



Inhaltsverzeichnis

- Impressum
- Einleitung

1. Grundlagen der Emotionsregulation

- 1. 1. Emotionale Achtsamkeit
 - 1. 1. 1. Körperliche Anzeichen von Gefühlen
 - 1. 1. 2. Emotionales Gewahrsein im Alltag
 - 1. 1. 3. Gefühlsprotokoll führen
 - 1. 1. 4. Neutrale Beobachtung
 - 1. 1. 5. Selbstvalidierung
- 1. 2. Stresstoleranz entwickeln
 - 1. 2. 1. Progressive Muskelentspannung
 - 1. 2. 2. Atemtechniken
 - 1. 2. 3. Ablenkungsstrategien
 - 1. 2. 4. Krisenplan erstellen
 - 1. 2. 5. Positive Aktivitäten
- 1. 3. Impulskontrolle stärken
 - 1. 3. 1. Handlungsaufschub üben
 - 1. 3. 2. Verhaltensanalyse
 - 1. 3. 3. Alternative Verhaltensweisen
 - 1. 3. 4. Stopp-Techniken
 - 1. 3. 5. Reizmanagement

2. Beziehungsgestaltung

- 2. 1. Gesunde Grenzen setzen
 - 2. 1. 1. Bedürfnisse erkennen
 - 2. 1. 2. Grenzen kommunizieren
 - 2. 1. 3. Nein-Sagen lernen
 - 2. 1. 4. Beziehungsmuster erkennen
 - 2. 1. 5. Bindungsstile verstehen
- 2. 2. Kommunikationskompetenz
 - 2. 2. 1. Aktives Zuhören
 - 2. 2. 2. Ich-Botschaften
 - 2. 2. 3. Gefühle ausdrücken
 - 2. 2. 4. Konfliktgespräche führen
 - 2. 2. 5. Feedback geben und nehmen

3. Selbstwahrnehmung

- 3. 1. Körperwahrnehmung
 - 3. 1. 1. Körpersignale deuten
 - 3. 1. 2. Entspannungstechniken
 - 3. 1. 3. Bewegungsübungen
 - 3. 1. 4. Stressreaktionen erkennen
 - 3. 1. 5. Körperliche Ressourcen
- 3. 2. Identitätsentwicklung
 - 3. 2. 1. Selbstbild stärken
 - 3. 2. 2. Werte definieren
 - 3. 2. 3. Stärken erkennen

- 3. 2. 4. Lebensziele setzen
- 3. 2. 5. Authentizität leben

4. Alltagsbewältigung

- 4. 1. Tagessstruktur
 - 4. 1. 1. Routinen entwickeln
 - 4. 1. 2. Zeitmanagement
 - 4. 1. 3. Prioritäten setzen
 - 4. 1. 4. Aufgabenplanung
 - 4. 1. 5. Energiehaushalt
- 4. 2. Krisenmanagement
 - 4. 2. 1. Frühwarnsignale
 - 4. 2. 2. Professionelle Hilfe
 - 4. 2. 3. Krisennetzwerk
 - 4. 2. 4. Stabilisierung

5. Veränderungsprozesse

- 5. 1. Motivation aufbauen
 - 5. 1. 1. Veränderungsbereitschaft
 - 5. 1. 2. Zielsetzung
 - 5. 1. 3. Selbstwirksamkeit
 - 5. 1. 4. Erfolgsplanung
 - 5. 1. 5. Fortschritte würdigen
- Quellen
- Bild-Quellen

Artemis Saage

Skilltraining für Borderline: Emotionsregulation und Beziehungsgestaltung verstehen

Der praktische Leitfaden für Selbstwahrnehmung, Stresstoleranz und Krisenmanagement - Mit Übungen zur Impulskontrolle und Alltagsbewältigung

134 Quellen

15 Fotos / Grafiken

12 Illustrationen

Impressum

Saage Media GmbH
c/o SpinLab – The HHL Accelerator
Spinnereistraße 7
04179 Leipzig, Germany
E-Mail: contact@SaageMedia.com
Web: SaageMedia.com
Commercial Register: Local Court Leipzig, HRB 42755 (Handelsregister: Amtsgericht Leipzig, HRB 42755)
Managing Director: Rico Saage (Geschäftsführer)
VAT ID Number: DE369527893 (USt-IdNr.)

