

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort.....	9
I Emotionale Intelligenz: Was ist das und wie kann man ihre Entwicklung fördern?	
Kapitel 1: Emotionen und emotionale Intelligenz.....	21
Kapitel 2: Zwischen verschiedenen emotionalen Ausdrucksformen unterscheiden können.....	65
Kapitel 3: Der Therapeut in der emotionsfokussierten Therapie.....	83
Kapitel 4: Der Umgang mit Emotionen: Schritte in der emotionsfokussierten Therapie.....	119
II Die Ankunftsphase: Klienten lernen, Emotionen wahrzunehmen	
Kapitel 5: Bei einer primären Emotion ankommen.....	147
Kapitel 6: Wie Klienten lernen können, eine Emotion als gesund zu beurteilen.....	179
III Die Abreisephase: Klienten lernen, einen Zugang zu ihren gesunden Emotionen zu finden und „weiterzugehen“	
Kapitel 7: Maladaptive Emotionen erkennen lernen.....	219
Kapitel 8: Den Zugang zu alternativen adaptiven Emotionen und Bedürfnissen ermöglichen, indem die Stärke der eigenen Affekte genutzt wird.....	245
IV Emotional intelligent handeln	
Kapitel 9: Der Umgang mit Wut und Trauer in der Psychotherapie.....	287
Kapitel 10: Die Veränderung von Angst und Scham in der Psychotherapie.....	301
Kapitel 11: Die emotionsfokussierte Therapie im Rahmen der Arbeit mit Paaren.....	317
Kapitel 12: Emotionen in der Kindererziehung.....	345
Epilog.....	371
Literaturverzeichnis.....	377