

## Schlusswort

M. Berking

© Springer-Verlag GmbH Deutschland 2017  
M. Berking, *Training emotionaler Kompetenzen*  
DOI 10.1007/978-3-662-54273-6\_18

Wir sind überzeugt davon, dass ein konstruktiver Umgang mit den eigenen Gefühlen von entscheidender Bedeutung für das Wohlbefinden und die psychische Gesundheit ist. Die Welt ist nicht primär darauf ausgerichtet, unsere Bedürfnisse zu befriedigen. Und unser Gehirn hat sich in seiner Entwicklung eher an der »Maximierung des Reproduktionserfolgs« orientiert als am individuellen Wohlbefinden. Daher werden wir immer wieder mit negativen Emotionen konfrontiert sein.

➤ **Wie wir mit diesen Emotionen umgehen, wird entscheidend dafür sein, wie erfolgreich, gesund und zufrieden wir im Leben sein werden.**

Mit der Entwicklung des Trainings Emotionaler Kompetenzen möchten wir jedem, der seine emotionalen Kompetenzen verbessern will, eine Hilfestellung geben. Wir wollen den Teilnehmern helfen zu sehen, dass Gefühle das »Salz in der Suppe des Lebens« sind, dass negative Gefühle zum Leben dazugehören und dass sie ihren Sinn haben. Aber wir wollen ihnen auch helfen, dass sie sich »die Suppe nicht versalzen«. Wir wollen sie in die Lage versetzen, ihre emotionalen Reaktionen bei Bedarf kritisch reflektieren und gegebenenfalls gezielt positiv beeinflussen zu können.

Im TEK (■ Abb. 18.1) wird versucht, dieser **doppelten Zielstellung** dadurch gerecht zu werden, dass **auf der Grundlage von Strategien zur Reduktion des psychophysiologischen Arousals sowohl akzeptanz- als auch veränderungsorientierte Kompetenzen** vermittelt werden.

Damit nutzt das TEK den gesamten Handlungsspielraum, der uns für den Umgang mit negativen Emotionen zur Verfügung steht.

In diesem Manual haben wir uns bemüht, möglichst konkret darzustellen, wie wir die emotionalen Kompetenzen der Teilnehmer in beiden Bereichen stärken können. Über dieses Manual hinausgehende Information können interessierte Leser unter <http://www.tekonline.info> finden.



■ Abb. 18.1 Der Kern emotionaler Kompetenzen