Publisher: Saage Media GmbH
Veröffentlichung: 01.2025
Umschlagsgestaltung: Saage Media GmbH
ISBN-Softcover: 978-3-384-47902-0
ISBN-Ebook: 978-3-384-47903-7

Rechtliches / Hinweise

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Buches darf ohne schriftliche Genehmigung des Verlags reproduziert, gespeichert oder übertragen werden.

Die in diesem Buch aufgeführten externen Links und Quellenverweise wurden zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung geprüft. Auf die aktuellen und zukünftigen Gestaltungen und Inhalte der verlinkten Seiten hat der Autor keinen Einfluss. Für illegale, fehlerhafte oder unvollständige Inhalte sowie für Schäden, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der Informationen entstehen, haftet allein der Anbieter der verlinkten Website, nicht derjenige, der über Links auf die jeweilige Veröffentlichung verweist. Alle verwendeten externen Quellen sind im Literaturverzeichnis aufgeführt. Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Quellen. Für den Inhalt der zitierten Quellen sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich. Bilder und Quellen Dritter sind als solche gekennzeichnet. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtes bedürfen der schriftlichen Zustimmung des jeweiligen Autors bzw. Erstellers.

Die in diesem Buch enthaltenen Quellenverweise und Zitate wurden sorgfältig recherchiert und sinngemäß wiedergegeben. Die Interpretation und Darstellung der zitierten Inhalte spiegelt die Auffassung des Autors wider und muss nicht zwangsläufig mit der Intention oder Meinung der ursprünglichen Autoren übereinstimmen. Bei sinngemäßen Zitaten wurden die Kernaussagen der Originalquellen nach bestem Wissen und Gewissen in den Kontext dieses Werkes eingebettet, können jedoch durch die Übertragung und Vereinfachung von den ursprünglichen Formulierungen und Bedeutungsnuancen abweichen. Alle verwendeten Quellen sind im Literaturverzeichnis vollständig aufgeführt und können dort im Original nachgelesen werden. Die Verantwortung für die Interpretation und kontextuelle Einbettung der zitierten Inhalte liegt beim Autor dieses Buches. Bei wissenschaftlichen Fragestellungen und Detailinformationen wird empfohlen, die Originalquellen zu konsultieren. Der Autor hat sich bemüht, komplexe wissenschaftliche Sachverhalte allgemeinverständlich darzustellen. Dabei können Vereinfachungen und Verallgemeinerungen nicht ausgeschlossen werden. Für die fachliche Richtigkeit und Vollständigkeit der vereinfachten Darstellungen kann keine Gewähr übernommen werden. Die sinngemäße Wiedergabe von Zitaten und wissenschaftlichen Erkenntnissen erfolgt nach bestem Wissen und Gewissen unter Beachtung des Zitatrechts gemäß § 51 UrhG. Bei der Vereinfachung und Übertragung und ggf. Übersetzung wissenschaftlicher Inhalte in eine allgemeinverständliche Sprache können Bedeutungsnuancen und fachliche Details verloren gehen. Für akademische Zwecke und bei der Verwendung als wissenschaftliche Referenz wird ausdrücklich empfohlen, auf die Originalquellen zurückzugreifen. Die vereinfachte Darstellung dient ausschließlich der populärwissenschaftlichen Information.

Die in diesem Buch enthaltenen Informationen zum Skilltraining bei Borderline-Persönlichkeitsstörung, zur Emotionsregulation und Beziehungsgestaltung wurden sorgfältig recherchiert, ersetzen jedoch keine professionelle psychotherapeutische oder psychiatrische Behandlung. Bei akuten Krisen oder Suizidgedanken wenden Sie sich bitte umgehend an Ihren behandelnden Arzt, Therapeuten oder an eine psychiatrische Notfallambulanz. Die vorgestellten Übungen und Techniken zur Selbstwahrnehmung, Stresstoleranz und zum Krisenmanagement sollten idealerweise in Begleitung eines qualifizierten Therapeuten erlernt und angewendet werden. Die Autorin übernimmt keine Haftung für eventuelle negative Folgen oder Schäden, die aus der eigenständigen Anwendung der beschriebenen Methoden resultieren könnten. Die dargestellten Therapieansätze und Skills entsprechen dem aktuellen Forschungsstand zum Zeitpunkt der Drucklegung. Neue wissenschaftliche Erkenntnisse in der Borderline-Behandlung können zu Änderungen der empfohlenen Vorgehensweisen führen. Alle verwendeten DBT-Skills und therapeutischen Konzepte sind urheberrechtlich geschützt und wurden mit Genehmigung der entsprechenden Rechteinhaber verwendet. Quellenangaben zu den zitierten Studien und Therapiekonzepten finden Sie im Literaturverzeichnis. Dieses Buch dient der Information und Unterstützung, kann und soll aber keine individuelle Diagnose oder Therapie ersetzen. Bitte besprechen Sie die Anwendung der vorgestellten Methoden mit Ihren behandelnden Therapeuten.

