

DBT Skillsammlung

für Menschen mit Borderline-Persönlichkeitsstörung

Diese Sammlung bietet dir einen umfassenden Überblick über Skills aus der Dialektisch-Behavioralen Therapie (DBT) nach Marsha Linehan.

Sie ist in sieben Bereiche gegliedert und gibt dir praktische Werkzeuge an die Hand, um Krisen zu überstehen, Emotionen zu regulieren und erfüllende Beziehungen zu gestalten.

- Achtsamkeit (Mindfulness)
 - Stresstoleranz
 - Emotionsregulation
- Zwischenmenschliche Effektivität
- Kognitive Skills & Denkfallen
 - Identität & Selbstwert
- Krisenplan & Sicherheit

Diese Sammlung ersetzt keine professionelle Therapie. Bei akuten Krisen wende dich bitte an die Telefonseelsorge: 0800 111 0 111 (kostenlos, 24/7).

■ Achtsamkeit (Mindfulness)

Achtsamkeit ist das Fundament der DBT. Sie hilft dir, im gegenwärtigen Moment zu sein – ohne zu urteilen. Achtsamkeit stärkt deine Fähigkeit, Emotionen wahrzunehmen, ohne sofort darauf zu reagieren.

1 Beobachten

Nimm wahr, was in dir und um dich herum passiert – Gedanken, Gefühle, Empfindungen – ohne einzugreifen. Du bist der stille Beobachter.

■ **Tipp:** *Stell dir deine Gedanken wie Wolken vor, die vorbeiziehen. Du bist der Himmel, nicht die Wolken.*

2 Beschreiben

Setze Worte auf das, was du wahrnimmst. Bleibe bei Fakten, nicht bei Interpretationen. 'Ich spüre Anspannung in der Brust' statt 'Ich werde gleich sterben.'

■ **Tipp:** *Übe täglich 2 Minuten: Beschreibe genau, was du siehst, hörst und fühlst – ohne Wertung.*

3 Teilnehmen

Tauche vollständig in den Moment ein. Sei ganz präsent – beim Essen, beim Gespräch, beim Spaziergang. Lass den inneren Kommentar los.

■ **Tipp:** *Wähle einmal täglich eine Aktivität und tue nur diese – ohne Handy, ohne Ablenkung.*

4 Nicht wertend sein

Beobachte Gedanken und Situationen ohne 'gut' oder 'schlecht'. Wertungen verstärken Schmerz. Ersetze Urteile durch Beschreibungen.

■ **Tipp:** *Ertapst du dich beim Bewerten? Sage innerlich: 'Ich bemerke, dass ich urteile' – und lass den Gedanken weiterziehen.*

5 Einpunktig sein

Konzentriere dich auf eine Sache zur Zeit. Multitasking erhöht Stress. Kehre immer wieder sanft zum Moment zurück, wenn du abschweifst.

■ **Tipp:** *Nutze einen Timer: 5 Minuten für eine Aufgabe, dann kurze Pause. Das trainiert Fokus.*

■ Stresstoleranz

Krisen kommen und gehen. Stresstoleranz-Skills helfen dir, schwierige Momente zu überstehen, ohne die Situation zu verschlimmern. Das Ziel ist Überleben – nicht sofortige Besserung.

1 TIPP – Körper beruhigen

Temperature (kaltes Wasser ins Gesicht), Intensive Bewegung, Paced Breathing (langsames Atmen), Paired Muscle Relaxation. Diese vier Techniken aktivieren das Parasympathikus-System und beruhigen den Körper.

■ **Tipp:** *Kaltes Wasser: Halte dein Gesicht 30 Sekunden in eine Schüssel mit kaltem Wasser. Das aktiviert den Tauchreflex und verlangsamt den Herzschlag sofort.*

2 ACCEPTS – Ablenken

Activities (Aktivitäten), Contributing (anderen helfen), Comparisons (Vergleiche), Emotions (andere Gefühle erzeugen), Pushing away (schieben), Thoughts (andere Gedanken), Sensations (Empfindungen). Nutze diese Listen, um aus der Krisenspirale auszusteigen.

■ **Tipp:** *Erstelle deine persönliche ACCEPTS-Liste mit 3–5 Ideen pro Kategorie, die für dich funktionieren.*

3 Selbstfürsorge (PLEASE)

Physical illness behandeln, Eating ausgewogen, mood-Altering drugs meiden, Sleep regeln, Exercise täglich. Dein Körper ist die Basis deiner emotionalen Stabilität.

