

INHALT

- 18 **Über die Autorin**
- 19 **Einführung in dieses Buch**
- 21 **Geleitwort**
- 22 **Vorwort**
- 23 **Danksagung**

Allgemeine Fertigkeiten: Orientierung und Verhaltensanalyse

- 26 **Einführung in die Handouts und Arbeitsblätter**

ALLGEMEINE HANDOUTS

- 31 **Handouts Orientierung**

- 32 Handout 1 Ziele des Skillstrainings
zu Allgemeines Arbeitsblatt 1
- 33 Handout 1a Optionen für die Lösung eines Problems
- 34 Handout 2 Übersicht – Einführung in das Skilltraining
- 35 Handout 3 Richtlinien für das Skilltraining
- 36 Handout 4 Grundannahmen im Skilltraining
- 37 Handout 5 Biosoziale Theorie

- 39 **Handouts Verhaltensanalyse**

- 40 Handout 6 Überblick: Verhaltensanalyse
zu Allgemeine Arbeitsblätter 2, 3
- 41 Handout 7 Kettenanalyse
zu Allgemeine Arbeitsblätter 2, 2a
- 42 Handout 7a Kettenanalyse, Schritt für Schritt
zu Allgemeine Arbeitsblätter 2, 2a
- 44 Handout 8 Retrospektive Verhaltensanalyse
zu Allgemeines Arbeitsblatt 3

ALLGEMEINE ARBEITSBLÄTTER

- 47 **Arbeitsblatt Orientierung**

- 48 Arbeitsblatt 1 Vor- und Nachteile des Gebrauchs von Skills
zu Allgemeines Handout 1

- 49 **Arbeitsblätter Verhaltensanalyse**

- 50 Arbeitsblatt 2 Kettenanalyse des Problemverhaltens
zu Allgemeine Handouts 7, 7a
- 54 Arbeitsblatt 2a Beispiel: Kettenanalyse von Problemverhalten
zu Allgemeine Handouts 7, 7a
- 57 Arbeitsblatt 3 Retrospektive Verhaltensanalyse
zu Allgemeines Handout 8

Achtsamkeitsfertigkeiten

60 **Einführung in die Handouts und Arbeitsblätter**

HANDOUTS ACHTSAMKEIT

65 **Handouts Ziele und Definitionen**

66 Handout 1 Ziele der Achtsamkeitspraxis
zu Arbeitsblatt 1 Achtsamkeit

67 Handout 1a Definitionen von Achtsamkeit

69 **Handouts Kernfertigkeiten der Achtsamkeit**

70 Handout 2 Übersicht: Die Kernfertigkeiten der Achtsamkeit
zu Arbeitsblätter 2–2c, 3 Achtsamkeit

71 Handout 3 Intuitives Wissen: Geisteszustände
zu Arbeitsblatt 3 Achtsamkeit

72 Handout 3a Ideen zum Üben von Intuitivem Wissen
zu Arbeitsblatt 3 Achtsamkeit

74 Handout 4 Aufmerksamkeit auf den Geist: Die Was-Fertigkeiten
zu Arbeitsblätter 2–2c, 4–4b Achtsamkeit

75 Handout 4a Ideen zum Üben des Wahrnehmens, indem Sie mit Ihren Sinnen wahrnehmen
zu Arbeitsblätter 2–2c, 4–4b Achtsamkeit

