

# Auf einen Blick

<b>Über die Autoren</b> .....	<b>7</b>
<b>Einführung</b> .....	<b>21</b>
<b>Teil I: Grundlagen der DBT</b> .....	<b>25</b>
<b>Kapitel 1:</b> Die Welt der DBT .....	27
<b>Kapitel 2:</b> DBT verstehen.....	35
<b>Kapitel 3:</b> Verschiedene Standpunkte akzeptieren .....	47
<b>Kapitel 4:</b> Von Impulsivität zu Spontaneität .....	55
<b>Teil II: Verständnis gewinnen</b> .....	<b>69</b>
<b>Kapitel 5:</b> Die eigenen Emotionen verstehen.....	71
<b>Kapitel 6:</b> Das eigene Verhalten verstehen .....	81
<b>Kapitel 7:</b> Das eigene Denken verstehen .....	91
<b>Kapitel 8:</b> Ihre Beziehungen verstehen.....	103
<b>Teil III: DBT-Fertigkeiten erkunden</b> .....	<b>111</b>
<b>Kapitel 9:</b> Über Achtsamkeit nachdenken .....	113
<b>Kapitel 10:</b> Ihre Emotionen regulieren .....	131
<b>Kapitel 11:</b> Ihre Stresstoleranz aufbauen .....	141
<b>Kapitel 12:</b> Ihre zwischenmenschlichen Fertigkeiten ausbauen .....	159
<b>Kapitel 13:</b> Den Mittelweg finden.....	173
<b>Teil IV: Die Mechanismen der DBT</b> .....	<b>181</b>
<b>Kapitel 14:</b> Die Therapiegrundlagen .....	183
<b>Kapitel 15:</b> Grundkurs Dialektik .....	193
<b>Kapitel 16:</b> Das Umfeld strukturieren .....	203
<b>Kapitel 17:</b> Das Therapeuten-Konsultationsteam .....	221
<b>Kapitel 18:</b> Ihre Erfahrungen protokollieren .....	231
<b>Kapitel 19:</b> Sich motivieren und motiviert bleiben .....	245
<b>Teil V: Mit der DBT spezifische Zustände behandeln</b> .....	<b>255</b>
<b>Kapitel 20:</b> Affekt- und Persönlichkeitsstörungen bewältigen lernen .....	257
<b>Kapitel 21:</b> Traumata bezwingen .....	275
<b>Kapitel 22:</b> Süchte zügeln .....	283
<b>Kapitel 23:</b> Kontraproduktives Verhalten .....	309
<b>Teil VI: Der Top-Ten-Teil</b> .....	<b>327</b>
<b>Kapitel 24:</b> Zehn Achtsamkeitsübungen .....	329

**Kapitel 25:** Zehn Aspekte einer antidepressiven Lebensweise ..... 333

**Kapitel 26:** Zehn Mythen über die DBT..... 341

**Abbildungsverzeichnis.....345**

**Stichwortverzeichnis ..... 347**

# Inhaltsverzeichnis

<b>Über die Autoren</b>	<b>7</b>
Widmung	8
Danksagungen	8
<b>Einführung</b>	<b>21</b>
Über dieses Buch	21
Törichte Annahmen über den Leser	22
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	23
Wie es weitergeht	23
<b>TEIL I</b>	
<b>GRUNDLAGEN DER DBT</b>	<b>25</b>
<b>Kapitel 1</b>	
<b>Die Welt der DBT</b>	<b>27</b>
Die Hauptsäulen der DBT	27
Ein Überblick über die Therapiebausteine und Funktionen der DBT	28
Die vier Therapiebausteine	28
Die fünf Funktionen der Behandlung	29
Der theoretische Rahmen der DBT	30
Die Behandlungsstufen der DBT	31
Fertigkeiten in der DBT	31
Die Mechanismen der DBT durchlaufen	32
Bestimmte Zustände mit DBT behandeln	33
<b>Kapitel 2</b>	
<b>DBT verstehen</b>	<b>35</b>
Am Anfang steht die biosoziale Theorie	35
Arten der Dysregulation	36
Die abwertende Umgebung	37
Funktionen und Ziele einer umfassenden Behandlung	39
Patient und Therapeuten motivieren	39
Neue Bewältigungsmechanismen vermitteln	40
Neue Kompetenzen in den Patientenalltag einführen	40
Den Therapeuten unterstützen	40
Die Umgebung des Patienten strukturieren	41
Therapiebausteine	41
Fertigkeitentraining	41
Einzeltherapie	42
Telefoncoaching	42
Konsultationsteam	43
Dialektik einarbeiten	43
In jeder Situation nach vielfältigen Wahrheiten suchen	44
Vom Widerspruch zur Synthese	45

