

## Emotionsregulation

Dieses Therapie- und Trainingsmanual richtet sich an Therapeuten, Trainer und Berater und bietet eine strukturierte Handlungsanleitung für ein 8-wöchiges Programm, in dem Klienten mit breitem Indikationsbereich lernen, ihre Emotionen zu regulieren. Die Anregungen sind auch im Einzelsetting einsetzbar, die Materialien sind im Buch enthalten und stehen zum Download zur Verfügung. Geschrieben für Psychologische Psychotherapeuten, Berater, Trainer, Psychiater, Ärzte, Studierende und Psychotherapeuten in der Ausbildung.

### Aus dem Inhalt

Grundlagen: Emotion, Gefühl, Stimmung und Wohlbefinden – Indikationen und Kontraindikationen zum Emotionsregulationsprogramm – Heidelberger Fragebogen zur Erfassung von Emotionsregulation (H-FERST) – Evaluation – Gruppentraining in 8 Sitzungen mit Materialien – Abschluss und Booster.

### Das Autorenteam

**Prof. Dr. phil. Sven Barnow**, Leiter des Lehrstuhls für Klinische Psychologie und Psychotherapie sowie der Psychotherapeutischen Hochschulambulanz an der Universität Heidelberg.

**Dr. phil. Eva Reinelt**, Psychologische Psychotherapeutin (VT), Universität Heidelberg.

**Dr. Christina Sauer**, Psychologische Psychotherapeutin i.A. (VT), Universität Heidelberg.



Emotionsregulation

Barnow · Reinelt · Sauer

Psychotherapie: Praxis



Sven Barnow · Eva Reinelt · Christina Sauer

# Emotions- regulation

Manual und Materialien  
für Trainer und Therapeuten

ISBN 978-3-662-47773-1



9 783662 477731

► [springer.com](http://springer.com)

 Springer