

# Stichwortverzeichnis

## A

- ABC PLEASE 131
  - anwenden 132
- Abhängigkeit
  - Konditionierung 283
  - Verhaltensabhängigkeit 304
- Ablenkung
  - Aktivität 143
  - anderen helfen 144
  - Empfindungen 145
  - Gedanken 145
  - gesunde 325
  - Vergleich 144
  - wegschieben 144
- Abstinenz
  - DBT 291
  - dialektische 288, 297
  - realistisches Ziel 292
- Achtsamkeit 32
  - aktuelle Gedanken wahrnehmen 94
  - Aufmerksamkeit 115
  - Augenblickserfahrungen wahrnehmen 126
  - Binge-Eating-Störung 293
  - des augenblicklichen Gedankens 100
  - Dränge erkennen 82
  - Entspannung 128
  - gegenwärtig sein 68
  - Geist 113
  - generative 124
  - Impulsivität 56
  - innere Ausgeglichenheit 126
  - innere Leere 325
  - kognitive Dysregulation 264
  - konzentrierte 123
  - konzentrierte Atemübung 123
  - Metta-Meditation 124
  - reflektierende 127
  - rezeptive 126
- Routinen entwickeln 122
- Selbstabwertung 310
- urteilsfreie Wahrnehmung 114
- Vorteile 127
- Wahrnehmungsschulung 301
- Wahrnehmung von Automatismen 114
- Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie (MBCT) 334
- Achtsamkeitsübung
  - am Autofahren teilnehmen 332
  - Atemleiter erklimmen 330
  - Drang zu schlucken beobachten 330
  - einbeiniges Stehen 332
  - Hände beobachten 330
  - Juckreiz beobachten 329
  - Körperscan 128
  - mit der ungeübten Hand schreiben 332
  - Umgebungsgeräusche beschreiben 332
  - Veröffentlichung in den sozialen Medien beschreiben 331
- Aktivität
  - abhängig machende 304
  - bewusste Teilnahme 129
- Aktiv-Passivität 197
- Akzeptanz 246
  - Herausforderungen 247
  - nachlassende 155
  - radikale 152–153, 216, 218
  - Umdenken 155
- Alkohol
  - DBT 335
- Alleinsein 321
  - Einsamkeit 321–322
  - innere Leere 323
  - Verlassenheit 321
- Alles-oder-nichts-Denken 138, 261
- Alltag
  - Abwechslung 129
  - Alltagsaktivitäten 129
  - Amygdala 235
  - Anfälligkeitsfaktor 240
  - Angst 73
    - abbauen 270
    - aerobe Bewegung 272
    - Aufmerksamkeit 268
    - Auslöser ermitteln 270
    - DBT-Fertigkeiten 272
    - generalisierte Angststörung 269
    - gesunde 272
    - kognitive Komponente 268
    - konfrontieren 271
    - kontrolliertes Atmen 272
    - Körperchemie 270
    - Panikattacke 269
    - physiologische Komponente 268
    - Sicherheitsverhalten 271
    - soziale Angst 269
    - ungerechtfertigte 86
    - ungesunde 273
    - Verhaltenskomponente 269
  - Angststörung
    - DBT 267
  - Annahme 98
    - Probleme 99
  - Annahmen
    - identifizieren 99
  - Antidepressiva
    - Wirksamkeit 333
  - Atmen
    - konzentriertes 57
  - Atmung
    - rhythmische 158
  - Aufmerksamkeit 120
    - Atem 123
    - gezielt ausrichten 127
    - üben 120
  - Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS), 199