## **Kapitel 3**

### **Verschiedene Standpunkte akzeptieren..... 47**

Die erste Reaktion hinterfragen .....	48
Erkennen, dass die erste Reaktion übertrieben sein könnte.....	48
Die Reaktion dem Vorliegenden anpassen .....	49
Zögern, Maßnahmen zu ergreifen.....	50
Ihre Wahrnehmung erweitern.....	50
Den Standpunkt des Therapeuten erwägen .....	51
Zu einer Einigung kommen.....	51
Mit einem Ziel voranschreiten .....	52
Sich selbst wohlwollend betrachten.....	53

## **Kapitel 4**

### **Von Impulsivität zu Spontaneität..... 55**

Impulsivität von Spontaneität unterscheiden .....	55
Die anfängliche Reaktion überwinden .....	56
Tief einatmen .....	56
Emotionale Ausgeglichenheit finden.....	57
Sich öffnen .....	59
Verschiedene Perspektiven wahrnehmen .....	59
Das Emotionsspektrum erweitern.....	61
Sich von starren Entscheidungen befreien .....	62
Negatives in Positives umwandeln .....	64
Neue Denkmuster anlegen.....	65
Selbsterstörerisches Verhalten auf gesundes Verhalten umstellen.....	66
Das Vertrauen in die eigenen Antworten steigern .....	67

## **TEIL II**

### **VERSTÄNDNIS GEWINNEN ..... 69**

## **Kapitel 5**

### **Die eigenen Emotionen verstehen..... 71**

Erkennen, wie Sie sich fühlen .....	72
Zwischen primären und sekundären Emotionen unterscheiden.....	72
Ihren aktuellen Gefühlen Aufmerksamkeit schenken .....	74
SUN.....	74
WELLE.....	75
NEIN NICHT.....	75
Unverhältnismäßigen Reaktionen begegnen .....	76
Erkennen, dass Ihre Reaktion übertrieben sein könnte.....	76
Vom Erkennen zur Regulierung.....	77
Problem Bereiche erkennen und behandeln .....	79
Ursachen des Leidens betrachten.....	79
Bewältigungsmöglichkeiten finden .....	80

## Kapitel 6

<b>Das eigene Verhalten verstehen</b> .....	<b>81</b>
Sich bewusst sein, wie sich Ihre Emotionen im Handeln ausdrücken .....	82
Emotionale Auslöser identifizieren und behandeln .....	82
Störende Einflüsse einschränken .....	83
Ihren Einfluss verringern .....	84
Bestimmte Verhaltensweisen an spezifische Reaktionen binden .....	86
Körperreaktionen und bewusste Gefühle verstehen .....	87
Neue Pfade etablieren .....	88

## Kapitel 7

<b>Das eigene Denken verstehen</b> .....	<b>91</b>
Ihr Selbstgespräch anzapfen .....	91
Das aktuelle Denken achtsam wahrnehmen .....	93
Die kognitive Neubewertung nutzen .....	94
Fakten überprüfen .....	95
Ihre Reaktionen betrachten .....	96
Erkennen, was Sie in Bezug auf Ihre Gefühle empfinden .....	97
Ihre Annahmen beurteilen .....	98
Sich über Selbsturteile klar werden .....	100

## Kapitel 8

<b>Ihre Beziehungen verstehen</b> .....	<b>103</b>
Die Dynamik von Beziehungen verstehen .....	103
Ihre Seite der Medaille betrachten .....	103
Die Sichtweise anderer akzeptieren .....	106
Die Kommunikation verbessern .....	107
Sich in den eigenen Dialog einschalten .....	107
Sich dem ehrlichen Zuhören öffnen .....	107
Eine Vielfalt an Sichtweisen akzeptieren .....	108
Raum für mehr Möglichkeiten schaffen .....	108
Bereit und fähig sein, eine neue Dynamik zu schaffen .....	108
Gute Praktiken verstärken und verletzende loslassen .....	109

