

Persönliche PDF-Datei für Jan Glasenapp

Mit den besten Grüßen vom Georg Thieme Verlag

www.thieme.de

Emotionen als Ressourcen in der psychotherapeutischen Praxis – eine Reise

DOI 10.1055/s-0043-123293

PiD - Psychotherapie im Dialog 2018; 19: 51–55

Dieser elektronische Sonderdruck ist nur für die Nutzung zu nicht-kommerziellen, persönlichen Zwecken bestimmt (z. B. im Rahmen des fachlichen Austauschs mit einzelnen Kollegen und zur Verwendung auf der privaten Homepage des Autors). Diese PDF-Datei ist nicht für die Einstellung in Repositorien vorgesehen, dies gilt auch für soziale und wissenschaftliche Netzwerke und Plattformen.

Verlag und Copyright:

© 2018 by
Georg Thieme Verlag KG
Rüdigerstraße 14
70469 Stuttgart
ISSN 1438–7026

Nachdruck nur
mit Genehmigung
des Verlags



Emotionen als Ressourcen in der psychotherapeutischen Praxis – eine Reise

Jan Glasenapp

Emotionen können hilfreiche Ressourcen darstellen. Doch oft wird die Auseinandersetzung mit ihnen vermieden – auch in der Psychotherapie. Der Beitrag beschreibt in Form eines Reiseberichts ein Vorgehen für die Arbeit mit Emotionen, das sich durch Komplexitätsreduktion, Fokussierung vermiedener Emotionen und einen strukturierten Übergang von kalten zu heißen Lernprozessen auszeichnet.

Psychotherapie als Reise

Seereise Eine Psychotherapie mag viele Anlässe, verschiedene Ziele und unterschiedliche Mittel haben, diese zu erreichen. Doch gemeinsam ist allen, dass der psychotherapeutische Prozess metaphorisch einer Seereise gleicht, bei der verschiedene Inseln als Schwerpunkte besucht werden können: Denken, Fühlen und Handeln, also Kognition, Emotion und Verhalten – ein Archipel.

Inseln Auch wenn zahlreiche Wechselwirkungen und Verbindungen zwischen diesen Inseln bestehen, hat jede dabei ihre Eigenart, Charakteristik und Sprache. Dieser Archipel ist umgeben von 2 weiteren Inseln: der Insel des Körpers (und damit allen Wechselwirkungen mit somatischen Faktoren) sowie der Insel der Beziehungen (und damit allen sozialen Interaktionen bzw. systemischen Aspekten).

Einfache Karte Das Bild der Seereise mit zu bereisenden Inseln hat eine didaktische Funktion. Als einfache Karte hilft es, sich im komplexen psychotherapeutischen Prozess zu orientieren, einen Weg durch die Komplexität hindurch zu finden und Entscheidungsprozesse zu reflektieren – für Patienten gleichermaßen wie für ihre Psychotherapeuten.

Verstehen vs. Verändern Die beschriebenen Inseln können durch die Psychotherapie aus 2 sich in einem Spannungsfeld befindlichen und gegenseitig bedingenden Gründen besucht werden: um zu verstehen und zu verändern. Jeder Anlass für eine Psychotherapie realisiert sich zunächst auf mindestens einer der Inseln:

- als körperliches Problem (z. B. bei Schmerzen)
- als Verhaltensproblem (z. B. bei Suchtverhalten)
- als gedankliches Problem (z. B. beim Grübeln)
- als emotionales Problem (z. B. bei Ängsten)
- als interaktionelles Problem (z. B. bei Partnerschaftskonflikten)

Merke

Es empfiehlt sich, jede Reise auf der Insel zu beginnen, auf der das Problem präsentiert wird, und nach und nach im diagnostischen Prozess die weiteren Inseln mit ihren Zusammenhängen aufzusuchen.

