



Ziele des Moduls „Umgang mit Gefühlen“

Warum ist dieses Modul so wichtig?

- Störungen der Emotionsregulation (d. h. die Schwierigkeit, Emotionen zu steuern) stehen im Zentrum der Borderline-Störung. Heftige, oft lang andauernde, unangenehme Gefühle bestimmen das Erleben, das Gefühl für sich selbst und die Handlungen der Borderline-Patientinnen. Die meisten anderen Probleme hängen damit zusammen.
- Auch positive Gefühlsempfindungen können sehr stark werden.
- Emotionen können wir regulieren und entsprechende Handlungen steuern. Je stärker die Emotion, desto schwieriger ist es jedoch, den Handlungsimpuls zu kontrollieren. Wie das funktioniert, lernen Sie in diesem Modul.

Was können Sie lernen?

- Gefühle zu beobachten, zu beschreiben und in ihren Bedeutungen und Auswirkungen zu verstehen.
- Emotionale Verwundbarkeit zu verringern und positiven Gefühlen mehr Raum zu geben.
- Emotionales Leiden zu vermindern.

Die Skills nennen wir:

Gefühle abschwächen
Vorsicht Falle
Fakten überprüfen
Emotionssurfing
ABC GESUND
Glaubenssätze relativieren
Probleme lösen: STOP – DENK