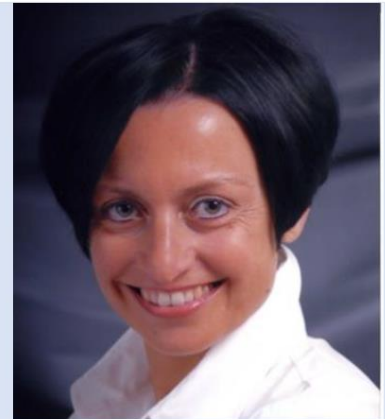




## Training emotionaler Kompetenzen (nach Berking)

Strategien lernen, um besser mit  
negativen Gefühlen umgehen zu  
können

**Gruppentherapeutisches Angebot**



**Dipl.- Psych. Ariane  
Kroll**

eidg. anerkannte  
Psychotherapeutin

TEK Trainerin



Viele Menschen leiden unter negativen Emotionen wie Angst, Wut oder Traurigkeit und fühlen sich diesen Gefühlen ausgeliefert.

**Beim TEK-Kurs nach Prof. Matthias Berking (2008) lernen wir gemeinsam mit vielen praktischen Übungen, negative Emotionen wahrzunehmen, zu benennen, zu verstehen und angemessen zu regulieren.**

**Bausteine des Kurses sind:**

- Ursachen und Sinn von negativen Emotionen
- Atementspannung
- Muskelentspannung
- Bewertungsfreie Wahrnehmung
- Akzeptanz
- Selbstunterstützung und Selbstwertstärkung
- Analysieren
- Regulieren

**Theoretischer Hintergrund des Trainings:**

Die meisten psychischen Beeinträchtigungen werden von Emotionsregulationsdefiziten begleitet. Die klinische Erfahrung macht deutlich, dass Schwierigkeiten im Umgang mit negativen Emotionen wie Angst, Wut oder Trauer zur Entstehung und Aufrechterhaltung psychischer Probleme beitragen. Das Training emotionaler Kompetenzen von Prof. Matthias Berking basiert auf neuen neurowissenschaftlichen Befunden und zeigt auf, wie im Alltag mit Stress und negativen Gefühlen konstruktiv umgegangen werden kann. Praxisnah werden sieben Basisfertigkeiten vorgestellt und vermittelt, welche sich im Umgang mit Stress und Emotionen als hilfreich erwiesen haben, um den Teufelskreis negativer Emotionen zu durchbrechen.



- Voraussetzung:** Teilnehmende müssen auch im Rahmen einer Einzeltherapie behandelt werden.
- Nicht geeignet für:** Schwere Depressionen  
Psychotische Erkrankungen  
Posttraumatische Belastungsstörungen (nur nach Rücksprache mit den Einzeltherapeuten)
- Informationsanlass für Interessierte:** **Dienstag, 14.01.20, 17-18:30 Uhr**
- Ablauf:** 8 Termine à 1,5 Stunden, alle 14 Tage, dienstags
- Start:** Februar 2020
- Kosten:** Kosten werden von Zusatzversicherungen der Krankenkassen übernommen oder für Selbstzahler
- Anmeldung:** Dipl. Psychologin Ariane Kroll  
T 079 831 18 00  
[ariane.kroll@praxisbs.ch](mailto:ariane.kroll@praxisbs.ch)
- Kursort:** Praxis beim Spalentor  
Missionsstrasse 7  
4055 Basel

**Praxis beim Spalentor**  
**Dipl.- Psych. Ariane Kroll**  
eidg. anerkannte Psychotherapeutin  
Missionsstrasse 7  
4055 Basel

[ariane.kroll@praxisbs.ch](mailto:ariane.kroll@praxisbs.ch)  
T 079 831 18 00  
[www.praxisbs.ch](http://www.praxisbs.ch)