Reihenfolge Ebenfalls bietet es sich an, auf dem Prozess der Veränderung alle Inseln zu bereisen und damit die hilfreichen Möglichkeiten aller Inseln zu nutzen. Dies ist besonders dann der Fall, wenn die Reise auf einer der Inseln ins Stocken gerät. Dann ist es Ausdruck von therapeutischer Flexibilität, die Inseln zu wechseln, um die mit ihnen verbundenen Ideen und Chancen zu nutzen.

Insel des Fühlens

Emotionsregulation Fühlen nimmt eine zentrale und herausragende Position auf der therapeutischen Karte ein. Der Leidensdruck vieler Menschen realisiert sich auf dieser Insel – dementsprechend sind die Kriterien der meisten psychischen Erkrankungen durch zumindest eine Auffälligkeit im Umgang mit Emotionen gekennzeichnet.

Merke

Die zentrale Herausforderung der Emotionsregulation ist ein für einen gegebenen Kontext bzw. eine gegebene Situation nicht mehr hilfreiches Zuviel vs. Zuwenig an Emotion - sowohl hinsichtlich Quantität als auch Qualität.

Leidensdruck Menschen können darunter leiden, dass die Intensität ihrer erlebten Emotionen mit Leidensdruck für sie selbst und andere einhergeht (z. B. emotion-driven behavior). Menschen können jedoch gleichermaßen darunter leiden, dass ihr emotionales Erleben eingeschränkt ist, sie auch hilfreiche Emotionen nicht erleben oder versuchen, schmerzhaftige Emotionen zu vermeiden (z. B. experiential avoidance) und dafür mitunter einen hohen Preis auf den anderen Inseln zahlen (z. B. Grübeln, Suchtverhalten, interaktionelle Konflikte, Schmerzen).

Emotionen als Ressourcen Vor diesem Hintergrund können grundsätzlich alle Emotionen Ressourcen darstellen, die uns motivieren und uns die Kraft geben, das Leben in Richtung Befriedigung unserer zentralen Bedürfnisse zu verändern. Das Ziel ist dann, Veränderungen der Emotionsregulation anzustoßen, hin zu einer Flexibilisierung des emotionalen Stils, sodass grundsätzlich alle Emotionsqualitäten empfunden, erlebt und ihre Intensität situations- und kontextabhängig herauf- und herunterreguliert werden kann. Dies ist die Voraussetzung für die Realisierung von Konzepten wie der emotionalen Intelligenz oder Kompetenz und damit die Erweiterung der Möglichkeiten von Menschen hin zu einem erfüllten Leben.

Das Wann und Wie der Reise

Therapieplanung Wie bei jeder Reise ist es sinnvoll, eine Reiseplanung vorzunehmen und zumindest die Eckpunkte der Reise gemeinsam abzustecken. Die Insel des Fühlens zu besuchen, kann Teil einer therapeutischen Reise sein, muss es aber nicht immer und in jedem Augenblick sein. Gerade, wenn Menschen ein Zuviel an Emotion erleben, kann es hilfreich sein, zunächst eine der anderen Inseln in den Mittelpunkt zu stellen, denn manchmal kann die Insel des Fühlens auch überwältigend sein. Für andere ist diese Insel eine große Unbekannte und ein Besuch kann schon Ängste und Widerstand auslösen. Jeder (auch gut gemeinte) Ausflug auf diese Insel kann dann mehr Reaktanz auslösen als Fortschritte.

Kaltes vs. heißes Lernen Immer wieder finden sich Patienten mit ihrem Leidensdruck mehr oder weniger plötzlich auf der Insel des Fühlens wieder – und den Therapeuten geht es mitunter nicht anders. Dies bedeutet aber nicht, dass die Insel auch sogleich erkundet werden muss. Von Leslie Greenberg (2010) stammt eine hilfreiche Unterscheidung für das Erkunden der Insel des Fühlens: cold vs. hot learning. Das kalte Lernen ist mehr ein rationales Lernen auf der Basis von Psychoedukation, Wissenserweiterung und Sinnvermittlung und gleicht dem Lesen von Reiseberichten und Landschaftsbeschreibungen. Das heiße Lernen ist ein Lernen durch das Er- und Durchleben von Emotionen und gleicht dem Eintauchen in das Reiseziel mit seiner Landschaft und Kultur.