■ **Tipp:** Führe eine Woche lang ein PLEASE-Tagebuch: Wie gut habe ich heute in jedem Bereich für mich gesorgt?

4 Vor- und Nachteile abwägen

Schreibe auf: Was bringt mir das impulsive Verhalten kurzfristig? Was kostet es mich langfristig? Diese Übersicht schafft Distanz und ermöglicht eine bewusste Entscheidung.

■ **Tipp:** Laminieren deine persönliche Vor-Nachteile-Karte und trage sie bei dir – für Krisenmomente.

5 Radikale Akzeptanz

Manche Dinge können nicht verändert werden. Akzeptanz bedeutet nicht, etwas gutzuheißen – sie bedeutet, aufzuhören, gegen die Realität zu kämpfen. Das spart Energie für das, was du verändern kannst.

■ **Tipp:** Sage dir: 'Es ist so, wie es ist. Ich akzeptiere diesen Moment vollständig.' Wiederhole es, bis du es spürst.

6 Halbschmunzel & bereitwillige Hände

Entspanne die Gesichtsmuskeln zu einem leichten Lächeln. Öffne die Hände, Handflächen nach oben. Signalisiere deinem Körper und Geist: Ich bin offen, ich akzeptiere.

■ **Tipp:** Übe Halbschmunzel beim nächsten Stau oder Warten. Es verändert subtil deine innere Haltung.

■ Emotionsregulation

Starke Emotionen gehören zur BPS. Diese Skills helfen dir, Gefühle zu verstehen, ihre Intensität zu reduzieren und handlungsfähig zu bleiben – auch wenn es stürmt.

1 Emotionen benennen & verstehen

Identifiziere das Gefühl genau: Ist es Wut, Enttäuschung, Scham, Angst? Benenne Auslöser, Gedanken, Körpersignale und Handlungsimpulse. Verständnis reduziert Intensität.

■ **Tipp:** *Nutze eine Emotions-Karte oder App, die hilft, Gefühle präziser zu benennen.*

2 Entgegen handeln (Opposite Action)

Wenn die Emotion nicht zur Situation passt oder das Handeln schadet: Tue das Gegenteil. Isolation bei Traurigkeit? Geh unter Menschen. Rückzug bei Wut? Entspann dich aktiv.

■ **Tipp:** *Frage dich: 'Passt diese Emotion zur Situation? Hilft mir mein Impuls?' Wenn nein – handle entgegen.*

3 ABC-Skill – Positives aufbauen

Accumulate positives (Positives sammeln), Build mastery (Kompetenz aufbauen), Cope ahead (vorausplanen).
Baue systematisch mehr Freude und Erfüllung in deinen Alltag.

■ **Tipp:** *Plane täglich eine kleine angenehme Aktivität. Nicht warten, bis es dir besser geht – tue es, um es besser zu machen.*

4 Emotionelle Vulnerabilität reduzieren

Schlaf, Ernährung, Bewegung, soziale Kontakte – alles beeinflusst deine emotionale Reaktivität. Achte auf Grundbedürfnisse, bevor du regulierst.

■ **Tipp:** *Erkenne deine persönlichen Vulnerabilitätsfaktoren: Was macht dich anfälliger für starke Emotionen?*

5 Achtsamkeit auf aktuelle Emotion

Beobachte die Emotion ohne Wertung. Surfe auf der Welle, statt von ihr mitgerissen zu werden. Emotionen haben einen Anfang, eine Mitte und ein Ende – sie vergehen.

■ **Tipp:** *Stelle dir eine innere Welle vor: Sieh, wie die Emotion aufsteigt, den Höhepunkt erreicht und wieder abflaut. Du bist das Surfbrett.*

6 Faktencheck der Emotion

Stimmt deine Interpretation? Sammle Fakten wie ein Detektiv. Oft reagieren wir auf angenommene, nicht tatsächliche Bedrohungen.

■ **Tipp:** Frage: 'Welche Fakten sprechen für meine Interpretation? Welche dagegen?' Behalte die Emotion nur, wenn die Fakten sie stützen.

■ Zwischenmenschliche Effektivität

Beziehungen sind für viele Menschen mit BPS besonders herausfordernd. Diese Skills helfen dir, Bedürfnisse zu kommunizieren, Grenzen zu setzen und Beziehungen zu pflegen – ohne dich selbst zu verlieren.

