

# 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

10 Auf einen Blick

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

# 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

<b>Kapitel 3</b>	
<b>Verschiedene Standpunkte akzeptieren</b> .....	<b>47</b>
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
<b>Kapitel 4</b>	
<b>Von Impulsivität zu Spontaneität</b> .....	<b>55</b>
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
<b>TEIL II</b>	
<b>VERSTÄNDNIS GEWINNEN</b> .....	<b>69</b>
<b>Kapitel 5</b>	
<b>Die eigenen Emotionen verstehen</b> .....	<b>71</b>
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 aufbauen	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
<b>TEIL V</b>	
<b>MIT DER DBT SPEZIFISCHE ZUSTÄNDE BEHANDELN</b> .....	<b>255</b>
<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 entgegenreten .....	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

<b>Kapitel 22</b>	
<b>Süchte zügeln</b> .....	<b>283</b>
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
<b>Kapitel 23</b>	
<b>Kontraproduktives Verhalten</b> .....	<b>309</b>
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
<b>TEIL VI</b>	
<b>DER TOP-TEN-TEIL</b> .....	<b>327</b>
<b>Kapitel 24</b>	
<b>Zehn Achtsamkeitsübungen</b> .....	<b>329</b>
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 schmerzhaftige 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**

