



KLAUS-GRAWE-INSTITUT
FÜR PSYCHOLOGISCHE THERAPIE



TRAINING EMOTIONALER KOMPETENZ - TEK

EIN INTENSIVPROGRAMM ZUR
VERBESSERUNG DER STRESS-,
SELBSTWERT- UND
EMOTIONSREGULATION

TEK

Das Training emotionaler Kompetenzen TEK wird am Klaus-Grawe-Institut Zürich neu im Rahmen einer Gruppe zur Aneignung von Fertigkeiten im Umgang mit Stress und Emotionen angeboten.

Die klinische Erfahrung und neurowissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass Schwierigkeiten im Umgang mit Stress und negativen Emotionen wie Angst, Wut oder Trauer zur Entstehung und Aufrechterhaltung psychischer Probleme oder Störungen beitragen können resp. nach einer Therapie ein Rückfallrisiko darstellen.

ZIELE DES TEK

Im TEK-Training werden Fertigkeiten geübt, die sich im Umgang mit Stress und Emotionen als äusserst hilfreich herausgestellt haben und welche Teufelskreise durchbrechen können, die für chronischen Stress und negative Gefühle verantwortlich sind.

Die aktuellen Befunde der Neurowissenschaften zeigen eindeutig, dass man die Abläufe im Gehirn nur durch ein intensives Training nachhaltig beeinflussen kann. Daher werden die einzelnen Elemente gezielt trainiert und entsprechende Hilfestellungen (Informationsmaterial, Trainings-CD, SMS) angeboten. Die positive Wirkung der verschiedenen Übungen wird unmittelbar erlebt und erfahren.

INHALT

1. Vermittlung von theoretischem Wissen

Im TEK liegt das Hauptgewicht auf intensivem Training. Daneben werden Ihnen theoretische Kenntnisse vermittelt, wie Stress und negative Emotionen entstehen, wie sie sich auswirken und wie Sie Ihren Umgang mit Stress, Gefühlen und Selbstwert verbessern können.

2. Entspannen

Sie werden Techniken kennenlernen und trainieren, welche helfen, Zustände von körperlicher Anspannung zu reduzieren. Dies trägt dazu bei, in belastenden Situationen gelassener zu reagieren.

3. Wahrnehmen

In einem weiteren Schritt geht es darum, eigene Emotionen und Stressreaktionen besser wahrzunehmen, was die Voraussetzung ist, um kompetent mit ihnen umzugehen.

INHALT

4. Akzeptieren und tolerieren

Als nächste Kompetenz üben Sie, Ihre Gefühle besser zu akzeptieren und zu tolerieren.

5. Selbstunterstützung

Sie lernen Techniken, die Ihnen helfen, sich selbst in schwierigen Situationen effektiver zu unterstützen.

6. Umgang mit spezifischen Gefühlen wie z.B. Angst, Ärger

Sie trainieren den Einsatz der erworbenen Fertigkeiten, um mit spezifischen Gefühlen, welche Sie belasten, besser umgehen zu können.

KONTAKT

Klaus-Grawe-Institut
für Psychologische Therapie
Grossmünsterplatz 1
8001 Zürich
Tel. 044 251 24 40
Fax 044 251 24 60

Frau lic. phil. Uta Liechti Braune
Fachpsychologin für Psychotherapie FSP/SGVT
Email: uliechti@ifpt.ch

Alle Informationen und Konditionen unter:
www.klaus-grawe-institut.ch

Das Programm wurde von Prof. Matthias Berking entwickelt.
Referenz: Berking, M. (2010). Training emotionaler Kompetenzen.
Berlin: Springer Verlag.