Dieses Buch wurde unter Verwendung von Künstlicher Intelligenz und anderen Tools erstellt. Unter anderem wurden Tools für die Recherche und Generierung der dekorativen Illustrationen eingesetzt. Trotz Kontrolle können Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden. Wir möchten betonen, dass der Einsatz von KI als unterstützendes Werkzeug dient, um unseren Lesern ein qualitativ hochwertiges und inspirierendes Leseerlebnis zu bieten.

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

von Herzen danke ich Ihnen, dass Sie sich für dieses Buch entschieden haben. Mit Ihrer Wahl haben Sie mir nicht nur Ihr Vertrauen geschenkt, sondern auch einen Teil Ihrer wertvollen Zeit. Das weiß ich sehr zu schätzen.

Leben mit Borderline stellt täglich neue Herausforderungen an die emotionale Balance und zwischenmenschlichen Beziehungen. Dieses praxisorientierte Fachbuch bietet einen strukturierten Weg durch die komplexe Welt der Emotionsregulation und Beziehungsgestaltung. Es verbindet wissenschaftlich fundierte Methoden mit alltagstauglichen Übungen zur Stärkung der Selbstwahrnehmung und Impulskontrolle. Schritt für Schritt lernen Sie wirksame Techniken zur Stresstoleranz kennen und entwickeln ein persönliches Krisenmanagement. Die integrierten Übungen zur Körperwahrnehmung und Identitätsentwicklung unterstützen Sie dabei, Ihre innere Balance zu finden und authentische Beziehungen aufzubauen. Das Buch vereint DBT-basierte Strategien mit praktischen Werkzeugen für den Alltag und bietet einen verlässlichen Begleiter auf dem Weg zu mehr emotionaler Stabilität. Nehmen Sie Ihre emotionale Gesundheit selbst in die Hand - mit bewährten Methoden und einem klaren Fahrplan für nachhaltige Veränderung.

Ich wünsche Ihnen nun eine inspirierende und aufschlussreiche Lektüre. Sollten Sie Anregungen, Kritik oder Fragen haben, freue ich mich über Ihre Rückmeldung. Denn nur durch den aktiven Austausch mit Ihnen, den Lesern, können zukünftige Auflagen und Werke noch besser werden. Bleiben Sie neugierig!

Artemis Saage

Saage Media GmbH

- support@saagemedia.com
- Spinnereistraße 7 - c/o SpinLab – The HHL Accelerator, 04179 Leipzig, Germany

Einleitung

Um Ihnen die bestmögliche Leseerfahrung zu bieten, möchten wir Sie mit den wichtigsten Merkmalen dieses Buches vertraut machen. Die Kapitel sind in einer logischen Reihenfolge angeordnet, sodass Sie das Buch von Anfang bis Ende durchlesen können. Gleichzeitig wurde jedes Kapitel und Unterkapitel als eigenständige Einheit konzipiert, sodass Sie auch gezielt einzelne Abschnitte lesen können, die für Sie von besonderem Interesse sind. Jedes Kapitel basiert auf sorgfältiger Recherche und ist durchgehend mit Quellenangaben versehen. Sämtliche Quellen sind direkt verlinkt, sodass Sie bei Interesse tiefer in die Thematik eintauchen können. Auch die im Text integrierten Bilder sind mit entsprechenden Quellenangaben und Links versehen. Eine vollständige Übersicht aller Quellen- und Bildnachweise finden Sie im verlinkten Anhang. Um die wichtigsten Informationen nachhaltig zu vermitteln, schließt jedes Kapitel mit einer prägnanten Zusammenfassung. Fachbegriffe sind im Text unterstrichen dargestellt und werden in einem direkt darunter platzierten, verlinkten Glossar erläutert.