Ablauf der Reise

Sechs Schritte Mittlerweile liegt eine Fülle an hilfreichen und wirksamen Beschreibungen für eine Reise zur Insel der Emotionen vor (vgl. die Beiträge in dieser Ausgabe). Letztlich gab es 3 Gründe, einen weiteren Ansatz zu entwickeln und hier vorzustellen:

1. Viele Ansätze weisen eine hohe Komplexität auf, die sich oft in der vorgestellten Anzahl an Emotionen zeigt und die für manche Menschen abschreckend und überfordernd sein kann. Daher wird in diesem Ansatz nur mit wenigen Grundemotionen gearbeitet.

2. Viele Ansätze fokussieren intensiv gelebte und ausgedrückte Emotionen und bieten Hilfe an, sie herunterzuregulieren, während in diesem Ansatz darüber hinaus vermiedene Emotionen im Blick stehen und wie sie heraufreguliert werden können.
3. Schließlich ist der Übergang von kalten zu heißem Lernen häufig willkürlich, so dass es zweckmäßig ist, diesen in ein strukturiertes Vorgehen einzubetten, das auf 6 Schritten basiert (Glasenapp 2013).

Schritt 1 – Benennen von Emotionen

Regulationsstrategie Manchen Menschen ist die Insel der Emotionen bekannt, anderen erscheint sie als unbekannter, mitunter verwirrender Urwald. Daher besteht der erste Schritt in der Erkundung der Insel darin, ihre Landschaft und Erhebungen zu benennen. Denn das Benennen einer Emotion ist ihre wichtigste Regulationsstrategie.

Merke

Zwischen Zuschlagen und Runterschlucken von Wut gibt es noch unendlich weitere Regulationsstrategien – darunter die Wut anzusprechen.

Zwei Funktionen Das Verbalisieren einer Emotion erfüllt dabei 2 Funktionen: Nach Innen werden erst durch das Benennen einer Emotion die mit ihr einhergehenden körperlichen Empfindungen kognitiv greif- und bearbeitbar. So werden in emotionalen Situationen automatische Reaktionen unterbrochen und eine Öffnung für alternative Reaktionen ermöglicht. Nach Außen werden in sozialen Situationen benannte Emotionen zu Schlüsselworten, die beim Gegenüber ins Schloss passen und entsprechende Reaktionen auslösen, z. B. Trost spenden bei geäußerter Trauer.

Vokabular Es gibt ein vielfältiges emotionales Vokabular. In diesem Ansatz wird zur Komplexitätsreduktion die Theorie der universellen Emotionen nach Ekman (2010) favorisiert. Demnach gibt es auf der Insel der Emotionen 6 zentrale Gipfel: Freude, Trauer, Angst, Wut, Ekel und Überraschung. Und es ist tatsächlich immer wieder überraschend, dass zwar die allermeisten Patienten diese Worte schon gehört haben, sie in ihrem aktiven Wortschatz aber nicht nutzen. Daher ist eine der wichtigsten Übungen, die Grundemotionen bei sich und anderen im Alltag wahrzunehmen, sie zu benennen und sich darüber auszutauschen.

Merke

Auch der zeitliche Fokus ist wichtig. Er unterscheidet z. B. Trauer und Angst: Bei Trauer ist der Verlust bereits eingetreten (Vergangenheit), bei Angst beschäftigen wir uns mehr mit dem, was noch kommen wird (Zukunft).

