmerkung zum Sprachgebrauch: Im Buch werden wir aus stilistischen Gründen das generische Femininum verwenden, und von „Trainerinnen“ sprechen. Diese Form wurde unter Berücksichtigung der Tatsache gewählt, dass die Therapierenden mehrheitlich weiblich sind. Menschen aller Geschlechtsidentitäten sind jedoch ausdrücklich mitgemeint und angesprochen.

**Prof. Dr. Sven Barnow,**  
**Dr. Eva Blitzner,**  
**Insa Borm,**  
**Dr. Christina Sauer**  
Heidelberg, November 2023

# Danksagung

---

Unser herzlicher Dank gilt dem Team der Arbeitseinheit Klinische Psychologie und Psychotherapie und den Therapeutinnen der Hochschulambulanz. Hier seien vor allem Luise Prüßner, Dr. Christina Timm, Dr. Eva-Maria Pfisterer, Dr. Ina Peiker und Dr. Sandra Paul erwähnt, die mit ihren Erfahrungen aus der Praxis und ihrer Mitarbeit an der Evaluation des Gruppenprogramms entscheidend zu dessen erfolgreicher Überarbeitung beigetragen haben.

Für ihr tatkräftiges Engagement in der professionellen Begleitung des Buches danken wir Monika Radecki und Dr. Esther Dür.

Wir möchten uns bei Claudia Styrsky und Vanessa Runft für ihre Kreativität bei der Erstellung der Zeichnungen herzlich bedanken.

Unsere besondere Wertschätzung gilt den Patientinnen und Patienten, die uns immer wieder ihr Vertrauen schenken und es uns durch ihre Teilnahme an der Gruppe und ihre hilfreichen Rückmeldungen ermöglichen, das Therapiekonzept weiterzuentwickeln.

**Prof. Dr. Sven Barnow,**  
**Dr. Eva Blitzner,**  
**Insa Borm,**  
**Dr. Christina Sauer**  
Heidelberg, November 2023

# Die Autorinnen und Autoren

---

**Prof. Dr. phil. Sven Barnow**

ist Leiter des Lehrstuhls für Klinische Psychologie und Psychotherapie sowie der Psychotherapeutischen Hochschulambulanz an der Universität Heidelberg. Sein Forschungsschwerpunkt liegt im Zusammenhang von Emotionskontrolle, Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit.

**Dr. phil. Eva Blitzner**

ist Psychologische Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie). Sie promovierte zum Thema Einfluss der Gen-Umwelt-Interaktion auf die mentale Gesundheit und Resilienzfaktoren. Sie ist nun in ihrer Praxis für Psychotherapie und auch als sozialmedizinische Gutachterin tätig.

**Insa Borm**

ist wissenschaftliche Mitarbeiterin in der Arbeitseinheit Klinische Psychologie und Psychotherapie an der Universität Heidelberg. Inhaltliche Schwerpunkte ihrer Arbeit sind Trainings zur Emotionsregulation und die Rolle von Emotionen bei Essstörungen.

**Dr. phil. Christina Sauer**

ist Psychologische Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie) und Leiterin der Psychotherapeutischen Hochschulambulanz des Instituts für Medizinische Psychologie am Universitätsklinikum Heidelberg. Ihre Forschungsschwerpunkte liegen in der psychoonkologischen Grundlagen- und Interventionsforschung.

# Inhaltsverzeichnis

---

## I Theoretische Grundlagen

|       |   |    |
|-------|---|----|
| 1     | <b>Einleitung</b> .....   | 3  |
| 1.1   | <b>Grundlagen</b> .....   | 6  |
| 1.1.1 | Emotionen und Gefühle – Funktionen und Begriffsklärung .....                                      | 6  |
| 1.1.2 | Emotionsregulation – Definition und aktuelle Forschungsbefunde .....                              | 7  |
| 1.1.3 | Individuelle versus interpersonelle Emotionsregulation .....                                      | 10 |
| 1.1.4 | Fazit und klinische Implikationen .....   | 12 |
| 1.1.5 | Achtsamkeit als Emotionsregulationsstrategie .....  | 12 |
| 1.2   | <b>Ziele des Trainings</b> .....  | 14 |
| 1.3   | <b>Indikations- und Kontraindikationsbereich</b> .....  | 14 |
| 1.4   | <b>Anwendung im Einzelsetting</b> .....   | 15 |
| 1.5   | <b>Anwendung des Manuals</b> .....  | 15 |
| 1.6   | <b>Der Heidelberger Fragebogen zur Erfassung von Emotionsregulationsstrategien (HFERST)</b> ..... | 16 |
|       | Literatur .....   | 28 |
| 2     | <b>Evaluation</b> .....   | 31 |
|       | Literatur .....   | 34 |
| 3     | <b>Struktur des Gruppentrainings zum flexibleren Umgang mit Gefühlen</b> ...                      | 35 |
| 3.1   | <b>Vertrag</b> .....  | 36 |
| 3.2   | <b>Struktur und Ablauf</b> .....  | 36 |
| 3.3   | <b>Gruppenregeln</b> .....  | 36 |