Für einen schnellen Zugriff auf weiterführende Online-Inhalte können Sie die QR-Codes mit Ihrem Smartphone scannen.

Zusätzliche Bonus-Materialien auf unserer Website

Auf unserer Website stellen wir Ihnen folgende exklusive Materialien zur Verfügung:

- Bonusinhalte und zusätzliche Kapitel
- Eine kompakte Gesamtzusammenfassung
- Eine PDF-Datei mit allen Quellenangaben
- Weiterführende Literaturempfehlungen

Die Website befindet sich derzeit noch im Aufbau.



SaageBooks.com/de/skilltraining_fuer_borderline-bonus-QP4FNR

1. Grundlagen der Emotionsregulation

Wie können wir unsere Gefühle besser verstehen und regulieren? Diese Frage beschäftigt nicht nur Menschen mit Borderline-Persönlichkeitsstörung, sondern jeden, der sich manchmal von seinen Emotionen überwältigt fühlt. Die Fähigkeit zur Emotionsregulation ist dabei keine angeborene Eigenschaft, sondern eine Kompetenz, die systematisch entwickelt werden kann. Während einige Menschen scheinbar mühelos mit intensiven Gefühlen umgehen können, stellt die emotionale Selbststeuerung für andere eine tägliche Herausforderung dar. Was genau passiert in unserem Körper, wenn Gefühle auftreten? Wie können wir lernen, Frühwarnsignale zu erkennen und angemessen darauf zu reagieren? Die Grundlagen der Emotionsregulation umfassen verschiedene Aspekte - von der bewussten Körperwahrnehmung über Achtsamkeitsübungen bis hin zu konkreten Handlungsstrategien für Krisensituationen. Dabei geht es nicht darum, Gefühle zu unterdrücken, sondern einen ausgewogenen Umgang mit ihnen zu entwickeln. Wie können wir dieses Gleichgewicht im Alltag praktisch umsetzen? Die folgenden Kapitel bieten einen systematischen Einblick in wissenschaftlich fundierte Methoden der Emotionsregulation. Sie zeigen praxiserprobte Wege auf, wie wir unsere emotionale Kompetenz Schritt für Schritt erweitern können - eine Fähigkeit, die unser Leben nachhaltig bereichert.



1. 1. Emotionale Achtsamkeit



ie nehmen wir unsere Gefühle eigentlich wahr? Und warum fällt es manchen Menschen so schwer, ihre Emotionen zu erkennen und einzuordnen? Die emotionale Achtsamkeit bildet einen Grundpfeiler für den gesunden Umgang mit Gefühlen - besonders bei Menschen mit Borderline-Persönlichkeitsstörung. Sie umfasst die bewusste Wahrnehmung körperlicher Signale, das Erkennen emotionaler Muster im Alltag und die Fähigkeit, die eigenen Gefühle neutral zu beobachten. Was passiert in unserem Körper, wenn wir Angst haben oder uns freuen? Wie können wir lernen, diese Signale besser zu verstehen? Die systematische Schulung der emotionalen Achtsamkeit ermöglicht es, einen klareren Blick auf das eigene Gefühlsleben zu entwickeln und Emotionen differenzierter wahrzunehmen. Dies ist besonders wichtig für Menschen, die unter intensiven Gefühlsschwankungen leiden. Die folgenden Abschnitte zeigen konkrete Wege auf, wie Sie Ihre emotionale Wahrnehmung Schritt für Schritt verfeinern können - von der Beobachtung körperlicher Reaktionen bis hin zur achtsamen Dokumentation Ihrer Gefühle. Diese Fähigkeiten bilden das Fundament für eine verbesserte Emotionsregulation und stabilere Beziehungen.

„Der Körper reagiert unmittelbar auf emotionale Zustände mit vielfältigen physischen Signalen und fungiert als Seismograph für Gefühle.“

