



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 ist ein Gruppentraining zur Aneignung von Fertigkeiten im Umgang mit Stress und Emotionen. Es kann aber auch im Einzelsetting angeboten werden.

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

Lic. phil. Uta Liechti Braune  
Eidgenössisch anerkannte Psychotherapeutin  
Fachpsychologin für Psychotherapie  
und Supervisorin FSP  
Grossmünsterplatz 1  
8001 Zürich

E-Mail: [uta.liechtii@fsp-hin.ch](mailto:uta.liechtii@fsp-hin.ch)

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