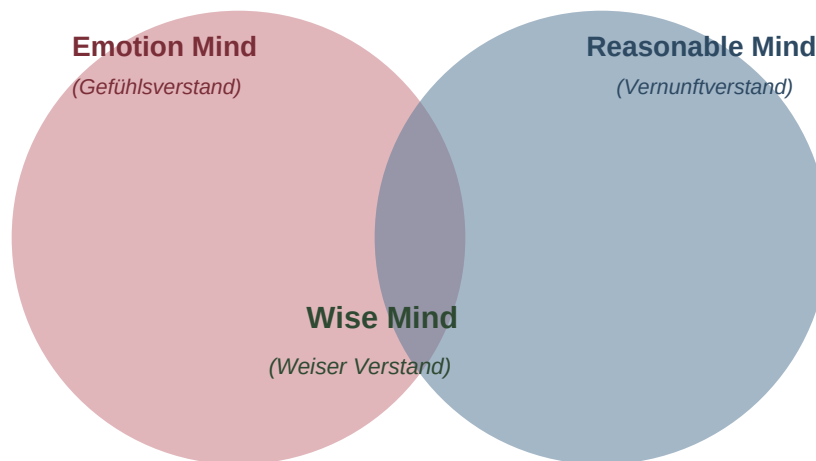


Wise Mind – Der weise Verstand

Ein Arbeitsblatt aus dem DBT-Skilltraining (Modul „Innere Achtsamkeit“)

In der Dialektisch-Behavioralen Therapie (DBT) nach Marsha Linehan wird davon ausgegangen, dass wir uns innerlich in drei verschiedenen „Zuständen des Verstandes“ befinden können. Keiner davon ist grundsätzlich schlecht – aber wenn wir in eine Richtung kippen, verlieren wir leicht das Gleichgewicht. Ziel dieser Übung ist es, die drei Zustände besser zu erkennen und den Zugang zum **Wise Mind** zu stärken.



Emotion Mind Gefühlsverstand	Wise Mind Weiser Verstand	Reasonable Mind Vernunftverstand
Denken und Handeln werden fast vollständig von Gefühlen gesteuert. Fakten, Logik und Konsequenzen treten in den Hintergrund.	Die Verbindung von Gefühl und Verstand. Ein ruhiges, klares „Wissen“, das sowohl Emotionen als auch Fakten einbezieht.	Rational, logisch, planend, faktenorientiert. Gefühle werden ausgeblendet oder als störend empfunden.

„Wise Mind ist wie ein tiefer Brunnen. An der Oberfläche mag das Wasser durch Wind und Wetter unruhig sein – tief unten bleibt es still. Der Wise Mind ist immer da, auch wenn wir gerade keinen Zugang zu ihm spüren.“

Woran erkenne ich meinen Wise Mind?

- Ein Gefühl von innerer Ruhe – auch inmitten von Gefühlen.
- Ein „Wissen“, das sich stimmig anfühlt, ohne dass ich es mir laut erklären müsste.
- Ich kann sowohl meine Emotionen als auch die Fakten der Situation wahrnehmen.
- Die Entscheidung fühlt sich weder impulsiv noch kalt-berechnend an.
- Ein Gefühl von Zentriertheit – manche beschreiben es körperlich (z. B. im Bauch, im Brustkorb).

Reflexion: Meine drei Zustände

Nimm dir einen Moment Zeit und beantworte die folgenden Fragen so ehrlich wie möglich. Es gibt keine „richtigen“ Antworten – es geht darum, dich selbst besser kennenzulernen.

1. Woran merke ich körperlich, dass ich im Emotion Mind bin?

2. Woran merke ich körperlich, dass ich im Reasonable Mind bin?

3. In welchen Situationen fällt es mir besonders schwer, meinen Wise Mind zu finden?

4. Was hat mir in der Vergangenheit geholfen, in Kontakt mit meinem Wise Mind zu kommen (z. B. Atmen, Pause, Natur, Musik, Bewegung, Gebet/Meditation)?

Übung: Zugang zum Wise Mind finden

Diese kleinen Übungen aus dem DBT-Skilltraining können helfen, den Wise Mind bewusst aufzusuchen. Probiere sie aus und kreuze an, was für dich hilfreich war.

„Stein im Fluss“-Übung

Setze dich aufrecht und bequem hin. Atme ein paar Mal ruhig ein und aus. Stell dir vor, du bist ein Stein, der langsam auf den Grund eines Flusses sinkt – durch das Auf und Ab der Gedanken und Gefühle hindurch, bis du den ruhigen Grund erreichst. Verweile dort für ein paar Atemzüge und frage leise: „Was weiß ich hier, ganz tief in mir?“

- ☐ Ausprobiert – hat mir geholfen
- ☐ Ausprobiert – hat mir (noch) nicht geholfen

Achtsames Atmen mit einem Wise-Mind-Wort

Wähle ein Wort, das für dich Ruhe und Klarheit ausdrückt (z. B. „Ruhe“, „Klarheit“, „Ich weiß“). Atme ein und denke dabei „Wise“, atme aus und denke „Mind“ – oder nutze dein eigenes Wort. Wiederhole dies für 1–2 Minuten.

- ☐ Ausprobiert – hat mir geholfen
- ☐ Ausprobiert – hat mir (noch) nicht geholfen

Meine persönliche Wise-Mind-Erfahrung

Beschreibe eine Situation, in der du (rückblickend) im Wise Mind gehandelt oder entschieden hast. Was war anders als sonst?

Hinweis: Dieses Arbeitsblatt ersetzt keine Psychotherapie und keine fachliche Behandlung. Es dient als Selbsthilfe-Material im Rahmen des DBT-Skilltrainings und ist als Ergänzung zu therapeutischer Begleitung gedacht.