

**Dörte Grasmann
Tanja Legenbauer
Martin Holtmann**

Wütend, traurig und gereizt

Informationen zur Emotions-
regulation für Betroffene, Eltern,
Lehrer und Erzieher

Inhaltsverzeichnis

1	Kennen Sie das?	9
2	Woran erkenne ich eine Störung der Emotionsregulation?	11
3	Wie kann ich eine Störung der Emotionsregulation von anderen psychischen Störungen abgrenzen und welche Schwierigkeiten treten gehäuft zusätzlich auf?	16
4	Wie verläuft die weitere Entwicklung?	19
5	Was sind die Ursachen?	20
6	Was können Kinder und Jugendliche selbst tun?	21
7	Was können Eltern tun?	39
8	Was können Lehrkräfte und Erzieher tun?	48
9	Wie können Psychotherapeuten helfen?	50
Anhang		
	Literaturempfehlungen	51
	Selbstbeobachtungsbogen für Eltern und Bezugspersonen	52
	Tagebuchkarte zum Auftreten von Problemverhalten und belastenden Gefühlen	53