Schritt 2 – Erkennen von Emotionen

Bedingung Das Erkennen von Emotionen bei sich und anderen ist eine der wesentlichen Voraussetzungen, sie

als Ressourcen nutzen zu können. Hierfür reicht es auch nicht nur aus, ihre Namen zu kennen, sondern sie auch in der Hektik des Alltages unterscheiden zu können. Diese Fähigkeit kann gelernt und gelehrt werden: durch die Beobachtung von Körperreaktionen in uns und anderen und durch die Überprüfung der Sinnhaftigkeit einer Emotion in einem gegebenen situativen Kontext anhand ihres typischen Szenarios.

Gesichtsausdruck Bei den Körperreaktionen erweist sich der Gesichtsausdruck als wichtiger, wenn auch nicht fehlerfreier und einziger Spiegel der Emotionen. Seine unterschiedlichen Merkmale (Augen, Mundwinkel, Falten etc.) im Ausdruck unterschiedlicher Emotionen können anhand von Fotos oder dem eigenen Spiegelbild erarbeitet werden und die Emotionserkennung auf diese Weise verbessert werden. Weitere Körperempfindungen bis hin zu Gesten können das Bild vervollständigen. Als Fotos können wissenschaftlich evaluierte Sets, mehr freie und zum Diskutieren anregende (Glasenapp 2016) oder auch eigene Sammlungen genutzt werden.

Schlüsselszenarien Über den Gesichtsausdruck hinaus kann es für die Emotionserkennung hilfreich sein, die Angemessenheit einer emotionalen Reaktion in einem gegebenen Kontext zu überprüfen. Dabei ist die Annahme wichtig, dass Grundemotionen nicht gut oder schlecht, positiv oder negativ sind, sondern kontextabhängig eine hilfreiche Ressource darstellen können. Die entsprechende Sinnhaftigkeit von Emotionen wird in diesem Ansatz durch repräsentative Schlüsselszenarien visualisiert und vermittelt (Glasenapp 2013; s. Infobox). Diese beschreiben das Thema einer Emotion, prototypische situative Kontexte ihres Auftretens und entsprechende Reaktionen (de Sousa 2009).

INFOBOX

Beispiele für Schlüsselszenarien

Freude – Thema Bekommen

Ich bekomme etwas, was mir wichtig ist, bewege mich darauf zu, will mehr davon, erweitere meine Grenzen.

Trauer – Thema Verlust

Ich habe einen Verlust erlitten, meine Grenzen sind verletzt worden, das tut weh, ich will das Verlorene wieder zurück, es braucht Zeit, bis meine Grenzen heilen.

Angst – Thema Schutz durch Flucht

Etwas Großes, Mächtiges, Ungewünschtes bedroht meine Grenzen, ich schütze meine Grenzen, indem ich nach Möglichkeit zurückweiche, fliehe, mich klein mache, anpasse.

Wut – Thema Schutz durch Abgrenzung

Etwas Großes, Mächtiges, Ungewünschtes bedroht meine Grenzen, ich schütze sie, indem ich mich abgrenze, Nein sage, mich selbst großmache, vielleicht sogar auf die Bedrohung zugehe.

Ekel – Thema Schutz nach Grenzverletzung

Die sichtbaren und unsichtbaren Grenzen eines Menschen wurden plötzlich durch etwas Negatives überschritten. Wir versuchen es so schnell wie möglich wieder aus unseren Grenzen herauszudrängen.

Überraschung – Thema Aktivierung weiterer Reaktionen

Etwas Bedeutsames, das wir noch nicht einschätzen können, hat unsere sichtbaren und unsichtbaren Grenzen überschritten, wir wissen noch nicht, wie wir reagieren sollen.

Schritt 3 – Emotionaler Stil

Es wird wärmer Die ersten Schritte auf der Insel des Fühlens waren bislang eine eher theoriegeleitete Reise, eine vorwiegend kalte Art des Lernens. Mit der Frage nach dem eigenen emotionalen Stil wird es deutlich wärmer und persönlicher: Welche Teile der Insel sind vertraut, welche Teile eher unbekannt? Welche Emotionen kann jemand gut für sich nutzen, mit welchen hat jemand eher Schwierigkeiten?

