

Umgang mit Gefühlen (PIA)

Ort: Gruppenraum III Tagesklinik (1. Stock links)

Um den Schutzraum der Tagesklinik-PatientInnen zu wahren, bitten wir Sie, vor und nach der Gruppe nur den Wartebereich (Kino-Sessel gegenüber Bücherwand) zu nutzen

Emotionen sind ein zentraler Bestandteil therapeutischer Arbeit, aber auch des menschlichen Seins. Ohne Emotionen gibt es kein Überleben, denn sie weisen uns maßgeblich auf unsere Bedürfnisse hin, regulieren Beziehungen zu anderen Menschen, unterstützen uns, Entscheidungen zu treffen und verleihen unserem Leben Sinn.

Doch nicht immer lernen wir, in unserem Aufwachsen unsere Emotionen zu erkennen und sie entsprechend zu regulieren. Die Gruppe hat zum Ziel, durch Emotionsanalysen unser Erleben und Verhalten verstehbar zu machen. Dabei kommen neben verhaltenstherapeutischen Interventionen kognitive Techniken sowie achtsamkeits- und akzeptanzbasierte Interventionen zum Einsatz.

Das Spektrum emotionsregulatorischer Interventionen bezieht sich auf folgende Bereiche:

Emotionsregulation durch:

- Gedanken
- Änderung unseres Verhaltens
- adaptive Emotionen
- Aktivierung eigener Ressourcen
- Akzeptanz
- Werte- und zielorientiertes Handeln