

# Psychotherapie gezielt ergänzen: Digitale Übungen zur Stärkung emotionaler Kompetenz

## Evaluation mithilfe experimenteller Einzelfallstudien

Avelina Lovis-Schmidt, Elisa Scheler & Heiner Rindermann

### Literatur

- Aydin, N. & Fritsch, K. (2015). Stigma und Stigmatisierung von psychischen Krankheiten. *Psychotherapeut*, 60 (3), 245–257. Verfügbar unter: <https://doi.org/10.1007/s00278-015-0024-9> [16.07.2023].
- Barak, A., Hen, L., Boniel-Nissim, M. & Shapira, N. (2008). A comprehensive review and a meta-analysis of the effectiveness of internet-based psychotherapeutic interventions. *Journal of Technology in Human Services*, 26 (4), 109–160. Verfügbar unter: <https://doi.org/10.1080/15228830802094429> [16.07.2023].
- Bastounis, A., Callaghan, P., Banerjee, A. & Michail, M. (2016). The effectiveness of the Penn Resiliency Programme (PRP) and its adapted versions in reducing depression and anxiety and improving explanatory style: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Adolescence*, 52, 37–48. Verfügbar unter: <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.07.004> [16.07.2023].
- Barlow, D. H. & Nock, M. K. (2009). Why can't we be more idiographic in our research? *Perspectives on Psychological Science*, 4 (1), 19–21. Verfügbar unter: <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2009.01088.x> [16.07.2023].
- Berking, M. (2017). *Training emotionaler Kompetenzen*. Berlin, Heidelberg: Springer. Verfügbar unter: <https://doi.org/10.1007/978-3-662-54273-6> [16.07.2023].
- Berking, M. & Znoj, H. (2008). Entwicklung und Validierung eines Fragebogens zur standardisierten Selbsteinschätzung emotionaler Kompetenzen (SEK-27). *Zeitschrift für Psychiatrie, Psychologie und Psychotherapie*, 56 (2), 141–153. Verfügbar unter: <https://doi.org/10.1024/1661-4747.56.2.141> [16.07.2023].
- Davis, S. K. & Humphrey, N. (2012). Emotional intelligence predicts adolescent mental health beyond personality and cognitive ability. *Personality and Individual Differences*, 52 (2), 144–149. Verfügbar unter: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.09.016> [16.07.2023].
- Dutton, D. G. & Aron, A. P. (1974). Some evidence for heightened sexual attraction under conditions of high anxiety. *Journal of Personality and Social Psychology*, 30 (4), 510–517. Verfügbar unter: <https://doi.org/10.1037/h0037031> [16.07.2023].
- Geiger, S., Bäuerle, A., Musche, V., Dinse, H., Skoda, E.-M. & Teufel, M. (2023). Psychotherapie in der Pandemie: Notwendigkeiten und Interventionsstrategien. *Psychotherapie*, 68, 79–83. Verfügbar unter: <https://doi.org/10.1007/s00278-023-00652> [16.07.2023].
- Hahlweg, K., Ditzen, B., Job, A., Gastner, J., Schulz, W., Supke, M. & Walper, S. (2021). Covid-19: Psychologische Folgen für Familie, Kinder und Partnerschaft. *Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie*, 49 (3), 157–171. Verfügbar unter: <https://doi.org/10.1026/1616-3443/a000592> [16.07.2023].