- Aufmerksamkeitstraining  
zielgerichtetes 127
- Augenblick  
akzeptieren 45, 152  
gegenwärtiger 114  
wahrnehmen 120
- Ausgeglichenheit  
DBT-Komponenten  
173  
emotionale 57
- Auslöser  
emotionale 82  
identifizieren 83  
Kettenanalyse 239  
Neubewertung 85  
Störwirkung begrenzen  
83
- Aussage  
anfeuernde 138
- B**
- Bedrohung  
Faktenüberprüfung 96
- Behandlung  
Akzeptanz 44  
Akzeptanz und Veränderung 44  
alltagstaugliche Fertigkeiten  
40  
Bewältigungsmechanismen  
40  
Konsultationsteam 41  
Motivation 39  
Patientenumgebung 41  
Therapiestil 44  
Widerspruch und Synthese  
45
- Behandlungsbaustein 28  
Einzeltherapie 42  
Konsultationsteam 43  
Telefoncoaching 43
- Behandlungsfunktionen  
29
- Behandlungsstruktur  
umgebungsspezifische  
215
- Behandlungsstufen 31
- Behandlungsumfeld  
strukturieren 203
- Behandlungsziele  
Prioritäten 210  
Hierarchie 215
- Belastungsstörung  
posttraumatische *siehe*  
PTBS 275
- Belastungssyndrom  
posttraumatisches 32
- Belohnung  
kurzfristige 148
- Beobachten  
üben 116
- Bereitschaft 156–157  
bereitwillige Körperhaltung  
157
- Beschreiben  
üben 117
- Bestrafung 176  
unwirksame 176  
wirkungsvolle 176
- Beurteilung  
durch andere 68
- Bewältigung  
vorausschauende 133, 213,  
288, 301
- Bewältigungsmechanismus  
anpassungsfähiger 39
- Bewegung  
tägliche 129
- Beziehung 159  
Abwertung 104  
Annahmen 99  
BPS 262  
chaotische 259  
Dynamik 103  
effektiv bitten 161  
Einigung 51  
Fertigkeiten 159  
harmonischer gestalten  
109  
Idealisierung 104  
Interaktion 103  
Kommunikation 107  
Kooperation 177  
mögliche Hindernisse  
159  
negative Gefühle 105  
Perspektivenübernahme  
106  
ungesunde 238  
urteilsfreies Mitgefühl 106  
Validierung 165  
wahrnehmen 50  
Ziele 263  
Zuhören 107
- zwischenmenschliche  
Dysregulation 262
- Beziehungsdynamik  
neu gestalten 108
- Beziehungshindernisse  
andere Menschen 160  
Emotionen 162  
fehlende Fertigkeiten 160  
Gedanken und Überzeu-  
gungen 160  
kurzsichtiges Verhalten  
160  
Unentschlossenheit 160
- Beziehungsmuster 104
- Beziehungsproblem 103
- Beziehungsverhalten  
einschüchterndes 105  
feindseliges 104  
lügen 104  
übertrieben abhängiges  
105  
übertrieben kontrollier-  
endes 104
- Bindungsstrategie  
Attachment-Strategien  
291
- Binge-Eating-Störung 33  
Achtsamkeit 294  
Stresstoleranz 295
- Borderline-Persönlich-  
keitsstörung (BPS),  
28, 55, 257  
Angst vor Verlassenwerden  
258  
Beziehungen 192  
dissoziative Symptome 261  
DSM-Kriterien 258  
emotionale Instabilität 260  
evidenzbasierte Therapien  
344  
gefährliche Impulsivität  
259  
Gefühl der Leere 260  
Identitätsstörung 259  
instabile zwischenmenschli-  
che Beziehungen 259  
KVT 193  
Paranoia 261  
Selbstbild neu bewerten  
263  
selbstzerstörerisches  
Verhalten 259

- Stress 142  
unkontrollierbare Wutausbrüche 260  
Validierung 165  
Verhalten anpassen 264
- Burn-out  
Komponenten 223
- C**
- Coaching-Gespräch  
üben 191  
Vorbereitung 190
- Commitmentstrategie  
DBT-E 298
- D**
- DBT-Baustein 183  
Einzeltherapie 183  
Telefoncoaching 186, 189
- DBT-E 296  
Akzeptanzstrategien 299  
Ambivalenz 298  
Behandlungsziele 297  
dialektische Strategien 297  
invalidierende Umweltfaktoren 298  
Kontingenzmanagement 298
- DBT für Essstörungen (DBT-E). *siehe* DBT-E 296
- DBT-PE  
Bereitschaftskriterien 279  
drei Phasen 276  
Exposition 277  
Expositionssitzung 278  
Konsultationsteam 276  
Rückfallprävention 278  
Traumatherapie 276  
versus DBT-PTBS 280
- DBT Prolonged Exposure (PE) *siehe* DBT-PE 275
- DBT-PTBS 275  
Struktur 279
- DEAR MAN  
Achtsamkeit 164  
ausdrücken 163  
beschreiben 162  
bestätigen 163  
mit GIVE 169  
objektive Effektivität 161  
selbstbewusst auftreten 164  
Skript 162
- verhandeln 164  
verstärken 163  
Zielsetzung 172
- Defusion  
kognitive 65
- Dendriten 88
- Denken  
aufmerksam beobachten 93  
dialektisches 48  
emotionsgesteuertes 95  
Gefühle 47, 95  
gefühlsgelitetes 92  
Wiederholung 97
- Denkmuster  
ineffektive 248  
Katastrophisieren 248  
negative 65
- Depression 32, 92, 122, 321  
Alkohol und Drogen 335  
Anhedonie 339  
DBT 265  
Ernährung 334  
Fertigkeiten 267  
Freude und Erholung 337  
Grünflächen 337  
Haustiere 338  
Isolation 337  
Religiosität 338  
Schlaf 335  
Selbstvalidierung 265  
Sonnenlicht 338  
Verhaltensaktivierung 265  
zwischenmenschliche Verbindungen 336
- Dialektik 27, 46  
Akzeptanz und Veränderung 176, 194, 288  
Kern der DBT 193  
Perspektiven erweitern 108  
Problemlösung und Validierung 202  
verschiedene Standpunkte 47  
dialektisch denken 194  
dialektisches Denken üben 195
- Dialog  
innerer 107, 311
- Dilemma  
dialektisches 196  
Erziehung 198
- Dissoziation 261, 264, 277, 281  
Erdungsfertigkeiten 281
- Dopamin 283  
Süchte 284
- Drang 82  
zur Reaktion 64
- Drogen  
DBT 335  
Drogenkonsum 39, 42  
Belohnungssystem 285  
Drogenklassen 285  
mit Vergangenheit brechen 288  
Telefoncoaching 42  
Wirkstofftoleranz 284
- Dysmorphophobie.  
*siehe* KDS 299
- Dysphorie 321
- Dysregulation 36  
Dissoziation 37  
emotionale 35, 55, 216, 284  
Emotionsdysregulation 261  
kognitive 37, 161, 264  
Selbstdysregulation 261  
Verhaltensdysregulation 261  
zwischenmenschliche 36, 261, 262
- E**
- Effektivität 52  
objektive 161  
zwischenmenschliche 172, 216–217
- Eifersucht 73
- Eigensinn 157  
Gefühl der Bedrohung 157
- Einfühlen 61
- Einigung 63  
loslassen 52
- Einsamkeit  
Onlinesein 322
- Einzel-sitzung  
aufzeichnen 224  
optimal nutzen 186  
Struktur 209

