



Erschienen am 21.09.2018  
224 Seiten  
Format: x  
ISBN: 978-3-95571-817-6

Lukas Nissen, Michael Sturm

## Emotionsvermeidung überwinden

Eine integrative Methode zur Regulierung des inneren Alarmsystems

Behutsame Konfrontation statt Emotionsvermeidung  
Emotions- und Erlebnisvermeidung sind zentrale Bestandteile jeglichen psychischen Leidens. Da sie nicht nur bei der Entstehung, sondern auch bei der Aufrechterhaltung psychischer Störungen eine zentrale Rolle spielen, gehört ihre Überwindung zu den wichtigsten und gleichzeitig schwierigsten Aufgaben von Psychotherapeuten. In diesem Buch werden anhand des Konzepts des „emotionalen Resonanzraums“ Wege aufgezeigt, um Vermeidung unabhängig von ihren jeweiligen spezifischen Inhalten zu überwinden.

Die schulen- und methodenübergreifende Arbeit im „emotionalen Resonanzraum“ ist ein Konzept, das von Lukas Nissen und Michael Sturm aus der Schematherapie heraus entwickelt wurde. Es orientiert sich größtenteils an einfach wahrnehmbaren körperlichen Prozessen und integriert neben Elementen der Schematherapie Erkenntnisse aus der Neurobiologie, der Evolutionspsychologie sowie Vorgehensweisen aus der Achtsamkeitsbewegung. Ziel ist, sowohl bei Klienten als auch bei Therapeuten eine liebevolle, (selbst-)bejahende und offene Haltung zu fördern, im Rahmen derer belastende Therapiesituationen aufgelöst werden können. In dem Buch werden neben hilfreichen psychoedukativen Informationen sehr konkrete praktische Anleitungen für Therapeuten dargestellt.

## Biografien

### Lukas Nissen

Lukas Nissen ist Fachpsychologe für Psychotherapie (FSP), Schematherapeut (ISST) und Master of Advanced Studies in Psychotherapie (MAS). Er arbeitet am Zentrum für psychologische Beratung in Basel. Seine Schwerpunkte sind Schematherapie und Kognitive Verhaltenstherapie im Einzel- und Paarsetting.

### Michael Sturm

Michael Sturm ist Fachpsychologe für Psychotherapie (FSP) und Schematherapeut (ISST). Am Zentrum für psychologische Beratung in Basel bietet er Psychotherapie im Einzel- und Paarsetting an.