## II Ablauf der einzelnen Sitzungen

|     |  |    |
|-----|--|----|
| 4   | <b>Sitzung 1: Allgemeine Einführung bezüglich Emotionen und Emotionsregulation</b> ..... | 41 |
| 4.1 | <b>Ziele der ersten Sitzung</b> .....  | 42 |
| 4.2 | <b>Struktur und Ablauf des ersten Teils der Sitzung</b> .....                            | 42 |
| 4.3 | <b>Struktur und Ablauf des zweiten Teils der Sitzung</b> .....                           | 43 |
| 4.4 | <b>Arbeitsblätter der ersten Sitzung</b> .....   | 46 |
| 5   | <b>Sitzung 2: Emotionsregulationsstrategien</b> .....                                    | 59 |
| 5.1 | <b>Ziele der zweiten Sitzung</b> .....   | 60 |
| 5.2 | <b>Struktur und Ablauf des ersten Teils der Sitzung</b> .....                            | 60 |
| 5.3 | <b>Struktur und Ablauf des zweiten Teils der Sitzung</b> .....                           | 61 |
| 5.4 | <b>Arbeitsblätter der zweiten Sitzung</b> .....  | 64 |
|     | Literatur .....  | 76 |

|      |  |     |
|------|--|-----|
| 6    | <b>Sitzung 3: Unterdrückung (Suppression)</b> .....        | 77  |
| 6.1  | Ziele der dritten Sitzung .....                            | 78  |
| 6.2  | Struktur und Ablauf des ersten Teils der Sitzung .....     | 78  |
| 6.3  | Struktur und Ablauf des zweiten Teils der Sitzung .....    | 80  |
| 6.4  | Arbeitsblätter der dritten Sitzung .....                   | 81  |
| 7    | <b>Sitzung 4: Neubewertung</b> .....                       | 89  |
| 7.1  | Ziele der vierten Sitzung .....                            | 90  |
| 7.2  | Struktur und Ablauf des ersten Teils der Sitzung .....     | 90  |
| 7.3  | Struktur und Ablauf des zweiten Teils der Sitzung .....    | 93  |
| 7.4  | Arbeitsblätter der vierten Sitzung .....                   | 96  |
|      | Literatur .....  | 107 |
| 8    | <b>Sitzung 5: Grübeln und Problemlösen</b> .....           | 109 |
| 8.1  | Ziele der fünften Sitzung .....                            | 110 |
| 8.2  | Struktur und Ablauf des ersten Teils der Sitzung .....     | 110 |
| 8.3  | Struktur und Ablauf des zweiten Teils der Sitzung .....    | 112 |
| 8.4  | Arbeitsblätter der fünften Sitzung .....                   | 114 |
| 9    | <b>Sitzung 6: Vermeidung und Akzeptanz</b> .....           | 127 |
| 9.1  | Ziele der sechsten Sitzung .....                           | 128 |
| 9.2  | Struktur und Ablauf des ersten Teils der Sitzung .....     | 128 |
| 9.3  | Struktur und Ablauf des zweiten Teils der Sitzung .....    | 129 |
| 9.4  | Arbeitsblätter der sechsten Sitzung .....                  | 132 |
|      | Literatur .....  | 137 |
| 10   | <b>Sitzung 7: Emotionen flexibel regulieren</b> .....      | 139 |
| 10.1 | Ziele der siebten Sitzung .....                            | 140 |
| 10.2 | Struktur und Ablauf des ersten Teils der Sitzung .....     | 140 |
| 10.3 | Struktur und Ablauf des zweiten Teils der Sitzung .....    | 142 |
| 10.4 | Arbeitsblätter der siebten Sitzung .....                   | 143 |
|      | Literatur .....  | 156 |
| 11   | <b>Sitzung 8: Interpersonelle Emotionsregulation</b> ..... | 157 |
| 11.1 | Ziele der achten Sitzung .....                             | 158 |
| 11.2 | Struktur und Ablauf des ersten Teils der Sitzung .....     | 158 |
| 11.3 | Struktur und Ablauf des zweiten Teils der Sitzung .....    | 160 |
| 11.4 | Arbeitsblätter der achten Sitzung .....                    | 163 |
|      | Literatur .....  | 166 |
| 12   | <b>Sitzung 9: Reflexion und Abschluss</b> .....            | 167 |
| 12.1 | Ziele der neunten Sitzung .....                            | 168 |
| 12.2 | Struktur und Ablauf des ersten Teils der Sitzung .....     | 168 |
| 12.3 | Struktur und Ablauf des zweiten Teils der Sitzung .....    | 168 |
| 12.4 | Arbeitsblätter der neunten Sitzung .....                   | 169 |

|      |   |     |
|------|---|-----|
| 13   | <b>Boostersitzung</b> .....                               | 173 |
| 13.1 | <b>Ziele der Sitzung</b> .....                            | 174 |
| 13.2 | <b>Struktur und Ablauf der Auffrischungssitzung</b> ..... | 174 |
|      | Serviceteil   |     |
|      | Literatur .....   | 176 |