79 Handout 4b Ideen zum Üben des Beschreibens
zu Arbeitsblätter 2–2c, 4–4b Achtsamkeit

80 Handout 4c Ideen zum Üben des Teilnehmens
zu Arbeitsblätter 2–2c, 4–4b Achtsamkeit

81 Handout 5 Aufmerksamkeit auf den Geist: Die Wie-Fertigkeiten
zu Arbeitsblätter 2–2c, 5–5c Achtsamkeit

82 Handout 5a Ideen zum Üben der Wie-Fertigkeit „Nichtwertend“
zu Arbeitsblätter 2–2c, 5–5c Achtsamkeit

83 Handout 5b Ideen zum Üben der Wie-Fertigkeit „Konzentriert“
zu Arbeitsblätter 2–2c, 5–5c Achtsamkeit

84 Handout 5c Ideen zum Üben der Wie-Fertigkeit „Wirkungsvoll“
zu Arbeitsblätter 2–2c, 5–5c Achtsamkeit

85 **Handouts andere Sichtweisen auf Achtsamkeitsfertigkeiten**

86 Handout 6 Übersicht: Andere Sichtweisen auf Achtsamkeit
zu Arbeitsblätter 6–10b Achtsamkeit

87 Handout 7 Ziele der Achtsamkeitspraxis: Eine spirituelle Sichtweise
zu Arbeitsblatt 1 Achtsamkeit

88 Handout 7a Das Intuitive Wissen aus spiritueller Sicht

89 Handout 8 Liebende Güte kultivieren, um Liebe und Mitgefühl wachsen zu lassen
zu Arbeitsblatt 6 Achtsamkeit

90 Handout 9 Geschickte Mittel: Gleichgewicht zwischen Tun-Modus und Sein-Modus
zu Arbeitsblätter 7–9 Achtsamkeit

91 Handout 9a Übungen für das Gleichgewicht zwischen Tun-Modus und Sein-Modus
zu Arbeitsblätter 7–9 Achtsamkeit

93 Handout 10 Den mittleren Weg gehen: Die Synthese zwischen Gegensätzen finden
zu Arbeitsblätter 10–10b Achtsamkeit

ARBEITSBLÄTTER ACHTSAMKEIT

97 Arbeitsblätter Kernfertigkeiten der Achtsamkeit

- 98 Arbeitsblatt 1 Vor- und Nachteile der Achtsamkeitspraxis
zu Handouts 1, 7 Achtsamkeit
- 99 Arbeitsblatt 2 Die Übung der Kernfertigkeiten der Achtsamkeit
zu Handouts 2–5c Achtsamkeit
- 100 Arbeitsblatt 2a Die Kernfertigkeiten der Achtsamkeit üben
zu Handouts 2–5c Achtsamkeit
- 101 Arbeitsblatt 2b Die Kernfertigkeiten der Achtsamkeit üben
zu Handouts 2–5c Achtsamkeit
- 102 Arbeitsblatt 2c Wochenkalender der Kernfertigkeiten der Achtsamkeit
zu Handouts 2–5c Achtsamkeit
- 104 Arbeitsblatt 3 Übung zum Intuitiven Wissen
zu Handouts 3, 3a Achtsamkeit
- 105 Arbeitsblatt 4 Die Was-Fertigkeiten der Achtsamkeit: Wahrnehmen, Beschreiben, Teilnehmen
zu Handouts 4–4c Achtsamkeit
- 106 Arbeitsblatt 4a Checkliste zum Wahrnehmen, Beschreiben, Teilnehmen
zu Handouts 4–4c Achtsamkeit
- 107 Arbeitsblatt 4b Wochenkalender Wahrnehmen, Beschreiben, Teilnehmen
zu Handouts 4–4c Achtsamkeit
- 109 Arbeitsblatt 5 Die Wie-Fertigkeiten der Achtsamkeit: Nichtwertend, Konzentriert, Wirkungsvoll
zu Handouts 5–5c Achtsamkeit
- 110 Arbeitsblatt 5a Checkliste der Wie-Fertigkeiten Nichtwertend, Konzentriert, Wirkungsvoll
zu Handouts 5–5c Achtsamkeit
- 111 Arbeitsblatt 5b Wochenkalender Nichtwertend, Konzentriert, Wirkungsvoll
zu Handouts 5–5c Achtsamkeit
- 113 Arbeitsblatt 5c Wochenkalender der Wie-Fertigkeit Nichtwertend
zu Handouts 5–5c Achtsamkeit

115 Arbeitsblätter andere Sichtweisen auf Achtsamkeitsfertigkeiten

- 116 Arbeitsblatt 6 Liebende Güte
zu Handout 8 Achtsamkeit
- 117 Arbeitsblatt 7 Gleichgewicht zwischen Sein-Modus und Tun-Modus
zu Handouts 9, 9a Achtsamkeit
- 118 Arbeitsblatt 7a Wochenkalender Achtsamkeit im Sein und Tun
zu Handouts 9, 9a Achtsamkeit
- 120 Arbeitsblatt 8 Wochenkalender „Achtsamkeit auf angenehme Ereignisse“
zu Handouts 9, 9a Achtsamkeit
- 122 Arbeitsblatt 9 Wochenkalender „Achtsamkeit auf unangenehme Ereignisse“
zu Handouts 9, 9a Achtsamkeit
- 124 Arbeitsblatt 10 Den mittleren Weg zum Intuiiven Wissen gehen
zu Handouts 3, 10 Achtsamkeit
- 125 Arbeitsblatt 10a Selbstanalyse auf dem mittleren Weg
zu Handout 10 Achtsamkeit
- 126 Arbeitsblatt 10b Wochenkalender „Den mittleren Weg gehen“
zu Handout 10 Achtsamkeit