1. 1. 1. Körperliche Anzeichen von Gefühlen



Unser Körper ist ein faszinierender Seismograph für Gefühle - er reagiert unmittelbar auf emotionale Zustände mit vielfältigen physischen Signalen [s1]. Diese körperlichen Anzeichen wahrzunehmen und zu verstehen ist ein wesentlicher Baustein der emotionalen Achtsamkeit, besonders für Menschen mit Borderline-Persönlichkeitsstörung. Die Körperwahrnehmung umfasst dabei zwei zentrale Aspekte: Zum einen die bewusste Aufmerksamkeit für körperliche Signale im Alltag, zum anderen das Erkennen körperlicher Reaktionen auf Emotionen [s1]. Stellen Sie sich vor, Sie beobachten, wie sich Ihr Herzschlag beschleunigt, wenn Sie aufgereggt sind, oder wie sich Ihre Schultern verspannen, wenn Sie unter Stress stehen. Diese Beobachtungen sind wertvolle Informationen über Ihren emotionalen Zustand. Ein besonderes Phänomen ist die körperliche Dissoziation - das Gefühl, vom eigenen Körper getrennt zu sein oder körperliche Erfahrungen zu vermeiden [s1]. Dies tritt häufig bei Menschen auf, die traumatische Erfahrungen gemacht haben. Wie ein automatischer Schutzmechanismus verhindert die Dissoziation, dass wir unseren Körper und damit verbundene Gefühle wahrnehmen. Studien zeigen, dass Menschen mit Borderline-Persönlichkeitsstörung oft eine verminderte Körperwahrnehmung und erhöhte Körperdissoziation aufweisen [s1]. Die somatische Therapie bietet hier wertvolle Ansätze [s2]. Sie geht davon aus, dass unser Körper wie ein emotionales Archiv funktioniert, in dem Erfahrungen und Gefühle gespeichert werden. Durch gezielte Übungen lernen Sie, sich wieder sicher in Ihrem Körper zu fühlen. Eine praktische Übung ist die "Pendulation": Dabei pendeln Sie bewusst zwischen angespannten und entspannten Körperbereichen hin und her, um ein besseres Körpergefühl zu entwickeln. Das sensorische Körperbewusstsein spielt dabei eine zentrale Rolle [s3]. Propriozeptive Neuronen ermöglichen uns, unseren Körper im Raum wahrzunehmen. Eine einfache Übung hierzu: Setzen Sie sich aufrecht hin und spüren Sie bewusst, wie Ihre Füße den Boden berühren, wie Ihr Gewicht auf der Sitzfläche ruht und wie Ihre Wirbelsäule Sie aufrecht hält. Die Technik des "halben Lächelns" und der "willigen Hände" [s3] kann in emotional herausfordernden Situationen hilfreich sein. Entspannen Sie dabei bewusst Ihre Gesichtsmuskeln zu einem leichten Lächeln und öffnen Sie Ihre Handflächen - diese Körperhaltung kann bereits zu einer emotionalen Entspannung beitragen. Ein intaktes Körperbewusstsein ist fundamental für

die angemessene Wahrnehmung und Interpretation physiologischer Prozesse, die mit emotionalen Reaktionen einhergehen [s1]. Wenn Sie beispielsweise lernen, erste Anzeichen von Anspannung wahrzunehmen - etwa ein Kribbeln im Bauch oder einen verspannten Nacken - können Sie frühzeitig gegensteuern. Die Achtsamkeit gegenüber aktuellen Emotionen ermöglicht es, eine respektvolle Distanz zu den Gefühlen aufzubauen [s4]. Eine hilfreiche Metapher ist es, die eigenen Emotionen wie einen Freund zu behandeln, der Unterstützung braucht. Statt sich mit dem Gefühl zu identifizieren ("Ich bin wütend"), können Sie es als vorübergehenden Zustand wahrnehmen ("Ich spüre Wut in mir"). Durch regelmäßiges Üben dieser Körperwahrnehmung entwickeln Sie nach und nach ein feineres Gespür für die Verbindung zwischen körperlichen Empfindungen und emotionalen Zuständen. Dies ist ein wichtiger Schritt zur besseren Emotionsregulation und kann helfen, chronischen Stress und Angstzustände zu bewältigen [s2].

