

## TEK - Training Emotionaler Kompetenzen

Für Betroffene und Angehörige



Die Fähigkeit, konstruktiv mit verschiedenen Gefühlen umgehen zu können, ist zentral für die psychische Gesundheit.

Diese Gruppe wendet sich an Personen, die Schwierigkeiten haben, die eigenen Emotionen wahrzunehmen, sie richtig einzuordnen, sie zu akzeptieren und auszuhalten oder positiv zu beeinflussen.

Das TEK befasst sich deshalb mit der Emotionsentstehung, Erkennung von Emotionen und der Emotionsregulation. Dabei werden die Konzepte der bewertungsfreien Wahrnehmung, Akzeptanz, Selbstunterstützung und Emotionsanalysen vorgestellt und angewendet. Zudem werden verschiedene Strategien zur Emotionsregulation vermittelt.

Das TEK ist aufbauend gestaltet, deshalb ist eine regelmässige Teilnahme Voraussetzung.



## Themen der Gruppenabende

### 1. Abend

Kennenlernen der Basiskompetenzen im Umgang mit Emotionen. Wie entstehen Emotionen und welche Funktionen haben sie? Welche Rolle spielt dabei die Bewertung der Emotionen?

### 2. Abend

Was ist gemeint mit «bewertungsfreier Wahrnehmung»? Wann sind die Emotionen angemessen und wann nicht? Welche Reaktionen sind in emotionalen Situationen hilfreich und welche eher schädlich?

### 3. Abend

Welche Rolle spielen Akzeptanz und Toleranz im Umgang mit Emotionen?

### 4. Abend

Dieser Abend widmet sich folgenden Themen: Selbstunterstützung, Selbstmitgefühl und Strategien zur Selbstwertsteigerung.

### 5. Abend

Wie kann ich meine Emotionen analysieren und welche Rolle spielen dabei Glaubenssätze?

### 6. Abend

Wie können Emotionen reguliert werden und wie möchte ich mich stattdessen fühlen? Kennenlernen von Regulationsstrategien.  
Rückblick auf die Gruppe und Feedbackrunde.

## Leitung

Rebecca Schlegel, Eidg. anerkannte Psychotherapeutin  
Elisabeth Erhard, Eidg. anerkannte Psychotherapeutin

## Zeiten/Daten

**Donnerstag, 17.45 – 19.45 Uhr**

03.09. / 10.09. / 17.09. / 24.09. / 01.10. und 08.10.2026

## Kursort

Fachstelle für Abhängigkeitserkrankungen Bezirk Bülach  
Gruppenraum 2. Stock  
Bahnhofstrasse 6, 8302 Kloten

## Teilnahmebedingungen

Interesse, sich mit dem Thema Emotionsregulation auseinanderzusetzen.  
Abstinenz während den Kursabenden ist Voraussetzung für alle Teilnehmenden.  
Regelmässige Teilnahme erforderlich, da die Inhalte aufeinander aufbauen.

## Anmeldung

Fachstelle für Abhängigkeitserkrankungen Bezirk Bülach  
Bahnhofstrasse 6, 8302 Kloten, [www.fabb.ch](http://www.fabb.ch)

per Mail: [info@fabb.ch](mailto:info@fabb.ch)

Telefon: 044 804 11 66 (Bürozeiten)

oder direkt via TherapeutIn