Zwischenmenschliche Fertigkeiten

130 Einführung in die Handouts und Arbeitsblätter

HANDOUTS ZWISCHENMENSCHLICHE FERTIGKEITEN

137 Handouts Ziele und Störfaktoren

138 Handout 1 Ziele der zwischenmenschlichen Fertigkeiten zu Arbeitsblatt 1 Zwischenmenschliche Fertigkeiten

139 Handout 2 Faktoren, die die zwischenmenschliche Kompetenz stören

140 Handout 2a Glaubenssätze, die die zwischenmenschliche Kompetenz stören zu Arbeitsblatt 2 Zwischenmenschliche Fertigkeiten

141 Handouts Skills „Kluge Zielerreichung“

142 Handout 3 Übersicht: Ziele auf kluge Weise erreichen

143 Handout 4 Ziele in zwischenmenschlichen Situationen klären zu Arbeitsblatt 3 Zwischenmenschliche Fertigkeiten

144 Handout 5 Anleitung zur Orientierung auf das Ziel: Bekommen, was man will (die sieben B's) zu Arbeitsblätter 4, 5 Zwischenmenschliche Fertigkeiten

146 Handout 5a Anwendung der sieben B's in einer aktuellen, schwierigen Interaktion

147 Handout 6 Anleitung zur Orientierung auf die Beziehung: Die Beziehung aufrecht erhalten (LIVE) zu Arbeitsblätter 4, 5 Zwischenmenschliche Fertigkeiten

148 Handout 6a Das „V“ in LIVE ausbauen – Stufen der Validierung

149 Handout 7 Anleitungen zur Orientierung auf die Selbstachtung: Die Selbstachtung bewahren (FAIR) zu Arbeitsblätter 4, 5 Zwischenmenschliche Fertigkeiten

150 Handout 8 Optionen ausloten, ob bzw. wie nachdrücklich man um etwas bittet oder Nein sagt zu Arbeitsblatt 6 Zwischenmenschliche Fertigkeiten

153 Handout 9 Krisenbewältigung: Wenn das, was Sie tun, nicht funktioniert zu Arbeitsblatt 7 Zwischenmenschliche Fertigkeiten