Glossar

Dissoziation

Ein psychischer Schutzmechanismus, bei dem die normale Verbindung zwischen Gedanken, Gefühlen und Handlungen zeitweise unterbrochen wird

Pendulation

Eine therapeutische Technik, die zwischen verschiedenen Körperempfindungen wechselt, um die Körperwahrnehmung zu verbessern

Seismograph

Ein Messgerät zur Aufzeichnung von Erschütterungen, hier metaphorisch verwendet für die Fähigkeit des Körpers, emotionale Veränderungen anzuzeigen

somatische Therapie

Eine Behandlungsform, die über Körperarbeit psychische Probleme behandelt und das Zusammenspiel von Körper und Psyche nutzt

1. 1. 2. Emotionales Gewahrsein im Alltag

Das emotionale Gewahrsein im Alltag ist ein zentraler Baustein für ein ausgewogenes Gefühlsleben und besonders wichtig für Menschen mit Borderline-Persönlichkeitsstörung [s5]. Es geht dabei um die Fähigkeit, die eigenen Emotionen im gegenwärtigen Moment wahrzunehmen, ohne sie sofort zu bewerten oder zu verändern [s6]. Eine wesentliche Komponente ist das achtsame Beobachten der eigenen Gefühlswelt im Tagesverlauf. Stellen Sie sich vor, Sie führen ein emotionales Tagebuch: Morgens beim Aufwachen spüren Sie vielleicht eine leichte Anspannung vor einem wichtigen Termin. Statt diese Emotion wegzuschieben, nehmen Sie sie bewusst wahr und akzeptieren sie als Teil Ihrer momentanen Erfahrung. Diese nicht-wertende Haltung ermöglicht es, einen gesunden Abstand zu intensiven Gefühlen zu entwickeln [s6]. Im zwischenmenschlichen Kontakt spielt emotionales Gewahrsein eine besondere Rolle. Wenn Sie beispielsweise in einem Gespräch merken, dass Ärger in Ihnen aufsteigt, können Sie diese Emotion als Information nutzen, statt unmittelbar zu reagieren. Dies ermöglicht es Ihnen, Ihre Bedürfnisse klar zu kommunizieren und gesunde Grenzen zu setzen [s7]. Eine hilfreiche Technik ist das "BITTE"-Prinzip: Beobachten Sie Ihre Gefühle, Interpretieren Sie die Situation, Teilen Sie Ihre Wahrnehmung mit, Treffen Sie Vereinbarungen, Evaluieren Sie das Ergebnis. Die Entwicklung von Distress-Toleranz ist ein weiterer wichtiger Aspekt [s7]. In emotional aufwühlenden Situationen hilft es, sich zunächst zu verankern: Spüren Sie bewusst Ihren Atem, nehmen Sie Kontakt mit dem Boden unter Ihren Füßen auf. Eine praktische Übung ist die "5-4-3-2-1-Methode": Benennen Sie nacheinander 5 Dinge, die Sie sehen, 4 Dinge, die Sie hören, 3 Dinge, die Sie spüren, 2 Dinge, die Sie riechen und 1 Ding, das Sie schmecken können. Der "Mittelweg" als Konzept lehrt uns, zwischen extremen emotionalen Reaktionen zu navigieren [s7]. Wenn Sie sich beispielsweise von jemandem verletzt fühlen, müssen Sie weder in völlige Vermeidung noch in übermäßige Konfrontation gehen. Üben Sie stattdessen, Ihre Gefühle differenziert wahrzunehmen und angemessen zu kommunizieren: "Ich fühle mich verletzt, wenn... und ich wünsche mir..."

Die Integration des emotionalen Gewahrseins in den Alltag erfordert regelmäßige Übung und Geduld. Etablieren Sie kleine Achtsamkeitsrituale: Nehmen Sie sich vor jeder Mahlzeit einen Moment Zeit, um Ihre Gefühlslage zu überprüfen. Machen Sie kurze Pausen im Arbeitsalltag, um sich emotional zu "kalibrieren" [s5]. Besonders wichtig ist die Entwicklung von Selbstmitgefühl [s5]. Wenn Sie bemerken, dass Sie in schwierige Gefühle verstrickt sind, behandeln Sie sich selbst mit der gleichen Freundlichkeit, die Sie einem guten Freund entgegenbringen würden. Eine praktische Übung ist das "Selbstmitgefühls-Break": Legen Sie eine Hand aufs Herz, atmen Sie tief durch und sagen Sie sich innerlich: "Dies ist ein Moment des Leidens. Leiden gehört zum Leben. Möge ich freundlich zu mir sein." Die Schulung des emotionalen Gewahrseins führt nachweislich zu einer Verbesserung des allgemeinen psychischen Wohlbefindens [s5]. Sie lernen, Ihre Gefühle als wertvolle Wegweiser zu verstehen, statt sie als Bedrohung wahrzunehmen. Dies ermöglicht einen flexibleren Umgang mit emotionalen Herausforderungen und stärkt Ihre psychische Widerstandsfähigkeit.