# Theoretische Grundlagen

## Inhaltsverzeichnis

- Kapitel 1**    **Einleitung – 3**
- Kapitel 2**    **Evaluation – 31**
- Kapitel 3**    **Struktur des Gruppentrainings zum flexibleren Umgang mit Gefühlen – 35**



# Einleitung

## Inhaltsverzeichnis

- 1.1 Grundlagen – 6**
  - 1.1.1 Emotionen und Gefühle – Funktionen und Begriffsklärung – 6
  - 1.1.2 Emotionsregulation – Definition und aktuelle Forschungsbefunde – 7
  - 1.1.3 Individuelle versus interpersonelle Emotionsregulation – 10
  - 1.1.4 Fazit und klinische Implikationen – 12
  - 1.1.5 Achtsamkeit als Emotionsregulationsstrategie – 12
- 1.2 Ziele des Trainings – 14**
- 1.3 Indikations- und Kontraindikationsbereich – 14**
- 1.4 Anwendung im Einzelsetting – 15**
- 1.5 Anwendung des Manuals – 15**
- 1.6 Der Heidelberger Fragebogen zur Erfassung von Emotionsregulationsstrategien (HFERST) – 16**
- Literatur – 28**

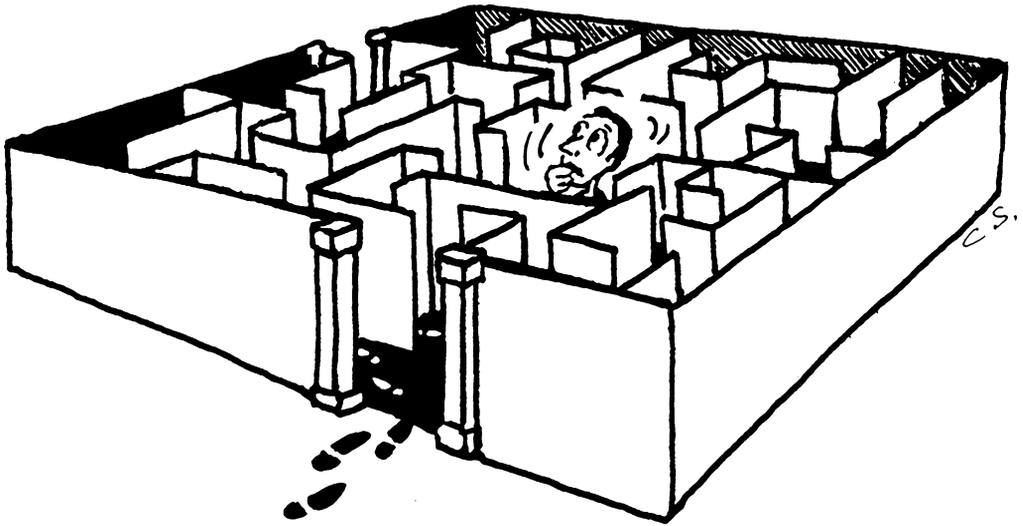
**Ergänzende Information** Die elektronische Version dieses Kapitels enthält Zusatzmaterial, auf das über folgenden Link zugegriffen werden kann [https://doi.org/10.1007/978-3-662-68071-1\\_1](https://doi.org/10.1007/978-3-662-68071-1_1).