Emotionale Medaille Der emotionale Stil ist vergleichbar einer Münze, die 2 Seiten hat: eine sichtbare und eine verdeckte. Dies kann visualisiert werden über 2 Kreise. Ein Kreis stellt die Verteilung der gezeigten und ausgedrückten Grundemotionen in Form eines Kuchendiagramms dar. Der zweite Kreis zeigt die empfundenen Emotionen. Große Kuchenstücke deuten dann darauf hin, dass die entsprechenden Grundemotionen leicht bzw. intensiv gezeigt oder empfunden werden.

Weitere Arbeit Allein schon die Rückmeldung in Form dieser Visualisierung führt häufig zu einer Aktivierung der entsprechenden Emotionen. Die weitere Arbeit mit dem emotionalen Stil und seinen beiden Seiten erfolgt unter 2 Gesichtspunkten:

1. Über die Verteilung der Emotionsqualitäten ergeben sich Hinweise auf nicht genutzte und evtl. vermiedene emotionale Ressourcen.
2. Über den Vergleich der beiden Kreise ergeben sich Hinweise auf die Kongruenz oder Authentizität, mit der jemand seine Emotionen lebt.

Schritt für Schritt Der emotionale Stil kann zunächst als etwas Globales eingeführt werden, als Durchschnitt von Zeit und Intensität, mit der Emotionen empfunden und ausgedrückt werden. Darüber hinaus kann der emotionale

le Stil dann differenzierter für unterschiedliche Zeiträume (z. B. in der Pubertät) und Kontexte (am Arbeitsplatz oder in der Partnerschaft) beschrieben werden.

Schritt 4 – Lerngeschichte hinter dem Stil

Vorsicht, heiß! Der folgende Schritt fokussiert die Entstehung des emotionalen Stils und damit seine Einbettung in die individuelle Lerngeschichte. Welche Lernerfahrungen haben dazu geführt, dass bestimmte Emotionen nicht mit anderen geteilt, obwohl empfunden werden? Doch Vorsicht: In der Beschäftigung mit den Lernerfahrungen und dem Benennen der Geschichte, die hinter dem emotionalen Stil steht und die mitunter zur Ausgrenzung von Emotionen im Allgemeinen wie im Speziellen geführt hat, kann es nicht nur warm werden, sondern richtig heiß.

Exposition Jede Auseinandersetzung mit potenziell schmerzhaften Lebenserfahrungen gleicht einer Form von Exposition. Daher ist im Vorfeld zu überprüfen, ob eine ausreichende äußere und innere Stabilität der Patienten gegeben ist und ob sie – wie auch die Behandler – über Skills verfügen, um mit intensiv erlebten Emotionen umgehen zu können. Dies ist z. B. der Fall, wenn traumatisierende Aspekte in der Lebensgeschichte ans Licht kommen und es zu Dissoziationen kommt.

Merke

Das gelernte Vermeidungsverhalten erfüllt hier eine zentrale Funktion: Schutz vor erneuten schmerzhaften Erfahrungen.

Therapeutische Grundhaltung Nur mit Respekt und Würdigung dieses Schutzbedürfnisses können positive Bewältigungserfahrungen in der Überwindung der Vermeidung und Ausgrenzung von emotionalem Ausdruck gemacht werden. Daher ist es hilfreich, diesen Schritt voller Mitgefühl und Achtsamkeit zu begleiten („Ja, Sie haben Gründe, diese Emotionen nicht mit anderen zu teilen. Es besteht kein Druck, dies tun zu müssen. Nehmen Sie diese Gründe und die Erfahrungen, die dazu geführt haben, als Teil Ihrer Lebensgeschichte an. Begegnen Sie sich voller Mitgefühl.“).