- Einzeltherapie 28, 32  
   Kettenanalyse 211, 238  
   Krankenhaus 217  
   Lösungsanalyse 214  
   Tagebuchkarte 238  
   Ziel 196  
 Ekel 73  
 Emotion  
   abschwächen 49  
   Annahmen 99  
   beobachten 50  
   berechtigter 96  
   Dauer 74, 84  
   erkennen 105  
   evolutionsbiologisch  
     verankerter 87  
   Faktenlage 85, 135  
   geauer untersuchen 61  
   gerechtfertigter 135–136  
   Handeln 82  
   Handlungsmotivation 50  
   Identität 76  
   Intensität 75  
   Intensität verringern 93  
   intensiver 195  
   Orientierung an Vorbildern  
     77  
   primärer 61, 72, 75, 93,  
     100, 105  
   regulieren 49, 51  
   Rolle in Beziehungen 105  
   sekundärer 62, 73, 78  
   subjektives Erlebnis 234  
   ungerechtfertigter 136–137  
   unterdrücken 75, 84  
   validieren 77  
   verstärken 75  
   wahrnehmen 168  
 Emotionen  
   bewältigen 62  
   intensive 36  
   regulieren 45  
   Verstärkung durch  
     Abwertung 38  
 Emotionsdysregulation  
   Gefühle steuern lernen 262  
 Emotionsprotokollierung 236  
 Emotionsregulation 73, 97,  
   115, 165, 174, 185, 194, 217  
   bei Essstörungen 296  
   erlernen 246  
   Krankenhaus 217  
 Manie 267  
 Neubewertung 94  
 Schulverweigerer 217  
 Selbstabwertung 310  
 Selbstberuhigung 139  
 Selbstfürsorge 138  
 Selbstunterstützung 138  
 sich selbst freundlicher  
   begegnen 137  
 Stresstoleranz 141  
 Substanzkonsum 284  
 Substanzkonsumstörung  
   292–293  
 Verhaltensabhängigkeit  
   307  
   Zeit für sich selbst 137  
 Entscheidung  
   effektive 67  
   Körpersignale 68  
 Entwicklungsstörung 33  
 Ereignis  
   auslösendes 240  
   Gefühl 95  
   Interpretationen 95  
 Ereigniskette 212  
   unterbrechen 211  
 Erfahrung  
   invalidierende 165  
 Erinnerungen  
   Stimmungskongruenz 231  
 Erleben  
   emotionales 31  
 Ernährung  
   antidepressive Wirkung  
     334  
 Erziehung  
   Abhängigkeit fördern 199  
   dialektische Dilemmata  
     177  
   sensible Kinder 177  
   Unabhängigkeit erzwingen  
     199  
   Verhalten aufbauschen 198  
   Verhalten verharmlosen  
     198  
   zu lockere 200  
   zu strenge 200  
 Essstörung  
   achtsames Essen 294  
   Binge-Eating-Störung 293  
   Bulimie 296  
   DBT 293  
   DBT für Essstörungen  
     (DBT-E), 295  
   Emotionsregulation 294  
   Magersucht 296  
 Exploration  
   dialektische 108  
 Exposition  
   Angsthierarchie 302  
   Angst validieren 302  
   Bereitschaft 312  
   imaginale 277  
   In-vivo-, 278  
   Motivation aufbauen 312  
   Scham 311, 314  
   systematische 249  
 Exposition mit Reaktions-  
   verhinderung 302  
 Extinktion 175
- ## F
- Fähigkeit  
   erlernen 246  
 Faktenüberprüfung  
   Bedrohung 96  
   kognitive Dysregulation 264  
 Familie  
   Betreuung und Beratung 204  
   Familiensitzungen 204  
 FAST 170  
   mit GIVE 171  
   Selbstachtung 170, 172  
 Feedback  
   problematisches 51  
 Fehler  
   Lernmöglichkeit 68  
 Fertigkeit 40  
   ABC PLEASE 131, 135, 337  
   ACCEPTS 143  
   Achtsamkeit 48, 64, 107,  
     113, 138, 267, 342  
   Akzeptanz 133, 157  
   alternative Rebellion 158  
   Bedarf ermitteln 80  
   Beherrschung aufbauen  
     253  
   Beobachten 116, 149, 310,  
     325  
   Beschreiben 117  
   beziehungsorientierte 263  
   DBT-PE 276  
   DEAR MAN 159, 161  
   den Mittelweg gehen 173