Manchmal haben wir unsere Gefühle nicht im Griff – wir erleben diese beispielsweise sehr intensiv oder empfinden bei angenehmen Tätigkeiten weniger Freude als erwartet. Die Wahrnehmung von Gefühlen, sowie der adäquate Umgang mit ihnen, sind für die psychische Gesundheit von großer Bedeutung. Um unsere Emotionen flexibel und in Abhängigkeit der Situation zu regulieren, steht uns ein Repertoire an Strategien zur Verfügung. Schwierigkeiten bei der Erkennung, Wahrnehmung oder in der Regulation von Gefühlen können sich dagegen negativ auf die psychische Gesundheit auswirken und mit vielfältigen Beeinträchtigungen im Alltag einhergehen. So liegt den meisten psychischen Störungen ein Emotionsregulationsdefizit zugrunde. Je nach Psychopathologie nehmen Menschen beispielsweise ihre Gefühle intensiver oder länger wahr (z. B. Personen mit einer Borderline-Persönlichkeitsstörung), oder sie erleben häufiger negative und seltener positive Emotionen (z. B. Personen mit Depression). Man geht heute davon aus, dass eine Vielzahl psychischer Störungen im *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM-5; American Psychiatric Association 2013) und in der *Internationalen statistischen Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme* (ICD-10; World Health Organization 2019) Symptome einer maladaptiven Emotionsregulation beinhalten, wie beispielsweise unangemessene emotionale Reaktionen oder lang anhaltende negative Gefühle (Barnow 2012; Cludius et al. 2020; Compas et al. 2017). Auch bei der Entstehung und Aufrechterhaltung psychischer Störungen spielen emotionsregulatorische Prozesse eine Rolle, und stellen daher einen vielversprechenden transdiagnostischen Ansatzpunkt für Prävention und Psychotherapie dar (Moore et al. 2022; Sloan et al. 2017).

Der *flexible* Einsatz von Emotionsregulationsstrategien – in Abhängigkeit von Situation und Kontext – ist entscheidend

für unsere psychische Gesundheit und unser Wohlbefinden (Blanke et al. 2020). Es wird angenommen, dass der Prozess der flexiblen Emotionsregulation in mehreren Phasen abläuft. Zunächst wird eine Emotion wahrgenommen (Identifikationsphase), dann eine Strategie zu deren Regulation ausgewählt (Selektionsphase) und diese in der nächsten Phase umgesetzt (Implementierungsphase; Gross 2015). Anschließend wird evaluiert, inwieweit das Regulationsziel erreicht wurde (z. B. ob die Wut über einen Misserfolg durch die Ablenkung mit einem Spaziergang verringert werden konnte). Falls erforderlich, kann durch diese Feedbackschleife ein neuer Zyklus (Identifikation – Selektion – Implementierung) initiiert werden. Hier wird deutlich, dass es sich bei der flexiblen Emotionsregulation um einen dynamischen Prozess handelt, der vielfältige Fertigkeiten erfordert. Zu diesen zählen beispielsweise die genaue Wahrnehmung innerer Prozesse, sowie Kenntnisse zu Emotionsregulationsstrategien und deren Nützlichkeit unter verschiedenen situationalen Bedingungen.

Menschen mit psychischen Störungen sind häufig gekennzeichnet durch einen wenig flexiblen Emotionsregulationsstil. Dieser kann Schwierigkeiten in verschiedenen Bereichen beinhalten (Pruessner et al. 2020). Zum Beispiel kann eine beeinträchtigte Fähigkeit, zwischen verschiedenen regulatorischen Strategien zu wechseln, eine inflexible, repetitive Nutzung bestimmter Strategien bedingen. Betroffene haben Schwierigkeiten, ihre Gefühle wahrzunehmen und verwenden eher maladaptive Strategien zur Regulation ihrer Emotionen. Beispielsweise sind Angststörungen durch die häufige Anwendung von Vermeidung gekennzeichnet, was korrigierende und positive Erfahrungen verhindert. Menschen mit Depression berichten über vermehrte Ruminieren, die sie nicht mehr kontrollieren können, sodass negatives Erleben weiter verstärkt wird. Und Personen mit Essstörungen nutzen Nicht-Essen oder



■ **Abb. 1.1** Gefangen im Labyrinth der eigenen Gefühle? Das Gruppentraining zum flexibleren Umgang mit Gefühlen zeigt den Teilnehmenden Auswege aus maladaptiven Emotionsregulationsstrategien auf. (Illustration: Claudia Styrsky, © Sven Barnow 2024. All rights reserved)

Essenanfälle, um aversive Anspannung und negative Gefühle zu regulieren. Die Folgen derartiger Schwierigkeiten können die Entstehung und Aufrechterhaltung der Symptomatik sein (Barnow 2012).

Das Gruppentraining zum flexibleren Umgang mit Gefühlen setzt genau hier an und hat das Ziel, den Teilnehmenden zu einer flexibleren Emotionsregulation zu verhelfen. Dabei werden die oben genannten Phasen einer flexiblen Emotionsregulation berücksichtigt (= Drei-Phasen-Modell):

- Identifikation: Die Wahrnehmung und Achtsamkeit gegenüber den eigenen Emotionen soll verbessert werden. Denn nur wenn Gefühle bewusst wahrgenommen und verstanden werden, können sie auch erfolgreich reguliert werden!
- Selektion: Den Teilnehmenden wird ein Repertoire an Strategien vermittelt, welche im Verlauf des Gruppentrainings trainiert werden sollen. Auch wird der Entscheidungsprozess zur Auswahl einer geeigneten Strategie geschult.
- Implementierung: Durch den bewussteren Einsatz von Strategien lernen die

Teilnehmenden, die Konsequenzen des Strategieinsatzes wahrzunehmen und gegebenenfalls weitere Regulationsstrategien anzuwenden. Die gezielte Erprobung im Gruppenkontext soll dazu dienen, die Selbstwirksamkeit hinsichtlich der Nutzung der vermittelten Strategien zu erhöhen (■ Abb. 1.1).

