

---

**essentials**

*essentials* liefern aktuelles Wissen in konzentrierter Form. Die Essenz dessen, worauf es als „State-of-the-Art“ in der gegenwärtigen Fachdiskussion oder in der Praxis ankommt. *essentials* informieren schnell, unkompliziert und verständlich

- als Einführung in ein aktuelles Thema aus Ihrem Fachgebiet
- als Einstieg in ein für Sie noch unbekanntes Themenfeld
- als Einblick, um zum Thema mitreden zu können

Die Bücher in elektronischer und gedruckter Form bringen das Expertenwissen von Springer-Fachautoren kompakt zur Darstellung. Sie sind besonders für die Nutzung als eBook auf Tablet-PCs, eBook-Readern und Smartphones geeignet. *essentials*: Wissensbausteine aus den Wirtschafts-, Sozial- und Geisteswissenschaften, aus Technik und Naturwissenschaften sowie aus Medizin, Psychologie und Gesundheitsberufen. Von renommierten Autoren aller Springer-Verlagsmarken.

Weitere Bände in dieser Reihe <http://www.springer.com/series/13088>

---

Lars Theßen

# Mit Atemübungen zum Gefühlsausdruck

Wahrnehmung und Regulation  
der Emotionen in der Psychotherapie

 Springer

Dr. med. Lars Theßen  
Berlin, Deutschland

ISSN 2197-6708

essentials

ISBN 978-3-658-15707-4

DOI 10.1007/978-3-658-15708-1

ISSN 2197-6716 (electronic)

ISBN 978-3-658-15708-1 (eBook)

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Springer Fachmedien Wiesbaden 2017

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen.

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer ist Teil von Springer Nature

Die eingetragene Gesellschaft ist Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Abraham-Lincoln-Str. 46, 65189 Wiesbaden, Germany

---

## Was Sie in diesem *essential* finden können

- Durch die Arbeit mit den spezifischen Gefühlsausdrucksmustern können wir primäre Gefühle von sekundären Gefühlen unterscheiden. Wenn wir die sekundären Gefühle, auch Ersatzgefühle genannt, durch die Arbeit damit vermindern und die primären Gefühle verstärken, fördern wir auch die Entwicklung der Persönlichkeit.
- Die Vorbereitungsübungen zur körperlichen Lockerung stellen eine günstige Voraussetzung für die folgenden Übungen mit den Gefühlsausdrucksmustern her. Dabei können sehr wichtige und unmittelbare Erlebnisse und damit verbundene Gefühle auftreten.
- Sie lernen spezielle Atemübungen zu den jeweiligen Gefühlsausdrucksmustern erlebnisnah kennen.
- Eine konkrete Anleitung zur Durchführung der spezifischen Gefühlsausdrucksmuster mit Atemübungen zu den Basisemotionen.
- Praktische Beispiele der Anwendung in Therapiesitzungen.

---

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einleitung</b> .....	1
<b>2</b>	<b>Wir nutzen die Atemübungen im psychotherapeutischen Prozess</b> .....	3
2.1	Primäre Gefühle und sekundäre Gefühle .....	4
2.2	Die sechs Grundemotionen .....	7
<b>3</b>	<b>Übungen vorbereiten – wir stimmen uns ein</b> .....	9
3.1	Lockerungsübungen .....	10
3.2	Die Atemübungen .....	12
<b>4</b>	<b>Wir üben jetzt – mit dem Körper fühlen</b> .....	15
4.1	Wut/Ärger .....	15
4.2	Angst .....	19
4.3	Freude .....	24
4.4	Traurigkeit .....	27
4.5	Zärtliche Liebe .....	31
4.6	Erotische Liebe .....	35
4.7	Übungsauswertungen .....	39
	<b>Literatur</b> .....	43