## TEIL III

<b>DBT-FERTIGKEITEN ERKUNDEN</b> .....	<b>111</b>
--	------------

## Kapitel 9

<b>Über Achtsamkeit nachdenken</b> .....	<b>113</b>
Den eigenen Geist erkunden .....	113
Das Kernstück der Achtsamkeit entdecken .....	114
Ein Blick auf die drei mentalen Zustände .....	115
Achtsamkeit mit den WAS-Fertigkeiten üben .....	115
Die Anwendung der WIE-Fertigkeiten in der Achtsamkeit .....	118
Raum schaffen und Routinen aufstellen .....	121
Verschiedene Arten von Achtsamkeit .....	122
Konzentrierte Achtsamkeit .....	123
Generative Achtsamkeit .....	124

## 14 Inhaltsverzeichnis

Rezeptive Achtsamkeit .....	126
Reflektierende Achtsamkeit .....	127
Die Vorteile der Achtsamkeit ernten .....	127
Aufmerksamkeit gezielter ausrichten .....	127
Entspannung finden .....	128
Für eine gesunde Psyche sorgen .....	129
Ihre Emotionen beruhigen .....	129

### Kapitel 10

#### Ihre Emotionen regulieren ..... 131

Die Tür zur Emotionsregulation öffnen .....	131
Emotionale Verletzlichkeit mit ABC PLEASE verringern .....	131
Entgegengesetztes Handeln üben .....	135
Sich selbst freundlich begegnen .....	137
Sich selbst emotional unterstützen .....	138
Ihre Gefühle neu bewerten .....	138
Gesunde Selbstberuhigungspraktiken anwenden .....	139

### Kapitel 11

#### Ihre Stresstoleranz aufbauen ..... 141

Schwierige Augenblicke mit Krisenbewältigungsfertigkeiten bewältigen .....	142
Sich ablenken .....	143
Sich beruhigen .....	145
Die Ursache in allem erkennen .....	146
Ein Beispiel aus dem Leben .....	146
Ihre Sichtweise ändern .....	147
Impulsives Verhalten eindämmen .....	148
Verzicht auf kurzfristige Belohnung .....	148
Den Augenblick verbessern .....	149
Pro und Kontra .....	151
Ihr eigenes Krisenmanagement betreiben .....	152
Die Situation annehmen .....	152
Ein schneller Tipp .....	157
Alternative Rebellion .....	158

### Kapitel 12

#### Ihre zwischenmenschlichen Fertigkeiten ausbauen ..... 159

Bevor Sie beginnen: Sich der Hindernisse bewusst sein .....	159
Die DEAR-MAN-Fertigkeit beherrschen .....	161
Beschreiben .....	162
Ausdrücken .....	162
Sich behaupten .....	163
Belohnen/Verstärken .....	163
Achtsam .....	164
Selbstbewusst auftreten .....	164
Verhandeln .....	164
Die Kunst des Validierens .....	165

Verschiedene Methoden des Validierens entdecken .....	166
Validieren, wenn man anderer Meinung ist .....	168
Problemlösung und Validierung .....	168
Mit GIVE-Fertigkeiten kommunizieren .....	169
Sich selbst treu bleiben mit der FAST-Fertigkeit .....	170
GIVE und FAST verbinden .....	171
Alles unter einen Hut bringen .....	171

## Kapitel 13

### Den Mittelweg finden ..... 173

Ausgeglichenheit finden .....	173
Validierung .....	173
Behaviorismus .....	174
Dialektik .....	176
Kooperation und Kompromisse begrüßen .....	177
Jede Situation hat mehrere Blickwinkel .....	178
Veränderung ist die einzige Konstante .....	178
Veränderung ist transaktional .....	179

## TEIL IV

### DIE MECHANISMEN DER DBT ..... 181

## Kapitel 14

### Die Therapiegrundlagen ..... 183

Eins zu eins: Einzeltherapie .....	183
Einen Therapeuten finden .....	184
Sich ein erreichbares Ziel setzen .....	185
Die Einzelsitzungen optimal nutzen .....	186
Alle zusammen: Fertigkeitentraining in der Gruppe .....	187
Einer Gruppe beitreten .....	187
Austausch von Strategien .....	188
Nutzen aus der Gruppe ziehen .....	188
Zeit für eine Verbindung: Telefoncoaching .....	189
Bevor Sie loslegen: Grundeinstellungen vornehmen .....	189
Um Hilfe bitten .....	190
Um Validierung bitten .....	191
Die Beziehung wiederherstellen .....	192
Gute Nachrichten teilen .....	192