In der folgenden Einführung wird den Trainerinnen ein Überblick über die Begriffe *Emotionen*, *Gefühle*, *Stimmungen* und *Emotionsregulation* gegeben. Die Definitionen lehnen sich an die Ausführungen im Handbuch *Emotionsregulation* (Barnow 2020) an und werden so auch im Manual verwendet. Lesenden, die an neurobiologischen Aspekten der Emotionsregulation interessiert sind, seien die Kap. 5 und 6 des Handbuchs empfohlen. Zudem werden darin auch aktuelle Entwicklungen im Bereich der Emotionsregulationsforschung vorgestellt und diskutiert.

## 1.1 Grundlagen

### 1.1.1 Emotionen und Gefühle – Funktionen und Begriffsklärung

In unserem Alltag sind Emotionen und Gefühle allgegenwärtige Phänomene. Sie liefern Antrieb, Motivation und Handlungsimpulse und beeinflussen Entscheidungen und soziale Interaktionen. Generell entstehen Gefühle, wenn wir eine Situation als relevant für unsere eigenen Ziele bewerten. Sie sind verbunden mit physiologischen Veränderungen und Handlungsimpulsen.

Ohne Emotionen und Gefühle würden Menschen nicht überleben, da sie evolutionär adaptive Funktionen besitzen. Sie fungieren als Signale in zielrelevanten Situationen, indem sie unsere Aufmerksamkeitslenkung unterstützen und wertvolle Informationen vermitteln. Beispielsweise schützt Angst vor Gefahr, Ärger hilft dabei, Ziele zu erreichen und Freude motiviert dazu, kreativ zu sein. Emotionen und Gefühle liefern uns die nötige Energie und Motivation, um zu handeln und unsere Ziele zu verfolgen.

Wir verstehen *Emotionen* als meist *schnell einschießende Gefühlszustände*, wie beispielsweise Freude und Überraschung, aber auch Trauer, Angst, Ärger oder Ekel (Barnow 2020). Emotionen können sich in ihrer Intensität, Dauer und Valenz unterscheiden. Das heißt, dass sie sich stark oder schwach anfühlen, kurz oder länger andauern und eine positive oder negative Ausrichtung annehmen können. Diese Aspekte werden unter anderem von der Art der Situation, die die Emotion auslöst, sowie der Bewertung der Situation beeinflusst. So erleben wir Freude über einen beruflichen Erfolg oder ärgern uns über eine verpasste Bahn. Emotionen treten nicht als isolierte subjektive Zustände auf, sondern gehen mit einer physiologischen (z. B. Ausschüttung von Hormonen) und einer Verhaltenskomponente (z. B. Ver-

änderungen der Mimik oder Körperhaltung) einher.

*Gefühle* hingegen sind komplexer und charakterisiert durch kognitive Verarbeitungsprozesse, wie beispielsweise Situationsanalysen und bewusste Bewertungen. Sie dauern länger an und sind meist nicht so intensiv. Hierbei kann der Auslöser in der Vergangenheit liegen und nicht immer unmittelbar nachvollziehbar sein. Ein Beispiel wäre eine diffuse Angst, die zwar Verhaltensweisen wie Rückzug oder Vermeidung auslöst, die aber nicht stark ausgeprägt ist und für die somit noch kein Problembewusstsein vorhanden ist.

Des Weiteren müssen Emotionen und Gefühle von *Stimmungen* abgegrenzt werden, welche vergleichsweise länger andauern und von diffusem Charakter sind. Ihr Auslöser ist oft unklar und die Intensität ist geringer als bei Emotionen und Gefühlen (Barnow 2020). Eine negative Stimmung kann langfristig wirken und dies kann belastend sein, da sie unser Denken und Handeln bedeutsam beeinflusst.

Im folgenden Manual wird nicht explizit zwischen Emotionen, Gefühlen und Stimmungen unterschieden, sondern meist von Gefühlen die Rede sein. Dieser Begriff beinhaltet sowohl Emotionen als auch Stimmungszustände, da die im Manual vorgestellten Regulationsstrategien sowohl der Emotionsregulation als auch der Beeinflussung von Stimmungen bzw. Gefühlen dienen. Trainerinnen sollten jedoch die Unterschiede zwischen den Konstrukten kennen und erklären können, falls interessierte Teilnehmende nach den Differenzierungen der Begriffe fragen.