Handouts Skills „Beziehungen aufbauen und

155 destruktive Beziehungen beenden“

156 Handout 10 Übersicht: Beziehungen aufbauen und destruktive Beziehungen beenden

157 Handout 11 Personen finden und sie dazu bringen, Sie zu mögen zu Arbeitsblatt 8 Zwischenmenschliche Fertigkeiten

159 Handout 11a Geeignete Skills bestimmen, mit denen Sie Freunde finden und sie dazu bringen, Sie zu mögen

160 Handout 12 Achtsamkeit gegenüber anderen zu Arbeitsblatt 9 Zwischenmenschliche Fertigkeiten

161 Handout 12a Achtsamkeit gegenüber anderen pflegen

162 Handout 13 Beziehungen beenden zu Arbeitsblatt 10 Zwischenmenschliche Fertigkeiten

163 Handout 13a Herausfinden, wie man Beziehungen beenden kann

165 Handouts Skills „Den mittleren Weg gehen“

166 Handout 14 Übersicht: Den mittleren Weg gehen zu Arbeitsblätter 11–15c Zwischenmenschliche Fertigkeiten

167 Handout 15 Dialektik zu Arbeitsblätter 11–11b Zwischenmenschliche Fertigkeiten

168 Handout 16 Wie man dialektisch denkt und handelt zu Arbeitsblätter 11–11b Zwischenmenschliche Fertigkeiten

169 Handout 16a Beispiele von gegensätzlichen Seiten, die beide wahr sein können

170 Handout 16b Wichtige Gegensätze, die Sie im Gleichgewicht halten sollten

171 Handout 16c Dialektik erkennen

172 Handout 17 Validierung

zu Arbeitsblatt 12 Zwischenmenschliche Fertigkeiten

173	Handout 18	Anleitung zum Validieren zu Arbeitsblatt 12 Zwischenmenschliche Fertigkeiten
174	Handout 18a.	Validierung üben
175	Handout 19	Sich von Invalidierung erholen zu Arbeitsblatt 13 Zwischenmenschliche Fertigkeiten
177	Handout 19a	Selbstvalidierung üben
178	Handout 20	Strategien zur Erhöhung der Wahrscheinlichkeit, das erwünschte Verhalten zu erreichen zu Arbeitsblatt 14 Zwischenmenschliche Fertigkeiten
179	Handout 21	Strategien zum Reduzieren oder Beenden von unerwünschten Verhaltensweisen zu Arbeitsblatt 15 Zwischenmenschliche Fertigkeiten
180	Handout 22	Tipps zur wirkungsvollen Verwendung von Strategien zur Verhaltensänderung zu Arbeitsblätter 14, 15 Zwischenmenschliche Fertigkeiten
181	Handout 22a	Wirkungsvolle Strategien zur Verhaltensänderung einüben

ARBEITSBLÄTTER ZWISCHENMENSCHLICHE FERTIGKEITEN

185 **Arbeitsblätter Ziele und Störfaktoren**

186	Arbeitsblatt 1	Vor- und Nachteile der Verwendung von Zwischenmenschlichen Fertigkeiten zu Handout 1 Zwischenmenschliche Fertigkeiten
187	Arbeitsblatt 2	Glaubenssätze herausfordern, die der Zielerreichung im Weg stehen zu Handout 2a Zwischenmenschliche Fertigkeiten

189 **Arbeitsblätter Skills „Kluge Zielerreichung“**

190	Arbeitsblatt 3	Prioritäten in zwischenmenschlichen Situationen klären zu Handout 4 Zwischenmenschliche Fertigkeiten
191	Arbeitsblatt 4	Skripte zu zwischenmenschlichen Fertigkeiten ausarbeiten zu Handouts 5, 6, 7 Zwischenmenschliche Fertigkeiten
192	Arbeitsblatt 5	Den Einsatz von zwischenmenschlichen Fertigkeiten rückverfolgen zu Handouts 5, 6, 7 Zwischenmenschliche Fertigkeiten
193	Arbeitsblatt 6	Das 10-Cent-Spiel: Ausrechnen, wie nachdrücklich man fragen oder Nein sagen muss zu Handout 8 Zwischenmenschliche Fertigkeiten
195	Arbeitsblatt 7	Skills zur Krisenbewältigung zu Handout 9 Zwischenmenschliche Fertigkeiten

Arbeitsblätter Skills „Beziehungen aufbauen und destruktive Beziehungen beenden“

198	Arbeitsblatt 8	Personen finden und sie dazu bringen, Sie zu mögen zu Handout 11 Zwischenmenschliche Fertigkeiten
199	Arbeitsblatt 9	Achtsamkeit gegenüber anderen zu Handout 12 Zwischenmenschliche Fertigkeiten
200	Arbeitsblatt 10	Beziehungen beenden zu Handout 13 Zwischenmenschliche Fertigkeiten

203 **Arbeitsblätter Skills „Den mittleren Weg gehen“**

204	Arbeitsblatt 11	Dialektik üben zu Handouts 15, 16 Zwischenmenschliche Fertigkeiten
205	Arbeitsblatt 11a	Checkliste Dialektik zu Handouts 15, 16 Zwischenmenschliche Fertigkeiten
206	Arbeitsblatt 11b	Bemerken, wenn Sie nicht dialektisch sind zu Handouts 15, 16 Zwischenmenschliche Fertigkeiten
207	Arbeitsblatt 12	Andere validieren zu Handouts 17, 18 Zwischenmenschliche Fertigkeiten
208	Arbeitsblatt 13	Selbstvalidierung und Selbstachtung zu Handout 19 Zwischenmenschliche Fertigkeiten

- 209 Arbeitsblatt 14 Verhaltensänderung mit Verstärkung
zu Handouts 20, 22 Zwischenmenschliche Fertigkeiten
- 210 Arbeitsblatt 15 Verhaltensänderung durch Löschung oder Bestrafung
zu Handouts 21, 22 Zwischenmenschliche Fertigkeiten

Fertigkeiten zur Emotionsregulation

- 214 Einführung in die Handouts und Arbeitsblätter

HANDOUTS EMOTIONSREGULATION

- 220 Handout 1 Ziele der Emotionsregulation
zu Arbeitsblatt 1 Emotionsregulation