- Hodzic, S., Scharfen, J., Ripoll, P., Holling, H. & Zenasni, F. (2018). How efficient are emotional intelligence trainings: A meta-analysis. *Emotion Review*, 10 (2), 138–148. Verfügbar unter: <https://doi.org/10.1177/1754073917708613> [16.07.2023].
- Kazdin, A. E. (2019). Single-case experimental designs: Evaluating interventions in research and clinical practice. *Behaviour Research and Therapy*, 117 (1), 3–17. Verfügbar unter: <https://doi.org/10.1016/j.brat.2018.11.015> [16.07.2023].
- Klauer, K. J. (2001). *Handbuch kognitives Training*. Göttingen: Hogrefe.
- Kotsou I., Nelis, D., Grégoire, J. & Mikolajczak, M. (2011). Emotional plasticity: Conditions and effects of improving emotional competence in adulthood. *Journal of Applied Psychology*, 96 (4), 827–839. Verfügbar unter: <https://doi.org/10.1037/a0023047> [16.07.2023].
- Lammers, C.-H. & Berking, M. (2018). Emotionsregulation – Trend in der Psychotherapie. *Psychotherapie im Dialog*, 19 (1), 27–33. Verfügbar unter: <https://doi.org/10.1055/s-0043-123278> [16.07.2023].
- Lovis-Schmidt, A. (2021). *Emotional development, training of emotional competence and physical diseases*. Dissertation an der Technische Universität Chemnitz. Verfügbar unter: <https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:ch1-qucosa2-769651> [16.07.2023].
- Lovis-Schmidt, A., Ackermann, L., Wascher, S. & Rindermann, H. (2023). Programme zur Förderung emotionaler Kompetenzen in der mittleren Kindheit: Eine Metaanalyse. *Zeitschrift für Pädagogische Psychologie*, 1–16. Verfügbar unter: <https://doi.org/10.1024/1010-0652/a000371> [16.07.2023].
- Lovis-Schmidt, A., Tavener, D., Oestreich, J. & Rindermann, H. (2024). The role of emotional competence in romantic and non-romantic relationships: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 230, 112813. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2024.112813>
- Mikolajczak, M., Petrides, K. V, Coumans, N. & Luminet, O. (2009). The moderating effect of trait emotional intelligence on mood deterioration following laboratory-induced stress. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 9 (3), 455–477. Verfügbar unter: [https://www.aepc.es/ijchp/articulos\\_pdf/ijchp-333.pdf](https://www.aepc.es/ijchp/articulos_pdf/ijchp-333.pdf) [16.07.2023].
- Mikolajczak, M., Avalosse, H., Vancorenland, S., Verniest, R., Callens, M., van Broeck, N. et al. (2015). A nationally representative study of emotional competence and health. *Emotion*, 15 (5), 653–667. Verfügbar unter: <https://doi.org/10.1037/emo0000034> [16.07.2023].
- Milek, A. & Bodenmann, G. (2020). Emotionsregulation in der Partnerschaft. In Barnow, M. (Hrsg.), *Handbuch Emotionsregulation* (S. 149–161). Berlin, Heidelberg: Springer. Verfügbar unter: <https://doi.org/10.1007/978-3-662-60280-5> [16.07.2023].
- Morris, S. B. & DeShon, R. P. (2002). Combining effect size estimates in meta-analysis with repeated measures and independent-groups designs. *Psychological Methods*, 7 (1), 105–125. Verfügbar unter: <https://doi.org/10.1037//1082-989X.7.1.105> [16.07.2023].
- Nelis, D., Kotsou, I., Quoidbach, J., Hansenne, M., Weytens, F., Dupuis, P. & Mikolajczak, M. (2011). Increasing emotional competence improves psychological and physical well-being, social relationships, and employability. *Emotion*, 11 (2), 354–366. Verfügbar unter: <https://doi.org/10.1037/a0021554> [16.07.2023].
- Nizielski, S. & Rindermann, H. (2016). Self- and external-rated emotional competence: More than personality? *Journal of Individual Differences*, 37 (2), 88–95. Verfügbar unter: <https://doi.org/10.1027/1614-0001/a000192> [16.07.2023].

- Nowak, C. & Heinrichs, N. (2008). A comprehensive meta-analysis of Triple P-Positive Parenting Program using hierarchical linear modeling: Effectiveness and moderating variables. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 11 (1), 114–144. Verfügbar unter: <https://doi.org/10.1007/s10567-008-0033-0> [16.07.2023].
- Pallich, G., Blättler, L., Gomez Penedo, J. M., Grosse Holtforth, M. & Hochstrasser, B. (2020). Emotional competence predicts outcome of an inpatient treatment program for burnout. *Journal of Affective Disorders*, 274, 949–954. Verfügbar unter: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.05.139> [16.07.2023].
- Rabe-Menssen, C. (2021). Patientenfragen während der Corona-Pandemie. DPTV Deutsche Psychotherapeuten Vereinigung.
- Rindermann, H. (2009). *Emotionale-Kompetenz-Fragebogen*. Göttingen: Hogrefe.
- Rodriguez, L. M., Stewart, S. H. & Neighbors, C. (2021). Effects of a brief web-based interpersonal conflict cognitive reappraisal expressive-writing intervention on changes in romantic conflict during COVID-19 quarantine. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 10 (3), 212–222. Verfügbar unter: <https://doi.org/10.1037/cfp0000173> [16.07.2023].
- Vaida, S. & Opre, A. (2014). Emotional intelligence versus emotional competence. *Journal of Psychological and Educational Research*, 22 (1), 26–33.
- Von Schlippe, A. & Schweitzer, J. (2019). *Systemische Interventionen*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht. Verfügbar unter: <https://doi.org/10.36198/978383852309> [16.07.2023].
- Wampold, B. E., Imel, Z. E. & Flückiger, C. (2018). *Die Psychotherapie-Debatte: Was Psychotherapie wirksam macht*. Bern: Hogrefe.
- Weisel, K.K., Baumeister, H., Ebert, D.D. (2023). Differenzielle Wirksamkeit. In: Ebert, D.D., Baumeister, H. (S. 423–433). *Digitale Gesundheitsinterventionen*. Berlin, Heidelberg: Springer. Verfügbar unter: [https://doi.org/10.1007/978-3-662-65816-1\\_24](https://doi.org/10.1007/978-3-662-65816-1_24) [16.07.2023].
- Weiss, M. & Lösel, F. (2014). Elternprogramme. In Melzer, W., Hermann, D., Sandfuchs, U., Schäfer, M., Schubarth, W. & Dascher, P. (Hrsg.), *Handbuch Aggression, Gewalt und Kriminalität bei Kindern und Jugendlichen* (S. 376–380). Bad Heilbrunn: Julius Klinkhardt.