## Kapitel 15

### Grundkurs Dialektik ..... 193

Erste Begegnung mit der Dialektik .....	193
Dialektisch denken .....	194
Die wichtigsten behandlungsrelevanten dialektischen Dilemmata .....	196
Emotionale Verwundbarkeit versus Selbstabwertung .....	197
Aktive Passivität versus scheinbare Kompetenz .....	197
Anhaltende Krise versus gehemmte Trauer .....	197
Die dialektischen Dilemmata der Erziehung: Der Mittelweg .....	198

Problematisches Verhalten verharmlosen versus typisches Verhalten aufbauschen .....	198
Abhängigkeit fördern versus Unabhängigkeit erzwingen .....	199
Zu streng versus zu locker .....	200
Dialektische Interventionen des Therapeuten .....	200
Respektlosigkeit versus Reziprozität .....	200
Interventionen im Umfeld des Patienten versus Beratung des Patienten. ....	201
Problemlösung versus Validierung .....	202

## Kapitel 16

### Das Umfeld strukturieren ..... 203

Zwei verschiedene Umgebungen strukturieren .....	203
Fünf Problemlösungsansätze .....	204
Einen Rahmen schaffen .....	206
Commitment eingehen .....	206
An Ihrem Plan festhalten .....	208
Einzelsitzungen strukturieren .....	209
Ihr Wochenprotokoll überprüfen. ....	210
Die Behandlungszielhierarchie beachten. ....	210
Durchführung einer Verhaltens-/Kettenanalyse für das höchste Ziel ....	211
Einflechten der Lösungsanalyse .....	214
Fertigkeiten für aktuelle Lebenssituationen aus der dynamischen Behandlungszielhierarchie herausfiltern .....	215
Struktur in verschiedene Zusammenhänge bringen .....	215
Gefängnisse .....	215
Schulen .....	216
Krankenhäuser .....	217
Therapie für Menschen mit Entwicklungsstörungen .....	218

## Kapitel 17

### Das Therapeuten-Konsultationsteam ..... 221

Einem Konsultationsteam beitreten .....	221
Therapie für die Therapeuten .....	222
Burn-out gezielt angehen .....	223
Die Fertigkeiten des Therapeuten weiter ausbauen. ....	223
Vereinbarungen des Konsultationsteams .....	224
Akzeptanz einer dialektischen Philosophie .....	225
Beratung des Patienten. ....	225
Vielfalt und Veränderung .....	225
Grenzen beachten .....	225
Grenzen erweitern .....	226
Phänomenologische Empathie .....	226
Fehlbarkeit .....	226
Die Tagesordnung einhalten .....	226
Eine Sitzung strukturieren .....	227
Die Rollen im Team .....	228



<b>Kapitel 18</b>	
<b>Ihre Erfahrungen protokollieren</b>	<b>231</b>
Täglich ein Wochenprotokoll/Diary Card führen	231
Emotionen aufzeichnen	232
Ihre Reaktionen verfolgen	234
Die verwendeten Fertigkeiten identifizieren	236
Ihr Verhalten analysieren	238
Verhaltens-/Kettenanalyse	238
Lösungsanalyse	241
Analyse fehlender Verbindungen	242

<b>Kapitel 19</b>	
<b>Sich motivieren und motiviert bleiben</b>	<b>245</b>
Sich für die Therapie motivieren	245
Unterscheidung zwischen Motivation und Fähigkeit	246
Auf dem Weg zur Akzeptanz	247
Motivation stärken	248
Ideen aus der KVT	248
Der DBT-Ansatz	250
Motivation aufrechterhalten	251
Das Ziel im Auge behalten	252
Wenn die Motivation versagt	253

## **TEIL V** **MIT DER DBT SPEZIFISCHE ZUSTÄNDE BEHANDELN** ..... **255**

<b>Kapitel 20</b>	
<b>Affekt- und Persönlichkeitsstörungen bewältigen lernen</b>	<b>257</b>
Die Borderline-Persönlichkeitsstörung behandeln	257
Die neun DSM-Kriterien für BPS	258
Dr. Linehans fünf Bereiche der Dysregulation	261
Stimmungen regeln	265
Der Depression entgegenzutreten	265
Die Manie bewältigen	266
Ängste lindern	267
Die Komponenten der Angst	267
Angst als hilfreiches Signal erleben	272

<b>Kapitel 21</b>	
<b>Traumata bezwingen</b>	<b>275</b>
Die Grundlagen der DBT-PE	276
Die Arten der Vermeidung	277
Wie DBT-PE wirkt	277
Wissen, wann man bereit ist	279
DBT-PTBS: Ein Alternativmodell	279
Auseinandersetzung mit dem Dilemma der Dissoziation	281