Achtsamkeit [i1]

Glossar

BITTE-Prinzip

Ein strukturiertes Kommunikationsmodell zur systematischen Verarbeitung und Mitteilung von emotionalen Erfahrungen in zwischenmenschlichen Situationen.

Distress-Toleranz

Die Fähigkeit, unangenehme Gefühlszustände und belastende Situationen auszuhalten, ohne zu schädlichen Verhaltensweisen zu greifen. Beinhaltet verschiedene Bewältigungsstrategien zur Stressregulation.

1. 1. 3. Gefühlsprotokoll führen

Das systematische Führen eines Gefühlsprotokolls ist ein wichtiges Werkzeug im Rahmen der emotionalen Achtsamkeit, besonders für Menschen mit Borderline-Persönlichkeitsstörung.

Es hilft dabei, Emotionen besser zu verstehen, Muster zu erkennen und einen bewussteren Umgang mit Gefühlen zu entwickeln [s8]. Ein effektives Gefühlsprotokoll sollte verschiedene Komponenten enthalten. Beginnen Sie mit dem Datum und der Uhrzeit des emotionalen Ereignisses. Beschreiben Sie dann die Situation möglichst sachlich: Was ist passiert? Wo waren Sie? Wer war dabei? Notieren Sie anschließend Ihre Gefühle und bewerten Sie deren Intensität auf einer Skala von 0-10. Besonders hilfreich ist es, auch körperliche Reaktionen zu dokumentieren [s9]. Die Verwendung von visuellen Hilfsmitteln kann das Protokollieren erleichtern. Nutzen Sie beispielsweise Emoticons oder eine Farbcodierung für verschiedene Gefühlszustände. Ein rotes Symbol könnte für Wut stehen, ein blaues für Traurigkeit [s10]. Diese visuelle Darstellung macht es später einfacher, Muster zu erkennen. Ein wichtiger Aspekt ist die Überprüfung der Fakten. Fragen Sie sich: "Basiert meine emotionale Reaktion auf den tatsächlichen Ereignissen oder auf meiner Interpretation?" [s9]. Notieren Sie zum Beispiel: "Kollege hat nicht zurückgegrüßt" (Fakt) versus "Kollege mag mich nicht" (Interpretation). Die "STOP-Fähigkeit" ist ein nützliches Werkzeug beim Protokollieren. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, bevor Sie Ihre Emotionen aufschreiben. Dies verhindert impulsive Bewertungen und ermöglicht eine differenziertere Betrachtung [s8]. Eine praktische Umsetzung könnte sein: Atmen Sie dreimal tief durch, bevor Sie mit dem Schreiben beginnen. Integrieren Sie auch positive Erfahrungen und Erfolge in Ihr Protokoll. Die "Meisterschaftsbildung" ist dabei ein wichtiger Aspekt [s8]. Dokumentieren Sie Situationen, in denen Sie Ihre Emotionen gut regulieren konnten oder neue Bewältigungsstrategien erfolgreich angewendet haben. Die "Weise Matrix" hat sich als hilfreiches Strukturierungselement erwiesen [s11]. Teilen Sie Ihre Protokollseite in vier Quadranten ein: Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen und Verhalten. Dies ermöglicht einen ganzheitlichen Blick auf Ihre emotionalen Erfahrungen. Dankbarkeitsübungen können das Gefühlsprotokoll bereichern [s11]. Notieren Sie täglich drei Dinge, für die Sie dankbar sind. Dies hilft, eine Balance zwischen der Dokumentation belastender und positiver Emotionen zu schaffen. Die "Vorausbewältigung" ist ein weiterer wichtiger Bestandteil

[s8]. Nutzen Sie Ihr Protokoll, um sich auf herausfordernde Situationen vorzubereiten. Planen Sie konkrete Strategien und dokumentieren Sie später, wie erfolgreich diese waren. Achten Sie beim Protokollieren auch auf Ihr Selbstgespräch [s8]. Notieren Sie automatische negative Gedanken und üben Sie sich darin, diese in konstruktivere Formulierungen umzuwandeln. Statt "Ich bin ein Versager" könnte es heißen "Ich lerne aus dieser Erfahrung". Die regelmäßige Auswertung Ihres Protokolls ist essentiell. Suchen Sie nach Mustern: Gibt es bestimmte Tageszeiten oder Situationen, in denen bestimmte Emotionen häufiger auftreten? Welche Bewältigungsstrategien haben sich als besonders hilfreich erwiesen? Diese Erkenntnisse können Sie in Ihrer Therapie besprechen und zur Weiterentwicklung Ihrer emotionalen Kompetenzen nutzen [s8].

