

Auf einen Blick

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

10 Auf einen Blick

Kapitel 25: Zehn Aspekte einer antidepressiven Lebensweise	333
Kapitel 26: Zehn Mythen über die DBT	341
Abbildungsverzeichnis.....	345
Stichwortverzeichnis	347

Inhaltsverzeichnis

Über die Autoren	7
Widmung	8
Danksagungen	8
Einführung	21
Über dieses Buch	21
Törichte Annahmen über den Leser	22
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	23
Wie es weitergeht	23
TEIL I	
GRUNDLAGEN DER DBT	25
Kapitel 1	
Die Welt der DBT	27
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
Kapitel 2	
DBT verstehen	35
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
Fertigkeitstraining	41
Einzeltherapie	42
Telefoncoaching	42
Konsultationsteam	43
Dialektik einarbeiten	43
In jeder Situation nach vielfältigen Wahrheiten suchen	44
Vom Widerspruch zur Synthese	45

12 Inhaltsverzeichnis

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
Selbstzerstörerisches Verhalten auf gesundes Verhalten umstellen.....	66
Das Vertrauen in die eigenen Antworten steigern	67

TEIL II

VERSTÄNDNIS GEWINNEN

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
Problembereiche erkennen und behandeln	79
Ursachen des Leidens betrachten.....	79
Bewältigungsmöglichkeiten finden	80

Kapitel 6		
Das eigene Verhalten verstehen		81
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		
Das eigene Denken verstehen		91
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		
Ihre Beziehungen verstehen		103
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		
DBT-FERTIGKEITEN ERKUNDEN		111
Kapitel 9		
Über Achtsamkeit nachdenken		113
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

16 Inhaltsverzeichnis

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

Kapitel 18		231
Ihre Erfahrungen protokollieren		
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	
Kapitel 19		245
Sich motivieren und motiviert bleiben		
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
Kapitel 20		257
Affekt- und Persönlichkeitsstörungen bewältigen lernen		
Die Borderline-Persönlichkeitsstörung behandeln	257	
Die neun DSM-Kriterien für BPS	258	
Dr. Linehans fünf Bereiche der Dysregulation.....	261	
Stimmungen regeln.....	265	
Der Depression entgegentreten	265	
Die Manie bewältigen	266	
Ängste lindern	267	
Die Komponenten der Angst	267	
Angst als hilfreiches Signal erleben.....	272	
Kapitel 21		275
Traumata bezwingen		
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	

18 Inhaltsverzeichnis

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 schmerzhafte 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
Grünländer 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