221 Handouts Skills „Gefühle verstehen und benennen“

- 222 Handout 2 Übersicht: Gefühle verstehen und benennen
zu Arbeitsblätter 2–4a, 16 Emotionsregulation
- 223 Handout 3 Was Gefühle für Sie tun
zu Arbeitsblätter 2, 2a–c Emotionsregulation
- 224 Handout 4 Was es so schwer macht, die Gefühle zu steuern
zu Arbeitsblätter 3, 16 Emotionsregulation
- 225 Handout 4a Emotionale Glaubenssätze
zu Arbeitsblatt 3 Emotionsregulation
- 226 Handout 5 Ein Modell zum Beschreiben von Emotionen
zu Arbeitsblätter 4, 4a Emotionsregulation
- 227 Handout 6 Wie man Gefühle beschreiben kann
zu Arbeitsblätter 4, 4a Emotionsregulation

237 Handouts Skills „Emotionale Reaktionen verändern“

- 238 Handout 7 Übersicht: Emotionale Reaktionen verändern
zu Arbeitsblätter 5–8 Emotionsregulation
- 239 Handout 8 Überprüfen Sie die Fakten
zu Arbeitsblatt 5 Emotionsregulation
- 240 Handout 8a Beispiele für Emotionen, die den Tatsachen entsprechen
zu Arbeitsblatt 5 Emotionsregulation
- 241 Handout 9 Entgegengesetztes Handeln und Problemlösen: Entscheiden Sie, welchen Skill Sie nutzen
zu Arbeitsblatt 6 Emotionsregulation
- 242 Handout 10 Entgegengesetztes Handeln
zu Arbeitsblatt 7 Emotionsregulation
- 243 Handout 11 Entgegengesetzte Handlungen finden
zu Arbeitsblatt 7 Emotionsregulation
- 252 Handout 12 Problemlösen
zu Arbeitsblatt 8 Emotionsregulation
- 253 Handout 13 Wissen prüfen: Entgegengesetztes Handeln und Problemlösen
zu Arbeitsblätter 6–8 Emotionsregulation

257 Handouts Skills „Die emotionale Verwundbarkeit verringern“

- 258 Handout 14 Übersicht: Die emotionale Verwundbarkeit verringern– Ein lebenswertes Leben aufbauen
zu Arbeitsblätter 9–14b Emotionsregulation
- 259 Handout 15 Angenehme Gefühle sammeln: Kurzfristig
zu Arbeitsblätter 9, 10, 13 Emotionsregulation
- 260 Handout 16 Liste angenehmer Ereignisse
zu Arbeitsblätter 9, 10, 13 Emotionsregulation
- 263 Handout 17 Angenehme Gefühle sammeln: Langfristig
zu Arbeitsblätter 9, 11–11b, 13 Emotionsregulation

- 264 Handout 18 Werte- und Prioritätenliste
zu Arbeitsblätter 10, 12, 13 Emotionsregulation
- 267 Handout 19 Bewältigungsstrategien aufbauen und Chaos durch Planung vorbeugen
zu Arbeitsblätter 12, 13 Emotionsregulation
- 268 Handout 20 Gehen Sie gut mit Ihrer Seele um, indem Sie gut mit Ihrem Körper umgehen
zu Arbeitsblätter 9, 14 Emotionsregulation
- 269 Handout 20a Albtraumprotokoll, Schritt für Schritt
zu Arbeitsblatt 14a Emotionsregulation
- 270 Handout 20b Schlafhygieneprotokoll
zu Arbeitsblatt 14b Emotionsregulation
- 271 **Handouts „Sehr schwierige Emotionen bewältigen“**
- 272 Handout 21 Übersicht: Sehr schwierige Emotionen bewältigen
zu Arbeitsblätter 15–16 Emotionsregulation
- 273 Handout 22 Achtsamkeit auf die gegenwärtigen Gefühle: Vermindern Sie emotionales Leiden
zu Arbeitsblatt 15 Emotionsregulation
- 274 Handout 23 Umgang mit extremen Gefühlen
- 275 Handout 24 Fehlersuche mit Skills zur Emotionsregulierung: Wenn das, was Sie tun, nicht funktioniert
zu Arbeitsblatt 16 Emotionsregulation
- 277 Handout 25 Wissen prüfen: Umgang mit Gefühlen

ARBEITSBLÄTTER EMOTIONSREGULATION

- 280 Arbeitsblatt 1 Vor- und Nachteile von „Gefühle verändern“
zu Handout 1 Emotionsregulation