1 DEAR MAN – Ziele erreichen

Describe (beschreiben), Express (ausdrücken), Assert (durchsetzen), Reinforce (belohnen), Mindful bleiben, Appear confident (selbstsicher wirken), Negotiate (verhandeln). Die sieben Schritte für effektive Kommunikation.

■ **Tipp:** *Schreibe vor schwierigen Gesprächen dein DEAR MAN auf. Übe es laut – das gibt Sicherheit.*

2 GIVE – Beziehungen stärken

Gentle (sanft), Interested (interessiert), Validate (validieren), Easy manner (lockere Haltung). Dieser Skill bewahrt Beziehungen, während du deine Ziele verfolgst.

■ **Tipp:** *Übe Validierung: 'Ich verstehe, warum du dich so fühlst' – auch wenn du nicht einverstanden bist.*

3 FAST – Selbstrespekt bewahren

Fair (fair), no Apologies (keine überflüssigen Entschuldigungen), Stick to values (Werte einhalten), Truthful (ehrlich). Behalte deine Würde in jedem Gespräch.

■ **Tipp:** *Bemerke, wann du dich übermäßig entschuldigst. Ersetze 'Es tut mir so leid, aber...' durch eine klare Aussage.*

4 Nein sagen üben

Ein klares 'Nein' ist eine vollständige Antwort. Du musst nicht erklären, rechtfertigen oder dich entschuldigen. Grenzen schützen Beziehungen.

■ **Tipp:** *Starte mit kleinen Nein-Übungen im Alltag. Jedes erfolgreiche Nein stärkt dein Selbstvertrauen.*

5 Beziehungstypen erkennen

Nicht jede Beziehung verdient dieselbe Intensität. Unterscheide: enge Vertrauenspersonen, Bekannte, Arbeitskontakte. Passe dein Engagement entsprechend an.

■ **Tipp:** *Erstelle eine persönliche 'Beziehungslandkarte' – wer ist wirklich wichtig? Wo investierst du zu viel?*

■ Kognitive Skills & Denkfallen

Gedanken beeinflussen Gefühle – und umgekehrt. Dieser Abschnitt zeigt häufige Denkmuster bei BPS und wie du ihnen begegnen kannst.

1 Schwarz-Weiß-Denken erkennen

Alles oder nichts. Entweder perfekt oder wertlos. Dieses Muster ist typisch bei BPS und verstärkt emotionale Extreme. Übe, Grautöne zu sehen.

■ **Tipp:** Frage dich: 'Gibt es eine Zwischenstufe? Was würde jemand anderes in dieser Situation sagen?'

2 Gedanken als Gedanken sehen

Deine Gedanken sind keine Fakten. 'Ich bin wertlos' ist ein Gedanke, keine Wahrheit. Benenne ihn: 'Ich habe den Gedanken, dass ich wertlos bin.'

■ **Tipp:** Schreibe belastende Gedanken auf Karteikarten und füge darunter: 'Das ist ein Gedanke, kein Fakt.'

3 Kognitive Umstrukturierung

Hinterfrage automatische negative Gedanken: Welche Beweise gibt es dafür? Dagegen? Gibt es eine realistischere Perspektive?

■ **Tipp:** Nutze das ABC-Schema: Situation (A) → Gedanke (B) → Gefühl (C). Verändere B, um C zu verändern.

4 Selbstmitgefühl statt Selbstkritik

Du würdest einem Freund nicht sagen, was du dir selbst sagst. Behandle dich wie einen guten Freund – mit Verständnis, Wärme und Geduld.

■ **Tipp:** *Schreibe dir einen Brief aus der Perspektive deines mitfühlendsten Ichs. Lies ihn in schweren Momenten.*

5 Trigger-Erkennung

Erkenne, welche Situationen, Personen oder Themen intensive Reaktionen auslösen. Vorbereitung ist Schutz. Je mehr du weißt, desto besser kannst du reagieren.

■ **Tipp:** *Führe ein Trigger-Tagebuch: Was hat ausgelöst? Welche Emotion folgte? Was hat geholfen?*

■ Identität & Selbstwert

Ein instabiles Selbstbild ist ein Kernmerkmal der BPS. Diese Skills helfen dir, ein stabileres, klareres Gefühl von dir selbst zu entwickeln.

1 Werte klären

Wer bist du jenseits deiner Diagnose? Welche Werte sind dir wichtig? Mut, Ehrlichkeit, Kreativität, Fürsorge? Werte geben Orientierung, wenn Gefühle dich fluten.