- Dissoziation erkennen 281  
 effektiv 121  
 Einzeltherapie 33  
 Emotionsregulation 32, 58,  
 131, 135, 262, 267, 342  
 entgegengesetztes Handeln  
 137  
 entgegengesetztes Ver-  
 halten 135  
 Erdungsfertigkeiten 281  
 erfragen 78  
 Faktenüberprüfung 95,  
 101, 300  
 FAST 159, 170  
 GIVE 159, 169, 213  
 Gruppensitzung 33  
 Gruppensitzungen 42  
 kognitive Neubewertung  
 95  
 Krisenbewältigung 142, 152  
 Mittelweg 200  
 NEIN NICHT 75  
 Pro und Kontra 151  
 scheinbare 197  
 SCREW 204  
 selbstachtungsorientierte  
 263  
 STOP 149  
 Stresstoleranz 32, 49, 58,  
 93, 133, 141, 213, 217,  
 267, 295, 342  
 SUN 74  
 Tagebuchkarte 236  
 Teilnehmen 118  
 THINK 61  
 TIPP 157, 281  
 üben 121  
 ungeteilte Aufmerksamkeit  
 120  
 verallgemeinern 187  
 Veränderung 133  
 WAS-Fertigkeiten 116, 329  
 WELLE 75  
 WIE-Fertigkeiten 118, 329  
 zielorientierte 263  
 zwischenmenschliche 32,  
 159, 263  
 zwischenmenschlicher  
 Bereich 171  
 Fertigkeitentraining 28, 41  
 Grundannahmen 79  
 Gruppenbeitritt 187  
 Gruppenfeedback 188  
 Hausaufgaben 187  
 Krankenhaus 217  
 optimal nutzen 188  
 Schulumgebung 217  
 Zeitaufwand 188  
 Freude 73  
 Fundament  
 emotionales 132  
 Funktion  
 exekutive 106  
 Funktionsfähigkeit  
 exekutive 267  
 Fusion  
 kognitive 65
- G**
- Gedanken  
 beobachten 93  
 kommen und gehen lassen  
 66  
 selbstverurteilender  
 137  
 urteilende 52  
 Gefühl  
 aufarbeiten 138  
 Aufmerksamkeit 74  
 beruhigen 129  
 Denken 47  
 Gedanken 97  
 Handlungsdrang  
 82, 136  
 Hormone 235  
 identifizieren 72  
 Impulsivität 56  
 intensives 142  
 Kettenanalyse 239  
 Gefühlsabwertung  
 automatische 77  
 Gegensätze 28  
 Gehirn  
 Wahrnehmung 114  
 Geist  
 gesunder 129  
 mehr nutzen 129  
 Gemütszustand  
 kontrollieren 45  
 Gestaltung  
 Verhaltensänderung  
 175  
 Gesundheit  
 psychische 232, 234
- Gewohnheit  
 gesunde 66  
 GIVE  
 Beziehung 172  
 Validierung 169  
 GIVE-FAST-Kombination  
 171  
 Glauben  
 beleben 129  
 Gleichgewicht  
 psychisches 173  
 Grübeln 133  
 Gruppenarbeit 32
- H**
- Habit-Reversal-Training  
 fünf Komponenten 303  
 Handeln  
 entgegengesetztes  
 85, 135–136, 298  
 sinnvolles 52  
 Ursache 85  
 vergangenheitsmotiviertes  
 99  
 Handlungsdrang  
 Angst 86  
 Scham 86  
 Schuld 86  
 Traurigkeit 86  
 Wut 86  
 Handlungsimpuls 84  
 Herausforderung  
 machbare bewältigen  
 133  
 Hochrisiko-Multiproblem-  
 Patient 275  
 Hypervigilanz 264
- I**
- IMPROVE  
 Situation verbessern 149  
 Impuls  
 Spielraum 56  
 Impulsivität 55  
 ausbremsen 56  
 Gefühl 56  
 Informationen  
 außer Acht lassen 48  
 Instabilität  
 emotionale 260  
 Intensität  
 emotionale 166

Interaktion  
 destruktive 104  
 urteilsfrei 119  
 Ziel bestimmen 172  
 zwischenmenschliche 171  
 Interaktionsgeschwindigkeit  
 166  
 Interpretation  
 alternative 61  
 vergangene Erfahrungen  
 99