281 **Arbeitsblätter „Gefühle verstehen und benennen“**

- 282 Arbeitsblatt 2 Herausfinden, was meine Gefühle für mich tun
zu Handout 3 Emotionsregulation
- 283 Arbeitsblatt 2a Beispiel: Herausfinden, was meine Gefühle für mich tun
zu Handout 3 Emotionsregulation
- 284 Arbeitsblatt 2b Gefühlstagebuch
zu Handout 3 Emotionsregulation
- 285 Arbeitsblatt 2c Beispiel: Gefühlstagebuch
zu Handout 3 Emotionsregulation
- 286 Arbeitsblatt 3 Emotionale Glaubenssätze
zu Handout 4a Emotionsregulation
- 288 Arbeitsblatt 4 Gefühle wahrnehmen und beschreiben
zu Handouts 5, 6 Emotionsregulation
- 289 Arbeitsblatt 4a Gefühle wahrnehmen und beschreiben
zu Handouts 5, 6 Emotionsregulation

291 **Arbeitsblätter Skills „Emotionale Reaktionen verändern“**

- 292 Arbeitsblatt 5 Überprüfen Sie die Fakten
zu Handouts 8, 8a Emotionsregulation
- 294 Arbeitsblatt 6 Herausfinden, wie man unerwünschte Gefühle verändern kann
zu Handout 9 Emotionsregulation
- 295 Arbeitsblatt 7 Entgegengesetztes Handeln, um Gefühle zu verändern
zu Handouts 10, 11 Emotionsregulation
- 296 Arbeitsblatt 8 Ein Problem lösen, um Gefühle zu verändern
zu Arbeitsblatt 12 Emotionsregulation

- 299 **Arbeitsblätter „Die emotionale Verwundbarkeit verringern“**
- 300 Arbeitsblatt 9 Schritte, um die emotionale Verwundbarkeit zu verringern
zu Handouts 14, 20 Emotionsregulation
- 302 Arbeitsblatt 10 Tagebuch angenehmer Ereignisse
zu Handouts 15, 16 Emotionsregulation
- 303 Arbeitsblatt 11 Aus Werten konkrete Handlungsschritte ableiten
zu Handouts 17–18 Emotionsregulation
- 306 Arbeitsblatt 11a Aus Werten konkrete Handlungsschritte ableiten
zu Handouts 17–18 Emotionsregulation
- 307 Arbeitsblatt 11b Tagebuch von täglichen Aktivitäten auf Basis von Werten und Prioritäten
zu Handouts 17–18 Emotionsregulation
- 308 Arbeitsblatt 12 Bewältigungsstrategien aufbauen und Chaos durch Planung vorbeugen
zu Handout 19 Emotionsregulation
- 309 Arbeitsblatt 13 Tägliches Sammeln von ABC-Skills
zu Handout 19 Emotionsregulation
- 310 Arbeitsblatt 14 Die GESUND-Skills üben
zu Handout 20 Emotionsregulation
- 311 Arbeitsblatt 14a Eine Albtraumerfahrung auswählen und aufschreiben
zu Handout 20a Emotionsregulation
- 314 Arbeitsblatt 14b Schlafhygieneprotokoll
- 315 **Arbeitsblätter „Sehr schwierige Emotionen bewältigen“**
- 316 Arbeitsblatt 15 Achtsamkeit auf die gegenwärtigen Gefühle
zu Handouts 21, 22 Emotionsregulation
- 317 Arbeitsblatt 16 Fehlersuche mit Skills zur Emotionsregulierung
zu Handout 24 Emotionsregulation

Fertigkeiten zur Stresstoleranz

- 320 **Einführung in die Handouts und Arbeitsblätter**
- HANDOUTS STRESSTOLERANZ**
- 326 Handout 1 Ziele des Moduls Stresstoleranz
- 327 **Handouts Skills Krisenbewältigung**
- 328 Handout 2 Übersicht: Skills zur Krisenbewältigung
zu Arbeitsblätter 1–7b Stresstoleranz
- 329 Handout 3 Wann man Skills zur Krisenbewältigung anwendet
- 330 Handout 4 STOP-Skill
zu Arbeitsblätter 2, 2a Stresstoleranz
- 331 Handout 5 Vor- und Nachteile
zu Arbeitsblätter 3, 3a Stresstoleranz
- 332 Handout 6 TAIM-Skills: Verändern Sie Ihre Körperchemie
zu Arbeitsblatt 4 Stresstoleranz
- 333 Handout 6a Kaltes Wasser, Schritt für Schritt
zu Arbeitsblatt 4 Stresstoleranz
- 334 Handout 6b Muskelentspannung mit bewusster Atmung, Schritt für Schritt
zu Arbeitsblatt 4b Stresstoleranz
- 335 Handout 6c Effektives Überdenken und Muskelentspannung mit bewusster Atmung, Schritt für Schritt
zu Arbeitsblatt 4b Stresstoleranz
- 336 Handout 7 Sich Ablenken
zu Arbeitsblätter 5–5b Stresstoleranz
- 337 Handout 8 Sich Beruhigen
zu Arbeitsblätter 6–6b Stresstoleranz

