

Inhalt

Verzeichnis der Informations- und Arbeitsblätter	6
Vorwort	9
Hinweise zur Arbeit mit diesem Buch	11

I Was ist die Dialektisch-Behaviorale Therapie (DBT)?

1 Wie entstand die DBT?	14
2 Was sind die Grundlagen und Grundhaltungen der DBT?	17
3 Was sind Indikationen und Kontraindikationen?	36
4 Wie sieht ein idealtypischer bzw. beispielhafter Therapieverlauf aus?	40
5 Wie gestalte ich die Therapiebeziehung in der DBT?	56
6 Was sind die wichtigsten Techniken und Strategien der DBT?	64
7 FAQ	86

II DBT im Einsatz

8 Beispieldialoge und Hilfestellungen	96
9 Dos und Don'ts	121
10 Mein Wissen überprüfen	130
Hinweise und Lösungsbeispiele	140
11 Wo kann ich mehr erfahren?	143
Literatur	148