Interventionen In psychotherapeutischen Prozessen kommen in dieser Phase unterschiedliche Interventionen zum Einsatz: z. B. Elemente der narrativen Therapie, bei der schmerzhaft Lernerfahrungen wiederholt in Form von Exposition in sensu berichtet werden, oder Imaginationsübungen.

Grundbedürfnisse Dabei kann auch ein Bogen zur Arbeit mit verletzten Grundbedürfnissen wie Bindung, Kontrolle, Lustgewinn/Unlustvermeidung und Selbstwerterhöhung geschlagen werden (z. B.: „Ich habe gelernt, keine Wut mehr zu zeigen, um mein Bedürfnis nach Bindung nicht zu gefährden, da meine Eltern immer, wenn ich Wut gezeigt habe, gedroht haben, mich nicht mehr lieb zu haben.“).

Schritt 5 – Veränderung auf den beiden Seiten der emotionalen Medaille

Orientierung Mit dem erweiterten Wissen über die Insel der Gefühle können individuelle Karten angelegt werden. So nimmt die Orientierung auf der Insel zu und neue Wege können ausprobiert werden. Das Ziel ist dabei eine Flexibilisierung des eigenen emotionalen Stils, wofür es 2 Richtungen gibt (s. Infobox):

1. Es können häufig/intensiv erlebte und gezeigte Emotionen herunterreguliert werden, wenn die Analyse des Kontextes ergibt, dass die Häufigkeit/Intensität wenig hilfreich ist für ein an den eigenen Werten orientiertes Leben.
2. Es kann aber auch hilfreich sein, bislang wenig gezeigte oder empfundene Emotionen häufiger oder intensiver zu erleben, diese also heraufzuregulieren.

Als Angstpatient kann ich z. B. lernen, mich meinen Ängsten zu stellen und damit die Angst herunter zu regulieren. Ich kann aber auch überprüfen, wie ich meine Wut reguliere und ggf. üben, diese heraufzuregulieren, um mich in bedrohlichen Situationen besser abzugrenzen. Oder ich kann meinen Umgang mit Trauer überprüfen und üben, zurückliegende Erfahrungen von Kontrollverlust durch das Ausdrücken von Trauer zu bearbeiten.

INFOBOX

Beispiele

Herunterregulieren von Wut

- Ich bekämpfe das Gefühl nicht.
- Ich nehme eine offene Körperhaltung ein.
- Ich betätige mich sportlich, um Anspannung abzubauen.
- Ich schaffe ein sozialverträgliches Ventil für Wut und Ärger.
- Ich nehme mir eine Auszeit, praktiziere achtsames Atmen, übe ein leichtes Lächeln.
- Ich lenke meine Aufmerksamkeit auf etwas anderes, lenke mich ab oder verlasse die bedrohliche Situation.
- Ich überprüfe die wahrgenommene Bedrohung und übe den Perspektivenwechsel.
- Ich erweitere meine sozialen Kompetenzen.
- Ich investiere in vertrauensbildende Maßnahmen und lasse meine eigene Verletzlichkeit und Mitgefühl zu.
- Ich distanzieren mich durch die Frage, ob ich – wenn ich in einem Jahr an diese Situation denke – noch genauso empfinden werde wie jetzt?

Heraufregulieren von Trauer

- Ich nehme Trauer als eine heilsame Emotion für Verletzungen und Verlusterfahrungen an.

- Ich praktiziere achtsames Atmen: Mit jedem Ausatmen nehme ich Verlusterfahrungen in meinem Leben tiefer wahr. Ich nehme einen traurigen Körperausdruck ein.
- Ich beschäftige mich mit Bildern und anderen Erinnerungsstücken, die mich an den Verlust erinnern, ich suche Orte von Verlusterfahrungen auf.
- Ich setze mich mit biografischen Lebenserfahrungen auseinander, in denen ich etwas Materielles oder Immaterielles verloren habe.
- Ich teile meine Trauer aktiv mit anderen Menschen, z. B. durch Reden, Schreiben, künstlerischen Ausdruck.
- Ich nutze Medien wie traurige Musik oder Filme.