338	Handout 8a	Bodyscan-Meditation, Schritt für Schritt zu Arbeitsblatt 6c Stresstoleranz
339	Handout 9	Den Moment BESSER machen zu Arbeitsblätter 7–7b Stresstoleranz
340	Handout 9a	Körperempfindungen wahrnehmen, Schritt für Schritt

341 Handouts Annehmen der Realität

342	Handout 10	Übersicht: Skills zum Annehmen der Realität zu Arbeitsblätter 8–15a Stresstoleranz
343	Handout 11	Radikale Akzeptanz zu Arbeitsblätter 8–9a Stresstoleranz
344	Handout 11a	Radikale Akzeptanz : Störfaktoren
345	Handout 11b	Radikale Akzeptanz praktizieren, Schritt für Schritt zu Arbeitsblätter 9, 9a Stresstoleranz
346	Handout 12	Entscheidung für einen neuen Weg zu Arbeitsblätter 8, 8a, 10 Stresstoleranz
347	Handout 13	Innere Bereitschaft zu Arbeitsblätter 8, 8a, 10 Stresstoleranz
348	Handout 14	Die Übungen „Leichtes Lächeln“ und „Offene Hände“ zu Arbeitsblätter 8, 8a, 11 Stresstoleranz
349	Handout 14a	Die Übungen „Leichtes Lächeln“ und „Offene Hände“ zu Arbeitsblatt 10 Stresstoleranz
351	Handout 15	Achtsamkeit auf die gegenwärtigen Gedanken zu Arbeitsblätter 8, 8a, 12 Stresstoleranz
352	Handout 15a	Achtsamkeit auf die Gedanken üben zu Arbeitsblätter 8, 8a, 12 Stresstoleranz

355 Handouts Skills „Wenn die Krise eine Sucht ist“

356	Handout 16	Übersicht: Skills „Wenn die Krise eine Sucht ist“ zu Arbeitsblätter 13–18 Stresstoleranz
357	Handout 16a	Die häufigsten Süchte
358	Handout 17	Dialektische Abstinenz zu Arbeitsblatt 14 Stresstoleranz
359	Handout 17a	Dialektische Abstinenz planen zu Arbeitsblatt 14 Stresstoleranz
360	Handout 18	Kluger Kopf zu Arbeitsblatt 15 Stresstoleranz
361	Handout 18a	Typische Verhaltensmuster des Abhängigen Kopfes und des Verleugnenden Kopfes zu Arbeitsblatt 16 Stresstoleranz
362	Handout 19	Positive Verstärkung aus dem sozialen Umfeld zu Arbeitsblatt 16 Stresstoleranz
363	Handout 20	Brücken hinter sich abbrechen und neue bauen zu Arbeitsblatt 17 Stresstoleranz
364	Handout 21	Alternative Rebellion und Aktives Verleugnen zu Arbeitsblatt 18 Stresstoleranz

ARBEITSBLÄTTER STRESSTOLERANZ

367 Arbeitsblätter Skills zur Krisenbewältigung

368	Arbeitsblatt 1	Skills zur Krisenbewältigung zu Handouts 2–9a Stresstoleranz
369	Arbeitsblatt 1a	Skills zur Krisenbewältigung zu Handouts 2–9a Stresstoleranz
370	Arbeitsblatt 1b	Skills zur Krisenbewältigung zu Handouts 2–9a Stresstoleranz

