

Psykoterapeutuddannelsen ved EFT-instituttet

Litteraturliste for 1.året – 26-2Hv1

Overordnet EFT- litteratur til 1. studieåret:

Stiegler, Jan Reidar. Emosjonsfokusert terapi, *Å forstå og forandre følelser* (2. udg.). Gyldendal Akademisk 2020.

Bemærk at materialet på studielogin, ikke nødvendigvis har samme rækkefølge som på litteraturlisten.

[Link: Emotion Focused Podcast](#)

INTRODUKTION

- Stiegler, Jan Reidar. Emosjonsfokusert 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. Emosjonsfokusert 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.
- 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. Emosjonsfokusert 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.)

Podcast:

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

Download* fra: https://eft-instituttet.dk/studiemateriale/4-aarig-studiemateriale-til-1-aar-august_24/ (login for studerende) Her finder du ligeledes pdf-kopier af eventuelle PowerPoints til de respektive undervisningsmoduler. Det er dit eget ansvar at printe såvel undervisningsmateriale som kopier af PowerPoints ud.

KROP, SANS OG FØLELSE

- Stiegler, Jan Reidar. *Emosjonsfokusert 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 Frygt 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 Frygt Iver Tristhed Glæde Sinne. Hvordan emosjonene styrer deg mer enn du aner*. Kagge Forlag 2020.
- Sinding, Aksel Inge & Skeide, Sigrid Magelssen. *Selvkritisk, Et møde 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.

Download* fra: https://eft-instituttet.dk/studiemateriale/4-aarig-studiemateriale-til-1-aar-august_24/ (login for studerende) Her finder du ligeledes pdf-kopier af eventuelle PowerPoints til de respektive undervisningsmoduler. Det er dit eget ansvar at printe såvel undervisningsmateriale som kopier af PowerPoints ud.

MENNESKETS EKSISTENTIELLE GRUNDVILKÅR 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

Download* fra: https://eft-instituttet.dk/studiemateriale/4-aarig-studiemateriale-til-1-aar-august_24/ (login for studerende) Her finder du ligeledes pdf-kopier af eventuelle PowerPoints til de respektive undervisningsmoduler. Det er dit eget ansvar at printe såvel undervisningsmateriale som kopier af PowerPoints ud.