**K**

Kampf- oder Flucht-Reaktion  
 235, 270  
 Katastrophisieren 93  
 Kausalprinzip 146  
 KDS 299  
 Begleiterkrankungen 300  
 Dermatillomanie 303  
 Exposition mit Reaktions-  
 verhinderung 302  
 Habit-Reversal-Training  
 303  
 kognitive Strategien 300  
 kulturelle Faktoren 299  
 plastische Chirurgie 303  
 Scham 314  
 Trichotillomanie 303  
 vorausschauende Bewälti-  
 gung 301  
 Wahrnehmungsschulung  
 301  
 Kettenanalyse 211, 224, 238  
 Analyse des Problemver-  
 haltens 239  
 Angstauslöser ermitteln  
 270  
 Bedingungen 239  
 Beispiel 211  
 DBT-E 298  
 Dissoziation 281  
 fünf Elemente 240  
 Habit-Reversal-Training  
 303  
 Kettenglieder ermitteln  
 240  
 kognitive Umstrukturier-  
 ung 248  
 Konsequenzen 241  
 Kontrollvariablen 239  
 Manie 267  
 mit Lösungsanalyse  
 verknüpfen 214  
 Kinder  
 emotional sensible 177  
 Validierung 165  
 Klima  
 invalidierendes 30  
 Koffein  
 Stimmung 335  
 Kommunikation  
 Beschreiben 117  
 Eltern und Kinder 198  
 neue Dynamik 108  
 Problemlösung 110  
 Respektlosigkeit 200  
 Übung 109  
 Wechselseitigkeit 200  
 zuhören 107  
 Kompromiss  
 Beziehung 177  
 dialektische Synthese  
 63  
 Konditionierung 283  
 Konsultationsteam 221  
 Beobachter 227, 228  
 Dialektik akzeptieren  
 225  
 Didaktikunterricht 224  
 effektives 223  
 Fehlbarkeit 226  
 Grenzen beachten 225  
 Größe 223  
 primäres Ziel 225  
 Rechenschaft 226  
 Rollen 228  
 Schriftführer 229  
 Sitzungsleiter 228  
 Sitzungsstruktur 227  
 Teamleiter 227, 228  
 Therapeuten weiterbilden  
 223  
 Urteilsfreiheit und  
 Empathie 226  
 Vereinbarungen 224  
 Vielfalt und Veränderung  
 akzeptieren 225  
 Zeitwächter 229  
 Zusammensetzung 221  
 Zwecke 222  
 Kontakt  
 zu anderen Menschen  
 129  
 Kontingenzmanagement 249,  
 290  
 Konzentrationsübung 123  
 Körperchemie  
 Adrenalin 270  
 Cortisol 270  
 Körperhaltung  
 bereitwillige 157  
 Kortex  
 präfrontaler 114  
 Krankheit  
 körperliche 134  
 Kreativität 129  
 Krise  
 anhaltende 197  
 Definition 143  
 Krisenbewältigung  
 Ablenkung 143  
 ACCEPTS 143  
 sich beruhigen 145  
 sinnliche Wahrnehmung  
 145  
 Krisenmanagement 152  
 Krisensituation  
 Entspannung 150  
 Gebet 150  
 gedanklich verändern  
 149  
 Konzentration auf den  
 Augenblick 150  
 Mini-Urlaub 150  
 Selbstermutigung 151  
 Sinn abgewinnen 150  
 verbessern statt lösen 149  
 Kurzfilm 64

**L**

Leben  
 antidepressives 132  
 Leere  
 innere 324–326  
 Lernerfahrung  
 gegen Intervention  
 abwägen 201  
 Liebe 73  
 Lösung  
 generieren 241  
 umsetzen 242  
 validieren 241  
 Lösungsanalyse 224, 241  
 Bausteine 214  
 Kettenglied auswählen 214

Lüge  
 egoistische 105  
 prosoziale 104  
 selbstbestärkende 104

## M

Manie  
 DBT 266  
 Fertigkeiten 267  
 Stimmungsstabilisatoren 267  
 Meditation  
 antidepressive Wirkung 334  
 Metta-Meditation  
 für alle Lebewesen 126  
 für nahestehende Personen 125  
 für neutrale Personen 125  
 für problematische Personen 125  
 für sich selbst 124  
 Misserfolg  
 akzeptieren 154  
 Mitgefühl  
 liebevolles 126  
 Modifikation  
 kognitive 298  
 Motivation 29, 79  
 Achtsamkeit 250  
 Akzeptanz 247  
 Belohnung 248  
 erhalten 247, 251  
 Fähigkeit 246–247  
 Fertigkeiten 252  
 Fluktuation 250  
 kognitive Umstrukturierung 248  
 Kontingenzmanagement 249  
 mangelnde 245  
 nachlassende 253  
 nachlassende auffrischen 254  
 negativer Teufelskreis 246  
 realistische Erwartungen 254  
 realistische Ziele 254  
 Rückschlag als Lernerfahrung 254