- 371 Arbeitsblatt 2 **Den STOP-Skill üben**
zu Handout 4 Stresstoleranz
- 372 Arbeitsblatt 2a **Den STOP-Skill üben**
zu Handout 4 Stresstoleranz
- 373 Arbeitsblatt 3 **Vor- und Nachteile davon, Ihren Impulsen in einer Krise nachzugeben**
zu Handout 5 Stresstoleranz
- 374 Arbeitsblatt 3a **Vor- und Nachteile davon, Ihren Impulsen in einer Krise nachzugeben**
zu Handout 5 Stresstoleranz
- 375 Arbeitsblatt 4 **Die Körperchemie verändern mit TAIM-Skills**
zu Handouts 6–6b Stresstoleranz
- 376 Arbeitsblatt 4a **Muskelentspannung mit bewusster Atmung**
zu Handout 6b Stresstoleranz
- 377 Arbeitsblatt 4b **Effektives Überdenken und Muskelentspannung mit bewusster Atmung**
zu Handout 6c Stresstoleranz
- 378 Arbeitsblatt 5 **Sich Ablenken mit Intuitivem Wissen**
zu Handout 7 Stresstoleranz
- 379 Arbeitsblatt 5a **Sich Ablenken mit Intuitivem Wissen**
zu Handout 7 Stresstoleranz
- 380 Arbeitsblatt 5b **Sich Ablenken mit Intuitivem Wissen**
zu Handout 7 Stresstoleranz
- 381 Arbeitsblatt 6 **Sich Beruhigen**
zu Handout 8 Stresstoleranz
- 382 Arbeitsblatt 6a **Sich Beruhigen**
zu Handout 8 Stresstoleranz
- 383 Arbeitsblatt 6b **Sich Beruhigen**
zu Handout 8 Stresstoleranz
- 384 Arbeitsblatt 6c **Bodyscan-Meditation, Schritt für Schritt**
zu Handout 8a Stresstoleranz
- 385 Arbeitsblatt 7 **Den Moment BESSER machen**
zu Handout 9 Stresstoleranz
- 386 Arbeitsblatt 7a **Den Moment BESSER machen**
zu Handout 9 Stresstoleranz
- 387 Arbeitsblatt 7b **Den Moment BESSER machen**
zu Handout 9 Stresstoleranz

389 Arbeitsblätter Annehmen der Realität

- 390 Arbeitsblatt 8 **Skills zum Annehmen der Realität**
zu Handouts 10–15a Stresstoleranz
- 391 Arbeitsblatt 8a **Skills zum Annehmen der Realität**
zu Handouts 10–15a Stresstoleranz
- 392 Arbeitsblatt 8b **Skills zum Annehmen der Realität**
zu Handouts 10–15a Stresstoleranz
- 393 Arbeitsblatt 9 **Radikale Akzeptanz**
zu Handouts 11–11b Stresstoleranz
- 394 Arbeitsblatt 9a **Radikale Akzeptanz praktizieren**
zu Handouts 11–11b Stresstoleranz
- 395 Arbeitsblatt 10 **Entscheidung für einen neuen Weg, innere Bereitschaft, Eigenwille**
zu Handouts 12, 13 Stresstoleranz
- 396 Arbeitsblatt 11 **Die Übungen „Leichtes Lächeln“ und „Offene Hände“**
zu Arbeitsblätter 14, 14a Stresstoleranz
- 397 Arbeitsblatt 11a **Die Übungen „Leichtes Lächeln“ und „Offene Hände“**
zu Arbeitsblätter 14, 14a Stresstoleranz
- 398 Arbeitsblatt 12 **Achtsamkeit auf die gegenwärtigen Gedanken**
zu Handouts 15, 15a Stresstoleranz
- 399 Arbeitsblatt 12a **Achtsamkeit auf die Gedanken üben**
zu Handouts 15, 15a Stresstoleranz

- 401 **Arbeitsblätter Skills „Wenn die Krise eine Sucht ist“**
- 402 Arbeitsblatt 13 Skills zu „Wenn die Krise eine Sucht ist“
zu Handouts 16–21 Stresstoleranz
- 403 Arbeitsblatt 14 Dialektische Abstinenz planen
zu Handout 17 Stresstoleranz
- 406 Arbeitsblatt 15 Vom „Verleugnenden Kopf“ zum „Klugen Kopf“
zu Handouts 18, 18a Stresstoleranz
- 407 Arbeitsblatt 16 Verstärken von abstinenter Verhaltensweisen
zu Handout 19 Stresstoleranz
- 408 Arbeitsblatt 17 Brücken hinter sich abbrechen und neue bauen
zu Handout 20 Stresstoleranz
- 409 Arbeitsblatt 18 Alternative Rebellion und Aktives Verleugnen üben
zu Handout 21 Stresstoleranz
- 411 **Auch von Marsha M. Linehan**