- Emotionen sind rasch einschießende Gefühlszustände von hoher Intensität (z. B. eine kurze, heftige Ärgerreaktion) und haben einen offensichtlichen Auslöser. In Abgrenzung hierzu sind Gefühle und Stimmungen weniger intensiv, dauern aber länger an und ihre Auslöser lassen sich nicht immer eindeutig identifizieren.

Stimmungen lassen sich von Emotionen und Gefühlen dadurch abgrenzen, dass sie über einen längeren Zeitraum andauern.

### 1.1.2 Emotionsregulation – Definition und aktuelle Forschungsbefunde

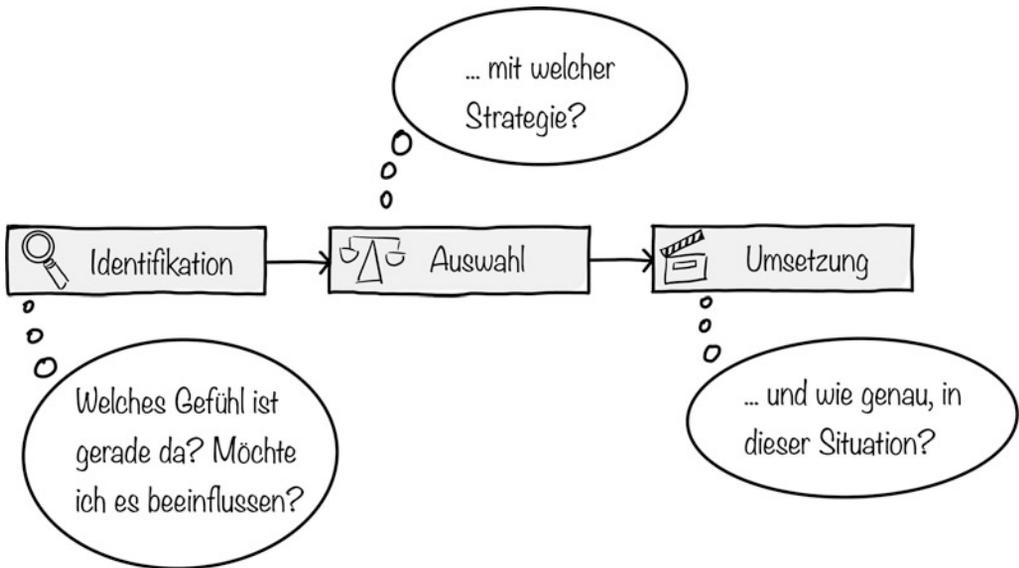
Trotz der adaptiven Funktionen von Emotionen und Gefühlen spielt die Emotionsregulation eine ebenso wichtige Rolle für Erleben, Verhalten und insbesondere Wohlbefinden und psychische Gesundheit. So werden in manchen Situationen Gefühle zu intensiv oder zu stark erlebt, dauern zu lange an oder die daraus folgenden Handlungen sind nicht mehr situationsadäquat. Beispielsweise ist es normal, sich bei einem Streit zu ärgern. Ist der Ärger jedoch sehr stark und die Person verfügt nicht über passende Regulationsstrategien, kann dies zu Aggression auf verbaler und körperlicher Ebene führen, was das Problem noch verstärkt und eine Lösung verhindert. Ein adäquater Umgang mit unseren Emotionen erlaubt es uns dagegen, im Einklang mit unseren Zielen und Werten zu handeln.

Emotionsregulation wird definiert als die *Art und Weise, in der wir beeinflussen, welche Emotionen wir wann empfinden, und wie wir diese erleben und ausdrücken* (Gross 1998). Dabei können bereits bestehende Gefühle verändert, verstärkt und unterdrückt, aber auch aufrechterhalten werden. Hierfür stehen verschiedene Strategien zur Verfügung, beispielsweise Neubewertung, Akzeptanz, Problemlösen, Unterdrückung, Rumination oder Vermeidung (zur Definition und Erläuterung der einzelnen Strategien siehe entsprechende Kapitel). Für interessierte Lesende findet sich eine weitere Übersicht über Emotionsregulationsstrategien beispielsweise in Barnow (2020) oder in Webb et al. (2012).

