

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	9
Danksagung .....	13
Einleitung .....	15
<b>1. Emotionale Grundlagen</b> .....	19
Emotionsdefinition .....	19
Grundemotionen .....	21
Charakteristik der Emotionen .....	23
Affekt im Vergleich zu Emotion .....	29
Kernaffekt .....	30
Positiver kontra negativer Affekt .....	34
Funktion der Emotionen .....	34
Veranlagung im Vergleich zu Erziehung .....	37
Metaerfahrung von Emotionen .....	38
Zusammenfassung der klinisch-relevanten Punkte .....	41
<b>2. Individuelle Unterschiede</b> .....	43
Ebenen individueller Unterschiede .....	43
Kultureller Hintergrund .....	44
Diathese .....	45
Emotionale Intelligenz .....	50
Affektive Stile .....	52
Fehlregulierung von negativem Affekt: Rumination, Grübeln und Sorgen .....	56
Positiver Affekt .....	57
Emotionale Störungen .....	59
Zusammenfassung der klinisch-relevanten Punkte .....	70
<b>3. Motivation und Emotion</b> .....	71
Die Beziehung zwischen Motivation und Emotion .....	71
Motiviertes Verhalten .....	74
Ansatz zur Vermeidungsmotivation .....	77
Wollen kontra Mögen .....	80

Verhaltensaktivierung .....	82
Zusammenfassung der klinisch-relevanten Punkte .....	85
<b>4. Ich und Selbstregulierung</b> .....	87
Die Struktur des Ich .....	87
Selbsterfahrung .....	89
Entwicklung des Selbst .....	91
Selbst und Affekt .....	92
Selbst, Grübeln und sich Sorgen machen .....	99
Zusammenfassung der klinisch-relevanten Punkte .....	102
<b>5. Emotionsregulation</b> .....	105
Abgrenzung der Emotionsregulation .....	105
Emotionsregulation und Bewältigung .....	106
Intrapersonelle Emotionsregulation .....	107
Zwischenmenschliche Emotionsregulation .....	115
Zusammenfassung der klinisch-relevanten Punkte .....	124
<b>6. Beurteilung und Neubewertung</b> .....	127
Der kognitive Verhaltensansatz .....	128
Fehlangepasste Bewertung .....	132
Neubewertungstechniken .....	136
Fehlangepasste Schemata .....	139
Neubewertung und Emotionen .....	141
Zusammenfassung der klinisch-relevanten Punkte .....	142
<b>7. Positiver Affekt und Glück</b> .....	145
Definition von positivem Affekt und Glück .....	145
Historischer Hintergrund .....	146
Positiver Affekt ist nicht die Abwesenheit von negativem Affekt .....	148
Messen von positivem Affekt und Glück .....	149
Vorhersage von positivem Affekt und Glück .....	150
Wandernder Geist, unglücklicher Geist .....	150
Achtsamkeit .....	152
Achtsames Sitzen und Atmen .....	158
Achtsames Essen .....	159
Meditation der liebenden Güte- und Mitgefühls .....	162
Zusammenfassung der klinisch-relevanten Punkte .....	168

<b>8. Neurobiologie der Emotionen</b> .....	169
Neurobiologische Systeme von Emotionen.....	169
Neurobiologie der Emotionsregulation .....	172
Korrelate der Empathie.....	176
Individuelle Unterschiede in der Neurobiologie .....	178
Fazit .....	179
Zusammenfassung der klinisch-relevanten Punkte .....	180
<b>Anhang 1</b>	
Allgemeine Selbstbeurteilungsfragebögen .....	181
<b>Anhang 2</b>	
Progressive Muskelentspannung .....	183
<b>Anhang 3</b>	
Expressives Schreiben .....	187
<b>Literaturverzeichnis</b> .....	191