Selbstvertrauen  
 251, 253  
 stärken 248  
 Strategien 250  
 systematische Exposition 249  
 Therapeut 29  
 üben 245  
 unterstützende Beziehungen 253  
 Verpflichtung 250  
 Wahl des Ziels 252  
 zurückliegende Erfolge 253  
 Zwischenziele 252  
 Multitasking 120  
 Muskelentspannung  
 gepaarte 158  
 Myelinisierung 88

## N

Negatives  
 als Positives ansehen 65  
 Negativitätsbias  
 Selbsthass 318  
 Neid 73  
 Nervenleitbahnen 88  
 Nervensystem  
 autonomes 235  
 Nervenzellen  
 Kommunikation 88  
 Neubewertung  
 kognitive 94  
 Körperbiologie 85  
 Neugier 93  
 Nichtakzeptanz  
 umdenken 156  
 wahrnehmen 155

## O

Offenheit 50  
 für andere Möglichkeiten 59

## P

Patient  
 Motivation 39  
 Patientenumfeld  
 Arbeitsstress 204  
 Drogenkonsum 204  
 strukturieren 203

Perspektive  
 andere akzeptieren 108  
 mehrere zusammenführen 108  
 projektive 60  
 reflexive 60  
 Perspektivenwechsel 59  
 projektiver 60  
 Philosophie  
 dialektische 44  
 Positives  
 als Negatives ansehen 65  
 Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS), 33  
 Probleme  
 zwischenmenschliche 51  
 Problemlösung  
 ganzheitliche 195  
 Validierung 168  
 Problemlösungsansatz  
 Beziehung ändern 205  
 Problem lösen 205  
 Problem verschlimmern 205  
 radikale Akzeptanz 205  
 Selbstmitleid 205  
 Prozess  
 dialektischer 43  
 Psychoedukation 217  
 PTBS  
 Dissoziation 277  
 nach sexuellem Missbrauch 279  
 Suizidalität 275  
 Vermeidung 277  
 Vermeidungsverhalten 277

## R

reagieren  
 wählen 63  
 Reaktion  
 an Situation anpassen 49  
 automatische erkennen 87  
 beobachten 97  
 bewusst wahrnehmen 47  
 charakteristische körperliche 87  
 Drang 64  
 emotionale 235  
 erste 48  
 hinterfragen 64

- Hormone 235  
 Intensität verringern 79, 84  
 kontrollieren 45, 138  
 physiologische 235  
 problematische 48, 97  
 sekundäre 105  
 übertriebene 48, 76  
 unwillkürliche 235  
 Verhaltensreaktion 236  
 vernunftgeleitete 60
- Reaktivität  
   emotionale 192
- Realität  
   akzeptieren 32, 147  
   Nichtakzeptanz 152, 157
- Rebellion  
   alternative 158, 289
- Routine  
   achtsame 122  
   entwickeln 122
- Rückversicherung 315  
   negative Verstärkung 316  
   schrittweise abbauen 316
- S**
- Scham 73  
   auslösen 313  
   entgegengesetztes Handeln 311, 313  
   Essstörung 293  
   Exposition 311, 314  
   gerechtfertigte 312  
   invalidierende Umgebung 38  
   Selbstabwertung 311  
   Selbstverletzung 311  
   ungerechtfertigte 313  
   verzerrtes Denken 314
- Schlaf  
   gesunder 335  
   Schlafqualität steigern 335  
   Stimmung 135
- Schlafhygiene 135
- Schlafprobleme 135
- Schmerzen  
   akzeptieren 154
- Schuld 73
- Schwarz-Weiß-Denken 62, 92–93, 95, 169, 195
- Selbstabwertung 74, 197  
   abwertendes Umfeld 309  
   innerer Dialog 311
- Rückversicherung 316  
   Scham 311  
   Selbstvalidierung 310
- Selbstachtung 32, 170  
   sich entschuldigen 170
- Selbstbehauptung 32, 171
- Selbstberuhigung 139  
   sinnliche Wahrnehmung 139  
   ungesunde 139
- Selbstdysregulation 37
- Selbsteinschätzung  
   negative 138
- Selbsterkenntnis 31
- Selbstfürsorge 138
- Selbstgespräch 91, 98, 100  
   Einfluss auf Verhalten 91  
   Folgen ermitteln 92  
   negatives 92  
   Urteile 98
- Selbsthass 53, 137, 317  
   entgegengesetztes Handeln 318  
   Negativitätsbias 318  
   nicht vermeiden 319  
   Selbstvergebung 320  
   Trauma 318
- Selbstinvalidierung. *siehe*  
   Selbstabwertung 309
- Selbstliebe 319  
   Elemente 319
- Selbstmitgefühl 53, 130, 319–320
- Selbstunterstützung  
   emotionale 138
- Selbsturteil 97  
   negatives 100
- Selbstvalidierung 49, 174, 242  
   Depression 265
- Selbstverletzung 32, 39  
   BPS 259  
   kurzfristige Befriedigung 148  
   Lösung und Problem 45, 194  
   Perspektivenwechsel 178  
   Scham 311  
   Sedierung 66  
   Selbstverletzung  
     Amygdala-Aktivität 45  
     Telefoncoaching 42
- Selbstverurteilung 53
- Selbstwertgefühl  
   instabiles 263
- Sensibilität  
   emotionale 36, 61, 71, 97  
   Verhaltensvariabilität 81
- Sicherheitsverhalten  
   schrittweise aufgeben 271
- Situation 149  
   akzeptieren 152  
   als verursacht akzeptieren 146  
   angemessenes Gefühl 77  
   auslösende 49  
   Bereitschaft 156  
   Distanz herstellen 149  
   Fakten 119  
   mehrere Perspektiven wahrnehmen 170  
   mit Abstand betrachten 51  
   Perspektivenvielfalt 178
- Reaktion 83  
   stressige 141  
   Ursache 146  
   urteilsfrei 119  
   verbessern 149  
   wahrnehmen 107
- Spontaneität 56  
   Stabilität 56
- Sport  
   antidepressive Wirkung 333  
   Stimmung 135
- Standpunkt  
   alternativen erwähnen 50  
   anderen wahrnehmen 47  
   des Therapeuten 51
- Stimmung  
   Ernährung 134  
   Krankheit 134  
   Schlaf 135  
   Sport 135  
   Substanzkonsum 134
- Stimmungskongruenz 231
- Stimmungsstörung  
   DBT 265
- STOP  
   Handlungsdrang verringern 149
- Störung  
   körperdysmorphe. *siehe* KDS 313  
   substanzbedingte 287  
   substanzbezogene 286