## Kapitel 22

### **Süchte zügeln ..... 283**

Ein Wort zu Dopamin .....	283
Umgang mit Drogenabhängigkeit .....	284
Zwischen Substanzkonsumstörungen und substanzbedingten Störungen unterscheiden .....	285
DBT bei Substanzkonsumstörungen .....	287
Unterschiede zwischen Standard-DBT und DBT für Substanzkonsumstörungen .....	290
Unterschiede zwischen DBT für Substanzkonsumstörungen und anderen Therapien .....	291
DBT bei Substanzkonsumstörungen ohne Emotionsregulationsprobleme .....	292
Essstörungen überwinden .....	293
Binge-Eating-Störung .....	293
Andere Essstörungen .....	295
Die DBT für Essstörungen (DBT-E) .....	296
Der körperdysmorphen Störung zu Leibe rücken .....	299
Wahrgenommene Makel .....	300
Umgang mit speziellen Problemen .....	303
Verhaltensabhängigkeit .....	304
Abhängig machende Aktivitäten .....	304
Der Einsatz der DBT bei Verhaltensabhängigkeiten .....	306

## Kapitel 23

### **Kontraproduktives Verhalten ..... 309**

Selbstabwertung bewältigen .....	309
Ausstieg aus dem Kreislauf der Selbstabwertung .....	310
Weg von der Scham .....	311
Sich auf die Exposition einlassen .....	312
Auf der Suche nach Rückversicherung .....	315
Mit Selbsthass umgehen .....	317
Selbstliebe als entgegengesetzte Handlung .....	318
Die zur Selbstliebe notwendigen Elemente .....	319
Alleinsein und Verbundenheit ausbalancieren .....	320
Verlassenheit .....	321
Einsamkeit .....	322
Innere Leere .....	323

## TEIL VI

### **DER TOP-TEN-TEIL ..... 327**

## Kapitel 24

### **Zehn Achtsamkeitsübungen ..... 329**

Einen Juckreiz beobachten .....	329
Den Drang zu schlucken beobachten .....	330
Die eigenen Hände beobachten .....	330

Die Atemleiter erklimmen .....	330
Einen Post in den sozialen Medien beschreiben. ....	331
Eine schwierige oder schmerzhaftes Emotion beschreiben .....	331
Umgebungsgeräusche beschreiben .....	332
Am einbeinigen Stehen teilnehmen .....	332
Am Schreiben mit Ihrer ungeübten Hand teilnehmen. ....	332
Am Fahren eines Autos teilnehmen .....	332

## Kapitel 25

### **Zehn Aspekte einer antidepressiven Lebensweise ..... 333**

Sport treiben .....	333
Meditieren .....	334
Gesündere Ernährung .....	334
Vorsicht mit Alkohol und verschiedenen Drogen .....	335
Für ausreichend Schlaf sorgen .....	335
Zwischenmenschliche Verbindungen aufrechterhalten .....	336
Erholung und Entspannung in Ihre Routine einbinden .....	337
Grünflächen und die Natur nutzen. ....	337
Sich um Haustiere und andere Tiere kümmern .....	338
Sich Zeit für den Glauben und Gebete nehmen .....	338

## Kapitel 26

### **Zehn Mythen über die DBT ..... 341**

Mythos: Die DBT wird nur bei Menschen mit Borderline-Persönlichkeitsstörung angewendet. ....	341
Mythos: DBT-Therapeuten lehren Fertigkeiten aus einem Handbuch; das ist keine echte Therapie .....	341
Mythos: Bei einer DBT dauert es Jahre, bis man sich besser fühlt .....	342
Mythos: Die DBT ist eine Therapie zur Verhinderung von Suizid .....	342
Mythos: Wenn keine andere Therapie geholfen hat, hilft auch die DBT nicht .....	343
Mythos: Wenn man einmal mit der DBT anfängt, hört man nie mehr damit auf .....	343
Mythos: Wenn man eine DBT machen will, muss man zum Buddhismus übertreten .....	343
Mythos: Die DBT ist ein Kult .....	343
Mythos: Es gibt kaum Beweise dafür, dass die DBT funktioniert .....	344
Mythos: Die DBT ist nicht an den »Ursachen« einer psychischen Erkrankung interessiert. ....	344

### **Abbildungsverzeichnis..... 345**

### **Stichwortverzeichnis ..... 347**