

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 Skilltrainings zu Allgemeines Arbeitsblatt 1
33	Handout 1a Optionen für die Lösung eines Problems
34	Handout 2 Übersicht – Einführung in das Skillstraining
35	Handout 3 Richtlinien für das Skillstraining
36	Handout 4 Grundannahmen im Skillstraining
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 Intuiven 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 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
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

197 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 Alptrauernerfahrung 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