Glossar

Meisterschaftsbildung

Ein psychologisches Konzept, das die schrittweise Entwicklung von Expertise im Umgang mit den eigenen Emotionen durch wiederholtes Üben und Dokumentieren von Erfolgen beschreibt.

STOP-Fähigkeit

Eine mentale Pause-Technik aus der Dialetisch-Behavioralen Therapie, die hilft, automatische Reaktionen zu unterbrechen und bewusste Entscheidungen zu treffen.

Vorausbewältigung

Eine präventive Strategie aus der Stressforschung, bei der man sich mental und praktisch auf kommende Herausforderungen vorbereitet und Bewältigungsstrategien plant.

Weise Matrix

Ein therapeutisches Analysewerkzeug zur strukturierten Selbstbeobachtung, das aus der kognitiven Verhaltenstherapie stammt und besonders bei emotionaler Instabilität eingesetzt wird.

1. 1. 4. Neutrale Beobachtung

Die neutrale Beobachtung ist ein fundamentaler Baustein der emotionalen Achtsamkeit und bildet die Grundlage für einen bewussten Umgang mit Gefühlen [s12]. Anders als bei der gewohnten emotionalen Reaktion geht es darum, eine Position des unbeteiligten Beobachters einzunehmen - wie ein Wissenschaftler, der ein Phänomen studiert, ohne es zu bewerten oder zu verändern. Diese Fähigkeit entwickelt sich schrittweise: Zunächst üben wir, unsere Aufmerksamkeit bewusst auf den gegenwärtigen Moment zu richten. Stellen Sie sich vor, Sie sitzen in einem Café und beobachten die vorbeigehenden Menschen. Sie nehmen wahr, was Sie sehen, ohne die Menschen in Kategorien wie "sympathisch" oder "unsympathisch" einzuordnen. Genauso können Sie lernen, Ihre eigenen Gedanken und Gefühle zu beobachten. Die "weise Perspektive" spielt dabei eine zentrale Rolle [s12]. Sie ermöglicht es, zwischen dem beobachtenden und dem erlebenden Selbst zu unterscheiden. Wenn beispielsweise Wut aufsteigt, können Sie innerlich einen Schritt zurücktreten und bemerken: "Ah, da ist Wut" - statt sich vollständig mit diesem Gefühl zu identifizieren. Eine praktische Übung ist das "Gedanken-Wolken-Beobachten": Stellen Sie sich vor, Ihre Gedanken und Gefühle seien wie Wolken am Himmel. Sie ziehen vorüber, während Sie vom Boden aus zusehen. Sie müssen den Wolken nicht nachjagen oder sie festhalten - Sie beobachten einfach ihr Kommen und Gehen. Die Integration von Achtsamkeit in den Alltag erfolgt durch regelmäßige, kurze Übungseinheiten [s12]. Ein hilfreiches Format ist die "3-Minuten-Beobachtung": Nehmen Sie sich dreimal täglich drei Minuten Zeit, um inne zu halten und Ihre aktuelle Erfahrung zu beobachten. Was nehmen Sie in Ihren Gedanken wahr? Welche Gefühle sind präsent? Welche Körperempfindungen spüren Sie? Die neutrale Beobachtung unterstützt auch die Entwicklung von Selbstbestimmung und innerer Autorität [s12]. Wenn Sie lernen, Ihre inneren Vorgänge distanziert wahrzunehmen, werden Sie weniger von automatischen Reaktionsmustern gesteuert. Sie gewinnen die Freiheit, bewusst zu entscheiden, wie Sie mit einer Situation umgehen möchten. Eine fortgeschrittene Übung ist das "Emotionale Surfen": Wie ein Surfer auf einer Welle bleiben Sie präsent und beobachten, wie sich emotionale Zustände aufbauen, einen Höhepunkt erreichen und wieder abklingen. Dies stärkt das Vertrauen, dass auch intensive Gefühle vorübergehen. Die Praxis der neutralen Beobachtung ermöglicht es,