Weiterführend kann die flexible Emotionsregulation als ein dynamischer Prozess definiert werden, bei dem ein regulierendes

Bewertungssystem ein erlebtes Gefühl beeinflusst (Gross 2015). Aus Sicht des zuvor bereits beschriebenen erweiterten Prozessmodells läuft die Emotionsregulation in drei Phasen ab: (1) In der Identifikationsphase wird zunächst entschieden, ob ein erlebtes Gefühl überhaupt reguliert werden soll, (2) woraufhin in der Selektionsphase eine Strategie zur Regulation dieses Gefühls ausgewählt und (3) diese in der Implementierungsphase umgesetzt wird. Im vorliegenden Manual wird daher beim Verweis auf dieses Modell im Rahmen der Sitzungen vom Drei-Phasen-Modell gesprochen, welches in  dargestellt ist. Jede der drei beschriebenen Phasen beinhaltet wiederum die Wahrnehmung eines Zustandes (engl. *perception*; z. B. Erkennen der Emotion Wut), deren Bewertung (engl. *valuation*; z. B. Einordnung der erlebten Emotion als unangenehm) und eine initiierte Aktion (engl. *action*; z. B. das Ziel, die Emotion zu regulieren, wird generiert). Somit wird individuellen Bewertungsprozessen eine große Bedeutung beigemessen, sowohl in der Entstehung, als auch in der Regulation von Emotionen. Je nach Erfordernissen der Situation kann die Emotionsregulation mehrere Zyklen (Selektion – Identifikation – Implementierung) umfassen. Um unsere Gefühle flexibel zu regulieren, sollten wir in der Lage sein, sowohl erfolgsversprechende Strategien für eine gewisse Zeit beizubehalten, als auch bei Bedarf zwischen Strategien zu wechseln, oder den Strategieeinsatz zu beenden (für weitere Konzeptualisierungen siehe z. B. Aldao et al. 2015; Bonanno und Burton 2013; sowie Barnow et al. 2020 für eine Zusammenführung existierender Modelle).

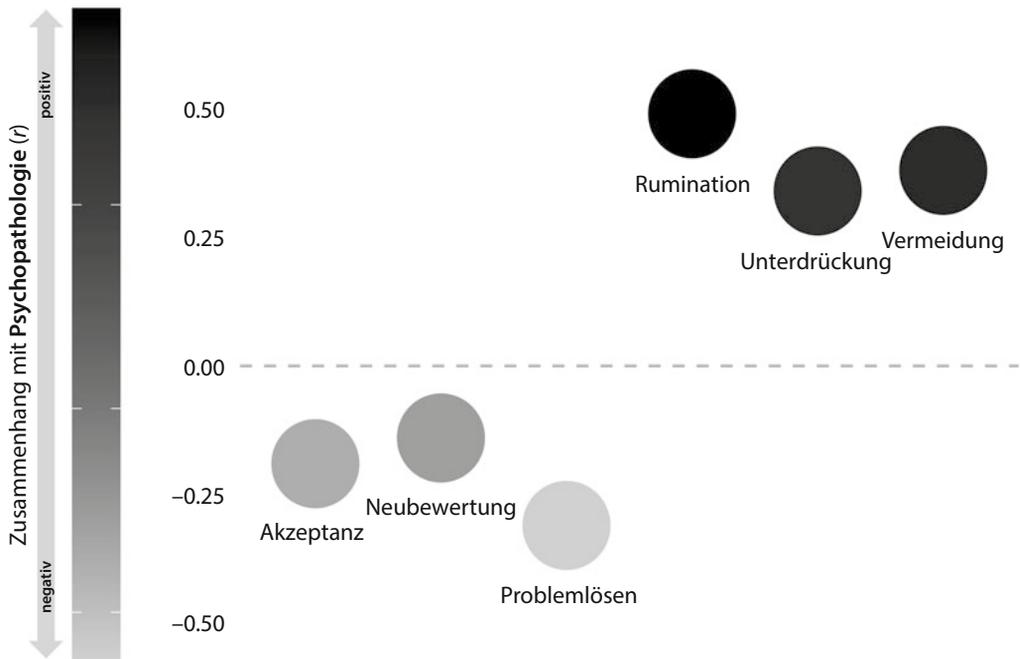
Aufgrund der großen Bedeutung der Emotionsregulation für Wohlbefinden und psychische Gesundheit entwickelte sich die Forschung in diesem Bereich in den letzten Jahren exponentiell (Cludius et al. 2020; Gross 2013). Dabei war eine der wichtigsten Fragen, ob sich die verschiedenen Emotionsregulationsstrategien in ihrer Effektivität unterscheiden. Für die klinische Psycho-



■ **Abb. 1.2** Das Drei-Phasen-Modell nimmt an, dass der Prozess der Emotionsregulation eine Identifikationsphase, eine Selektionsphase und eine Implementierungsphase beinhaltet.