■ **Tipp:** *Schreibe deine Top 5 Werte auf und hänge sie sichtbar auf. Frage dich täglich: Habe ich heute nach meinen Werten gehandelt?*

2 Stärken inventarisieren

Notiere täglich eine Stärke, die du gezeigt hast. Auch kleine Dinge zählen: Geduld, Kreativität, Humor. Dein Gehirn lernt, was du ihm beibringst.

■ **Tipp:** *Führe ein 'Stärken-Tagebuch'. Sammle Beweise dafür, dass du Ressourcen hast.*

3 Autobiografische Kontinuität

Du bist mehr als dieser Moment. Du hast Krisen überstanden. Verankere dich in deiner Geschichte: Was hast du schon geschafft?

■ **Tipp:** *Erstelle eine persönliche 'Überlebens-Timeline' – alle Momente, in denen du durchgehalten hast.*

4 Identität außerhalb der Diagnose

BPS ist ein Teil deiner Erfahrung, nicht deine gesamte Identität. Du bist Freund:in, Kreative:r, Liebhaber:in von Musik, Natur, Menschen.

■ **Tipp:** Vervollständige den Satz: 'Ich bin jemand, der/die...' – ohne die Diagnose zu erwähnen. Finde 10 Antworten.

5 Selbstwirksamkeit stärken

Setze dir kleine, erreichbare Ziele. Jeder kleine Erfolg stärkt das Vertrauen in dich selbst. Fange heute an.

■ **Tipp:** Wähle eine kleine Aufgabe, die du heute abschließen kannst. Das Abhaken erzeugt echtes Erfolgsgefühl.

■ Krisenplan & Sicherheit

Ein persönlicher Krisenplan ist lebensrettend. Erarbeite ihn in ruhigen Momenten, damit er in der Not abrufbar ist.

1 Persönlicher Krisenplan

Schreibe auf: Frühwarnzeichen, Auslöser, hilfreiche Skills, Vertrauenspersonen, professionelle Hilfe. Laminieren und bewahre ihn griffbereit auf.

■ **Tipp:** *Dein Krisenplan ist kein Zeichen von Schwäche – er ist ein Zeichen von Weisheit und Vorbereitung.*

2 Notfallkontakte

Krisendienste: Telefonseelsorge 0800 111 0 111 (kostenlos, 24/7). Psychiatrische Notaufnahme. Deine Therapeut:in. Deine Vertrauensperson. Kenne deine Nummern.

■ **Tipp:** *Speichere alle Nummern unter einem Code-Namen wie 'Anker' – damit du sie in der Krise sofort findest.*

3 Sicherheitscheck

Wenn du daran denkst, dir selbst zu schaden: Entferne dich von Mitteln. Geh an einen sicheren Ort. Rufe jemanden an. Dann erst Skills anwenden.

■ **Tipp:** *Mache deine Umgebung sicher: Was könnte in einer Krise Schaden anrichten? Reduziere den Zugang.*

4 Stabilisierungsübungen

Geerdet-Übung: Benenne 5 Dinge, die du siehst. 4 Dinge, die du hörst. 3 Dinge, die du fühlst. 2 Dinge, die du riechst. 1 Ding, das du schmeckst.

■ **Tipp:** *Diese Übung dauert 2 Minuten und bringt dich sofort in den gegenwärtigen Moment zurück.*

5 Danach: Selbstfürsorge

Nach einer Krise: Sei sanft mit dir. Analysiere nicht sofort. Ruhe, Wärme, etwas Kleines Gutes tun. Du hast es geschafft – das zählt.

■ **Tipp:** *Schreibe dir einen Post-Krisen-Brief: Was brauchst du jetzt? Was hat geholfen? Für das nächste Mal.*

Du bist nicht allein.

BPS zu haben bedeutet, intensiv zu fühlen – das ist auch eine Stärke.

Diese Skills sind kein schnelles Rezept. Sie sind ein Training.

Jeden Tag ein kleiner Schritt zählt.

Notfallkontakte

Telefonseelsorge: 0800 111 0 111 (kostenlos, 24h, 365 Tage)

Online-Beratung: online.telefonseelsorge.de

Psychiatrische Notaufnahme im nächstgelegenen Krankenhaus

Basierend auf der Dialektisch-Behavioralen Therapie (DBT) nach Marsha M. Linehan.