

Bildquellen Negatives Emotionserleben (Verhaltenspräventiv)

Bild	Quelle										
<p>Reißer, 20 Eigentlich ist das eine große Idee... Reißer, 20 Körperliche Veränderungen im Stresszustand... Wortler, 23 Menschen sind häufig in den falschen Punkten... Ullrich, 28 Was ist Stress eigentlich? Ein Stressor... Reißer, 20</p>	<p>Quelle © Präventa (Jana Kliewer)</p>										
<p>Emotionen verstehen • Was sind Emotionen? • Welche Emotionen gibt es? Verhaltens- und Gedankenmaßnahmen • Emotionsanalyse • Gedankenretraining • Das Gespräch suchen • Emotionsregulierung Maßnahmen um negative Folgen von negativem Emotionserleben zu vermeiden • Entspannungstechniken • Atemtechniken</p>	<p>Quelle © Präventa</p>										
<p>Emotionen Gedanken Verhalten</p>	<p>Quelle © Präventa</p>										
<p>Gedanken/Bewertungen Emotion Subjektives Erleben Körperliche Reaktionen Handlungsbereitschaft</p>	<p>Barnow, S. (2018). Gefühle im Griff! Wozu man Emotionen braucht und wie man sie reguliert. Berlin-Heidelberg: Springer.</p>										
<table border="1"> <tr> <td>Stressoren Ist ein Mensch mit einem Stressor konfrontiert?</td> <td>Emotionen Führt Stressor zu einer emotionalen Reaktion?</td> </tr> <tr> <td>Körperliche Veränderung Erhöhter Puls, erhöhter Blutdruck</td> <td>Emotionale Veränderung Ärger, Trauer, Freude, Angst</td> </tr> <tr> <td>Gedanken „Ich bin überfordert, weil ich nicht mehr alles schaffen kann.“</td> <td>Gedanken „Das ist ja eine tolle Sache von dir.“</td> </tr> <tr> <td>Gefühl Ärger</td> <td>Gefühl Freude</td> </tr> <tr> <td>Verhalten gibt mir ein schlechtes Beispiel</td> <td>Verhalten Freude über die tolle Leistung von dir und bedankst dich</td> </tr> </table>	Stressoren Ist ein Mensch mit einem Stressor konfrontiert?	Emotionen Führt Stressor zu einer emotionalen Reaktion?	Körperliche Veränderung Erhöhter Puls, erhöhter Blutdruck	Emotionale Veränderung Ärger, Trauer, Freude, Angst	Gedanken „Ich bin überfordert, weil ich nicht mehr alles schaffen kann.“	Gedanken „Das ist ja eine tolle Sache von dir.“	Gefühl Ärger	Gefühl Freude	Verhalten gibt mir ein schlechtes Beispiel	Verhalten Freude über die tolle Leistung von dir und bedankst dich	<p>Quelle © Präventa</p>
Stressoren Ist ein Mensch mit einem Stressor konfrontiert?	Emotionen Führt Stressor zu einer emotionalen Reaktion?										
Körperliche Veränderung Erhöhter Puls, erhöhter Blutdruck	Emotionale Veränderung Ärger, Trauer, Freude, Angst										
Gedanken „Ich bin überfordert, weil ich nicht mehr alles schaffen kann.“	Gedanken „Das ist ja eine tolle Sache von dir.“										
Gefühl Ärger	Gefühl Freude										
Verhalten gibt mir ein schlechtes Beispiel	Verhalten Freude über die tolle Leistung von dir und bedankst dich										
<p>Freude Zuneigung Trauer Ärger Angst Niedergeschlagenheit Scham Abneigung Gleichgültigkeit</p>	<p>Born & Stavemann (2015). Online Material zur DVD: Kognitive Verhaltenstherapie: Modelle, Werkzeuge und Disputationen. Zugriff am 19.08.2019, von https://www.beltz.de/fileadmin/beltz/kostenlose-downloads/9783621282628.pdf.</p>										

	<p>Flarity, K., Moorer, A., & Jones, W.R. (2018). Longitudinal study of a compassion fatigue resiliency intervention in nurse residents. <i>Bride, B.E., Radey, M. & Figley, C.R. Measuring Compassion Fatigue. Clin Soc Work J 35, 155–163 (2007).</i> https://doi.org/10.1007/s10615-007-0091-7.</p>
	<p>© Präventa</p>
	<p>© Präventa</p>
	<p>© Präventa</p>
	<p>© Präventa</p>
	<p>© Präventa</p>
	<p>© Präventa (Jana Kliewer)</p>
	<p>© Präventa (Jana Kliewer)</p>
	<p>© Präventa (Jana Kliewer)</p>
	<p>© Präventa (Jana Kliewer)</p>