- Stress  
 chronischer 235  
 Leidenserfahrung 142  
 Situationen vorhersehen 79  
 Umfeld gestalten 204
- Stressbewältigung  
 effektive 141  
 selbstgefährdendes  
 Verhalten 142
- Stresstoleranz  
 Emotionsregulation 141
- Substanz  
 stimmungsverändernde 134
- Substanzgebrauchsstörung  
 335
- Substanzkonsum  
 Kettenanalyse 289  
 Rauschzustände 287  
 Rückfall 289  
 Wiedergutmachung 289
- Substanzkonsumstörung  
 alternative Rebellion 289  
 angepasste DBT 290  
 angepasstes Leugnen 290  
 Behandlungsoptionen  
 292  
 Behandlungsplan 291  
 Behandlungsprioritäten  
 284  
 Brücken abbrechen 288  
 DBT 284  
 DBT-Fertigkeiten 287  
 Definition 286  
 dialektische Abstinenz  
 288  
 Emotionsdysregulation 285  
 Kontingenzmanagement 290  
 ohne Emotionsdysregulation  
 292  
 Patientenbindung 291  
 Verstärkung durch die  
 Gemeinschaft 289
- Suizidgedanke 97  
 innere Leere 324
- Suizidverhalten 31
- SUN  
 Gefühle definieren 58
- SUN WELLE NEIN NICHT  
 58, 74, 95, 136
- Sympathikus  
 unwillkürliche  
 Körperreaktionen 235
- Synthese  
 dialektische 45, 63, 218
- T**
- Tagebuchkarte  
 Verhaltensanalyse 238
- Tagesordnung 186
- Teamsitzung  
 Achtsamkeitsübung 227  
 Agenda 227  
 Format 227
- Teilnehmen  
 üben 118
- Telefoncoaching 28, 32  
 Beziehung reparieren 192  
 Co-Regulation 190  
 DBT-PE 276  
 Einsatzszenarien 189  
 gute Nachrichten über-  
 bringen 192  
 Hilfe 190  
 Hindernisse 190  
 Rahmenbedingungen 189  
 Validierung 191
- Theorie  
 biosoziale 30, 36, 38, 218  
 dialektische 31
- Theory of Mind 106
- Therapeut  
 Belastung 222  
 Bindungsstrategie 291  
 Burn-out 223  
 Dialektik akzeptieren  
 225  
 dialektische Interventionen  
 200  
 erste Gespräche 206  
 Fehlbarkeit 226  
 finden 184  
 Grenzen erweitern 226  
 Grenzen setzen 225  
 Intervention und Beratung  
 201  
 Konsultationsteam  
 40, 221  
 Motivation 29, 39, 43  
 Selbstoffenbarung 200  
 Umfeld strukturieren 204  
 Verbindung 192
- Therapeuten-Burn-out 41
- Therapeuten-  
 Konsultationsteam 32
- Therapie  
 Abstinenz 288  
 achtsamkeitsbasierte 91  
 Alltagsleben 29  
 Behandlung des Thera-  
 peuten 222  
 Behandlungshierarchie 238  
 Bestrafung 291  
 Einzelsitzung 209  
 entwicklungsgestörte  
 Patienten 218–219  
 Exposition 312  
 Hindernisse vorhersehen  
 209  
 im Krankenhaus 217  
 in Gefängnisumgebung 215  
 in Schulumgebung 216  
 Kontingenzmanagement  
 290  
 mitfühlende 44  
 Motivation 208, 246  
 Motivationsstrategien 250  
 Rahmen 206  
 Rechenschaftsprozess 208  
 Scham 311  
 Selbstverpflichtung 206  
 Therapieurlaub 290  
 Traumapatienten 275  
 Verhaltensplan 225  
 Verpflichtungsstrategie 206  
 Ziele 208  
 Zielhierarchie 210
- Therapiebaustein  
 Fertigkeitentraining 42
- TIPP  
 Gefühlsintensität verrin-  
 gern 157
- Trauer  
 gehemmte 198
- Trauma  
 mit BPS 261
- Traurigkeit 73  
 akzeptieren 154
- Tücher  
 rote 49
- Tunnelblick 47
- U**
- üben  
 Gefühle beruhigen 130  
 mentalen Raum schaffen 122  
 Raum schaffen 121