logie war diesbezüglich insbesondere der Zusammenhang der einzelnen Strategien mit Psychopathologie Gegenstand zahlreicher Untersuchungen. Hierzu wurden 2010 in einer Meta-Analyse die bis dato durchgeführten Studien, die den Zusammenhang zwischen sechs verschiedenen Emotionsregulationsstrategien und psychopathologischen Symptomen untersucht hatten, zusammengefasst (siehe ■ **Abb. 1.3** für eine Darstellung der Ergebnisse). Es zeigte sich, dass die Strategien Akzeptanz, Neubewertung (engl. *reappraisal*) und Problemlösen negativ mit Psychopathologie assoziiert waren, während Suppression, Vermeidung und Rumination einen positiven Zusammenhang aufwiesen (Aldao et al. 2010). Somit galten die drei erstgenannten Strategien als adaptiv, während Suppression, Vermeidung und Rumination als maladaptiv klassifiziert wurden. Man nahm also zu diesem Zeitpunkt an, dass es auf der einen Seite adaptive Strategien gebe, die in der Regel funktional seien, und auf der anderen Seite maladaptive Strategien, die zumeist mit dysfunktionalen Konsequenzen verbunden seien.

Diese Dichotomie konnte jedoch in den Studien der folgenden Generation nicht bestätigt werden. Stattdessen zeigte sich, dass die Effektivität von Emotionsregulationsstrategien bedeutsam von kontextuellen Aspekten beeinflusst wird (Aldao 2013). So konnte beispielsweise in Studien belegt werden, dass die Effektivität der Strategie Neubewertung von der Kontrollierbarkeit der Situation beeinflusst wird (Troy et al. 2017; Troy et al. 2013). Es zeigte sich nur bei unkontrollierbarem Stress ein negativer Zusammenhang zwischen Neubewertungsfähigkeiten und depressiven Symptomen, während bei kontrollierbarem Stress Neubewertung mit höheren Depressionswerten assoziiert war. Die Forschenden vermuten, dass in kontrollierbaren Situationen Strategien wie z. B. Problemlösen adaptiver seien, da diese zu aktivem Handeln und somit zu einer Veränderung der Situation motivieren. Die Bedeutung dieser Passung zwischen eingesetzter Strategie und Anforderungen der Situation zeigte sich auch in einer Studie, in der die 74 Teilnehmenden für eine Woche mehrmals täglich ihre Verwendung der Stra-



■ **Abb. 1.3** Eigene Darstellung der Ergebnisse der Meta-Analyse von Aldao et al. (2010). Adaptive Emotionsregulationsstrategien weisen einen negativen Zusammenhang mit Psychopathologie auf, während maladaptive Strategien positiv mit Psychopathologie assoziiert sind. Die Helligkeit des Kreises repräsentiert die Effektstärke, welche die jeweilige Strategie aufweist. Hellere Grautöne stellen negative, und dunklere Grautöne positive Zusammenhänge mit psychopathologischen Symptomen dar.

ategie Neubewertung und die Kontrollierbarkeit ihrer Umgebung einschätzten (Haines et al. 2016). Hier wiesen Personen, die Neubewertung häufiger in unkontrollierbaren Situationen, und seltener in kontrollierbaren Situationen, einsetzten, ein höheres Wohlbefinden auf. Ferner konnte in einer weiteren experimentellen Studie gezeigt werden, dass akuter Stress die Fähigkeit beeinträchtigt, Gefühle mit Neubewertung zu regulieren (Raio et al. 2013). In der zweitägigen Untersuchung durchliefen die Probanden zunächst ein Furchtkonditionierungsparadigma und erhielten anschließend ein Training in der Strategie Neubewertung. Am folgenden Tag sollten sie während des Furchtkonditionierungsparadigmas die gelernte Emotionsregulationsstrategie einsetzen. Eine Gruppe erhielt jedoch vor dem zweiten Durchlauf eine Stressinduktion (Experimentalgruppe). Die Ergebnisse zeigen, dass die „gestressten“

Teilnehmenden im Vergleich zu der nicht-gestressten Kontrollgruppe erhöhte subjektive und körperliche Stressreaktionen (Hautleitfähigkeit, Alpha-Amylase, Cortisol-Level) bei der Neubewertung der Furcht aufwiesen. Bei der Kontrollgruppe konnte stattdessen durch die Anwendung von Neubewertung eine signifikante Reduktion der Stressreaktionen erzielt werden. Diese Ergebnisse weisen darauf hin, dass in akuten Stresssituationen nicht kognitive Emotionsregulationsstrategien wie Neubewertung, sondern Strategien, die weniger kognitiver Kontrolle bedürfen (z. B. Ablenkung durch positive Aktivitäten), hilfreich sind (Raio et al. 2013). Da Stress in unserem Alltag allgegenwärtig ist, liefern diese Befunde möglicherweise auch eine gute Erklärung dafür, warum Personen Schwierigkeiten haben, kognitive Strategien, die in der Therapie erlernt werden, im Alltag auch anzuwenden. Neben der