

Psykoteraeutuddannelsen ved EFT-instituttet

Litteraturliste for 1.året – Hold 26-1Wv2

Bemærk at materialet på studielogin, ikke nødvendigvis har samme rækkefølge som på litteraturlisten.
[Link til Emotion Focused Podcast](#)

INTRODUKTION

- Stiegler, Jan Reidar. *Emosjonsfokuseret terapi, Å forstå og forandre følelser (2. udg.)* Gyldendal Akademisk 2020. Kapitel 1 & 2.
- Stiegler, Jan Reidar, Sinding, Aksel Inge & Greenberg, Leslie. *Klog på følelser. Det, følelserne prøver at fortælle dig.* Forlaget Mindspace 2024.

Podcast:

- Greenberg, Leslie. #01 *What is an emotion.* Emotion Focused Podcast.

GENOGRAM -INTERNAT: Mig – i og af – min verden

- Stiegler, Jan Reidar. *Emosjonsfokuseret terapi, Å forstå og forandre følelser (2. udg.)* Gyldendal Akademisk 2020. Kapitel 3, 4 & 5.
- Vassbø Hage, Anne Hilde & Stiegler, Jan Reidar. *De seks store følelsene, Skam Frykt Iver Tristhed Glæde Sinne. Hvordan emosjonene styrer deg mer enn du aner.* Kagge Forlag 2020. Kapitel om tristhed læses til dette modul, resterende forventes læst til de tre moduler: Følelser 1-3.
- Juhl, Jesper. *Dit kompetente barn.* Clemens Trykkeriet, Århus 1997.
Læsevejledning: Bogen skal læses med fokus på integritet og samarbejdede, de teoretiske aspekter, gennemgås i opdateret form, på modulet.
- Genogram. **Download***
- Familieterapi. **Download***
- Procesgrupper EFT-instituttet. **Download***

Podcast:

- Renders, Kurt. #05 *I don't feel anything.* Emotion Focused Podcast:

EMPATISK KOMMUNIKATION

- Stiegler, Jan Reidar. *Emosjonsfokuseret terapi, Å forstå og forandre følelser (2. udg.)* Gyldendal Akademisk 2020. Kapitel 6 & 7.
- Willert, S., von Bülow, C., & Pedersen, I. N. (Red.). (2025). *Forskning i egen praksis: En indføring for praktikere.* Hans Reitzels Forlag. Kapitel 12. (Bogen indgår som en del af pensum til forskningsmodulerne start 2. årets undervisning.)
- Dyhrchrone, Vibeke. *Fænomenologi.* **Download***

Podcast:

- Elliott, Robert #02 *Can we learn empathy?* Emotion Focused Podcast.

KROP, SANS OG FØLELSE

- Stiegler, Jan Reidar. *Emosjonsfokuseret terapi, Å forstå og forandre følelser (2. udg.)* Gyldendal Akademisk 2020. Kapitel 8.
- Helsted Moe, Karina. *Bodyfulness. Din vej tilbage til kroppen.* (2. udg.) Myrens Forlag 2025. Side 8 – 120.
- Stiegler, Jan Reidar, Sinding, Aksel Inge & Greenberg, Leslie. *Klog på følelser. Det, følelserne prøver at fortælle dig.* Forlaget Mindspace 2024. Genlæs kap. 3.
- Cornell, Ann Weiser, *The power of Focusing, A practical guide to Emotional Self-healing,* New Harbinger Publications 2002. Kap. 1. – 4.
Læsevejledning: Bogen læses med øje for personlig proces og terapeutens optagethed af det fænomenologiske kropslige aspekt.

Podcast:

- Geller, Shari. #06 *I'm just not present.* Emotion Focused Podcast
- Bagge, Niels *Series 2 Ep #13 This thing called Focusing.* Emotion Focused Podcast.