- Umgebung  
 invalidierende 37  
 strukturieren 29
- Umstrukturierung  
 kognitive 248
- Urge-Surfing 289
- Ursache  
 akzeptieren 147
- Urteil 100, 169  
 anderer Menschen 68  
 Faktenüberprüfung 101  
 negatives 98
- Urteilen 98  
 über sich selbst 119
- V**
- Validierung 165, 173, 202  
 Allgemeingültiges  
 anerkennen 167  
 bei Meinungsverschiedenheit 168  
 Erfolg 166  
 Gedankenlesen 167  
 Genesungsprozess 204  
 GIVE 169  
 GIVE plus FAST 171  
 Merkmale 174  
 Methoden 166  
 radikale Echtheit zeigen 168  
 Selbstabwertung 310  
 Selbstvalidierung 174  
 Telefoncoaching 189  
 ungeteilte Aufmerksamkeit 167  
 Verstehen 167  
 vor Problemlösung 168  
 widerspiegeln 167
- Veränderung 28  
 Konstante 178  
 Motivation 247  
 Pause 208  
 transaktionaler Aspekt 179  
 Umfeld 247
- Verbindung  
 fehlende 242
- Verbundenheit 321
- Verhalten  
 abhängig machendes 283  
 ändern 247
- Auslöser 82  
 essgestörtes 298  
 fehlangepasstes 40, 264  
 impulsives 148, 216, 259  
 ineffektives 249  
 Muster 81  
 selbsterstörerisches 45, 284  
 stimmungsabhängiges 36, 81  
 Vor- und Nachteile 151
- Verhaltensabhängigkeit 304  
 DBT 306  
 Glücksspiel 306  
 Pornografiesucht 305  
 Spielsucht 305  
 zwanghaftes Sexualverhalten 306
- Verhaltensaktivierung 59  
 Anwendung 266  
 Depression 265
- Verhaltensänderung  
 Bestrafung 174  
 Dauer 89  
 den Mittelweg gehen 174  
 Extinktion 175  
 Nervenleitbahnen 88  
 Verstärkung 174  
 Zielsetzung 185
- Verhaltensdysregulation 37
- Verhaltensmuster  
 beobachten 86  
 Dendriten 88  
 vertraute 247
- Verhaltensreaktion 235  
 nicht unterdrücken 236
- Verhaltenstherapie  
 kognitive (KVT), 91
- Verhaltensweise  
 angepasste 211  
 behandlungsstörende 238  
 die Lebensqualität  
 beeinträchtigende 210  
 die Therapie beeinträchtigende 210  
 fehlangepasste ersetzen 88  
 lebensbedrohliche 210, 238
- selbsterstörerische 66  
 unangemessene 31  
 ungesunde 236
- Vermeidung 277  
 emotionale 72, 297  
 PTBS 277
- Verstand  
 abhängiger 287  
 emotionaler 48, 93, 115, 287  
 klarer 287  
 nüchterner 287  
 rationaler 115, 287
- Verstärker 177  
 negativer 175  
 positive 175
- Verstärkung 38  
 Gestaltung 175  
 gesunde 285  
 negative 316
- Vertrauen  
 in uns selbst 67–68  
 Körperempfindungen 67
- Verwundbarkeit  
 emotionale 79, 197
- Vokabular  
 emotionales 71
- Vorbehandlung 31
- W**
- wählen  
 reagieren 63
- Wahrheit  
 andere 47
- Wahrnehmung 50  
 Beobachten 116  
 Bewusstsein 114  
 erweitern 50  
 verschiedene Perspektiven 60, 178
- WELLE  
 auf Gefühlen reiten 58
- Widerspruch  
 Synthese 46
- Widerstandsfähigkeit  
 emotionale 132
- Wirksamkeit 33
- Wise Mind 60, 115, 136, 170, 252

Wochenprotokoll 186, 232  
Analyse 238  
Emotionen aufzeichnen  
232  
Fertigkeiten 236  
Stresstoleranz 236  
Wut 73

**Z**  
Zeitverzögerung  
starke Gefühle verringern  
84  
Ziel  
aufteilen 208  
kurzfristiges 83

langfristiges 83, 85, 151,  
185, 254  
Zuhören  
innerer Dialog 107  
neue Dynamik 108  
Zustand  
emotionaler 87  
Zwischenziel 252





