Schritt 6 – Nachhaltigkeit sichern

Verunsichernde Befreiung Veränderung hat etwas Befreiendes: Alte Muster werden aufgebrochen, neue entstehen, die uns bereichern und erweitern. Das gilt in hohem Maße für Veränderungen auf der Insel des Fühlens. Doch Veränderungen sind in aller Regel auch verunsichernd und anstrengend. Neue Wege müssen zunächst gebahnt und angelegt werden. Es braucht ein gewisses Vertrauen, dass sich der neue Weg als hilfreich erweisen wird, gerade wenn er bislang vermiedene Emotionen beinhaltet.

Merke

Oft erweist sich dabei weniger der neue Weg als das Problem, als vielmehr, dass der alte Weg nicht einfach verschwindet.

Übung Gerade im Alltag kann es passieren, dass der alte Weg wieder begangen wird, mal aus Gewohnheit, mal aus Sicherheit, wodurch er erhalten bleibt. Merkkarten (Glaserapp 2013) sind dann Hinweisschilder, die uns daran erinnern, an Weggabelungen dem neuen Weg folgen zu wollen und dies immer wieder aufs Neue zu üben.

Ende und Wiederkehr Damit endet der Ausflug zur Insel der Emotionen. Vielleicht wird die Reise auf einer der anderen Inseln fortgesetzt, doch es lohnt sich immer wieder, zu ihr zurückzukehren.

FAZIT

Das Benennen von Grundemotionen, ihr Erkennen anhand von Körperreaktionen und Schlüsselszenarien sowie die Auseinandersetzung mit dem eigenen emotionalen Stil und seiner Lerngeschichte sind wichtig. Somit kann eine Flexibilisierung der Emotionsregulation durch differenziertes Herunter- und Heraufregulieren nachhaltig gesichert werden.

Interessenkonflikt

Der Autor gibt, dass kein Interessenkonflikt vorliegt.

Autorinnen/Autoren



Jan Glaserapp

Dr. phil. Dipl.-Psych.; 1990–1997 Studium der Psychologie an der Universität Bielefeld, 2010 Promotion. Seit 2002 als Verhaltenstherapeut in eigener Praxis niedergelassen. Arbeitsschwerpunkte: Achtsamkeit, Dialektisch-Behaviorale Therapie, Psychotherapie für Menschen mit Intelligenzminderung. Supervisor und

Dozent; Delegierter der Landespsychotherapeutenkammer Baden-Württemberg.

Korrespondenzadresse

Dr. phil. Dipl.-Psych. Jan Glaserapp

Praxis für Psychotherapie
Schwerzerallee 22
73525 Schwäbisch Gmünd
praxis@therapie-und-beratung.de

Literatur

- [1] Ekman P. Gefühle lesen. Wie Sie Emotionen erkennen und richtig interpretieren. 2. Aufl. Heidelberg: Spektrum; 2010
- [2] Glaserapp J. Emotionen als Ressourcen nutzen. Ein Programm für Therapie und Beratung in 90 Karten. Weinheim: Beltz; 2016
- [3] Glaserapp J. Emotionen als Ressourcen. Manual für Psychotherapie, Coaching und Beratung. Weinheim: Beltz; 2013
- [4] Greenberg LS. Mündlicher Hinweis auf dem Plenum „Visions of Psychotherapy“ der APA-Tagung am 13.08.2010 in San Diego, USA; 2010
- [5] de Sousa R. Die Rationalität der Emotionen. In: Döring SA, Hrsg. Philosophie der Gefühle. Frankfurt a.M.: Suhrkamp; 2009: 110–137

Bibliografie

DOI <https://doi.org/10.1055/s-0043-123293>
PiD - Psychotherapie im Dialog 2018; 19: 51–55
© Georg Thieme Verlag KG Stuttgart · New York
ISSN 1438–7026