FØLELSER 1: Følelser i og mellem mennesker – Glæde og Interesse. Ophav-Opvækst-Organisering-Opmærksomhed

- Stiegler, Jan Reidar. *Emosjonsfokusert terapi, Å forstå og forandre følelser (2. udg.)* Gyldendal Akademisk 2020. Genlæs Kapitel 3.-5.
- Vassbø Hage, Anne Hilde & Stiegler, Jan Reidar. *De seks store følelsene, Skam Frykt Iver Tristhed Glæde Sinne. Hvordan emosjonene styrer deg mer enn du aner.* Kagge Forlag 2020. 1. kapitel læses til dette modul, resterende forventes læst til de tre moduler: Følelser 1-3.
- Miller, Alice. *Det selvudslettende barn.* (3. udg.) Hans Reitzel, Socialpædagogisk bibliotek 2001.

Læsevejledning: Bogen skal ikke læses med fokus på de teoretiske aspekter, men udelukkende som inspiration til din personlige proces.

Podcast:

- Herrmann, Imke. *#2/3 Tears all the time.* Emotion Focused Podcast.
- Goldman, Rhonda. *#19 I'm so hard on myself.* Emotion Focused Podcast.

FØLELSER 2: Følelser i og mellem mennesker – Skam og Frygt. Ophav-Opvækst-Organisering-Opmærksomhed

- Stiegler, Jan Reidar. *Emosjonsfokusert terapi, Å forstå og forandre følelser (2. udg.)* Gyldendal Akademisk 2020. Genlæs Kapitel 12.
- Vassbø Hage, Anne Hilde & Stiegler, Jan Reidar. *De seks store følelsene, Skam Frykt Iver Tristhed Glæde Sinne. Hvordan emosjonene styrer deg mer enn du aner.* Kagge Forlag 2020.
- Sinding, Aksel Inge & Skeide, Sigrid Magelssen. *Selvkritisk, Et møte med din selvkritiker.* Mindspace 2025.

Podcast:

- Becking, Juliette. *#09 I am sad.* Emotion Focused Podcast.
- Iwakabe, Shigeru. *#20 Shame.* Emotion Focused Podcast.

Supplerende Litteratur:

- Cullberg, Weston, Marta. *Fra skam til selvrespekt.* Dansk Psykologisk Forlag, 2010.
Læsevejledning: Bogen opdeler skambegrebet i tre forskellige kategorier rød, hvid- og sort skam. EFT'en forholder sig ikke til en sådan en opdeling, og det efterkommende teoretiske oplæg vil se bort fra en sådan adskillelse.

MENNESKETS EKISTENTIELLE GRUNDTVILKÅR OG OVERGANGE

- Jacobsen, Bo. *'Livets dilemmaer. En bog om eksistentiel psykologi'.* København: Hans Reitzels Forlag 2009.

FØLELSER 3: Følelser i og mellem mennesker - Vrede og Afsky. Ophav-Opvækst-Organisering-Opmærksomhed

- Vassbø Hage, Anne Hilde. *Sinte barn og Sinte voksne. Slik forstår og håndterer du sinne.* Gyldendal Norsk forlag AS.
- Stiegler, Jan Reidar. *Emosjonsfokusert terapi, Å forstå og forandre følelser (2. udg.)* Gyldendal Akademisk 2020. Kapitel 9.-11.
- Vassbø Hage, Anne Hilde & Stiegler, Jan Reidar. *De seks store følelsene, Skam Frykt Iver Tristhed Glæde Sinne. Hvordan emosjonene styrer deg mer enn du aner.* Kagge Forlag 2020.

Podcast:

- Hagen, Anne Hilde Wassbo. *#14 Angry kids, angry parents.* Emotion Focused Podcast.
- Greenberg, Leslie. *#2/8 Shame and anger.* Emotion Focused Podcast.

OPSAMLING PÅ 1. ÅRETS TEMATIKKER

- Stiegler, Jan Reidar. *Emosjonsfokusert terapi, Å forstå og forandre følelser (2. udg.)* Gyldendal Akademisk 2020. Kapitel 13 & 14.
- Eksamensbeskrivelse 1.års eksamen. **Download***

Podcast:

- Timulak, Ladislav. *07 I'm hurting.* Emotion Focused Podcast:

Afleveringsfrist for skriftlig selvevaluering 1. **Download***

EVALUERING